

Freestylesport – Frisbee: 10er mit Sitzen

Während dieser Übung können die SuS die verschiedenen Würfe und das Fangen ohne Druck trainieren.

Spieler: 2er-Gruppen. Beim Startzeichen passen sich die SuS in 2er-Teams den Frisbee 10-mal hin und her.

Dies können nur Backhand- oder nur Sidearm-Würfe oder auch beide abwechselnd sein.

Die Scheibe muss sauber gefangen und geworfen werden und darf nicht am Boden landen. Sobald eine Gruppe die 10 Würfe geschafft hat, setzt sie sich sofort auf den Boden.

Gewinner sind jene, die zuerst am Boden sitzen.



Variation

Anstatt 10 können auch mehr Wiederholungen erfolgen.

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO