

Polysportives Outdoortraining – Park: Frisbee-Highscore

Dies ist eine Übung in der Technik- und Schnelligkeitstraining mit Frisbeezielwerfen kombiniert wird. Im Team wird versucht, möglichst viele Punkte zu erlangen.

Dreiergruppen, ein Frisbee pro Team. Im Park werden mehrere Ziele definiert. Jedes Ziel entspricht einer bestimmten Punktzahl, je nachdem wie weit entfernt es ist. Ziel: In drei Minuten zu dritt möglichst viele Punkte erzielen. Wer geworfen hat, muss den Frisbee holen und zurückbringen, indem er auf einem Bein hüpfet.



Variation

Die Teams müssen von einem Ausgangswert von 30 Punkten genau auf Null werfen. Welchem Team gelingt dies am schnellsten?

Material: Frisbees, Stoppuhr

Quelle: mobilepraxis 39/2008, Philippe Schüpbach



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO