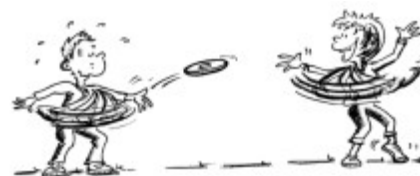


Frisbee: Re-Aktion

Das Ziel dieser Übung ist das einhändige Fangen und das direkte Zurückwerfen der Scheibe. Sie sollte sowohl mit der rechten- als auch der linken Hand durchgeführt werden.

Zwei Spielerinnen stehen sich in geringem Abstand (zwei bis drei Meter) gegenüber. Eine Spielerin wirft die Scheibe, die andere muss sie einhändig fangen. Danach muss sie die Scheibe möglichst schnell wieder zurück werfen und zwar mit der Hand, mit der sie die Scheibe gefangen hat. Die Fängerin sollten sich dabei nicht gross bewegen müssen.



Quelle: mobilepraxis 39/2008, Philippe Schüpbach



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO