

Frisbee / X-Zylo

Frisbee

Die Teilnehmenden sammeln ihre ersten Erfahrungen mit dem Frisbee. Jeweils 2 (evtl. 4) Jugendliche benötigen ein Frisbee.

Frisbee werfen – fangen

A und B werfen sich das Frisbee zu, wobei die Teilnehmenden aufgefordert werden, die Distanz so zu wählen, dass genaue Zuspiele möglich sind.

- Wurf- und Fangart offen lassen
- Flugeigenschaften ausprobieren (mit viel/wenig Drall, Abwurf nach links oder rechts geneigt usw.)
- Verschiedene Wurf- und Fangarten entdecken, einander zeigen und ausprobieren
- Variationen: mit der anderen Hand werfen, fangen mit geschlossenen Augen, Zusatzaufgabe vor dem Fangen lösen usw.
- Welches Paar schafft in einer Minute am meisten gefangene Würfe (ohne Fehler)?

Stafette

4–6 Teilnehmende bilden ein Team, wobei sich je die Hälfte gegenübersteht. Der Werfende läuft seinem Wurf nach und schliesst auf der gegenüberliegenden Seite hinten an der Kolonne an. Welche Gruppe hat zuerst 50 gefangene Würfe?

Discathon (Frisbee-Crosslauf)

Ein Parcours im Gelände ist gekennzeichnet (markierte Bäume, Bank, Eimer usw. ergeben eine Art Riesenslalom). Dieser Parcours muss mit dem Frisbee korrekt und möglichst schnell umspielt werden. Der Spielende wirft, rennt dem Wurf nach und spielt jeweils dort weiter, wo das Frisbee liegengeblieben ist. Mit dem Frisbee in der Hand darf nicht gelaufen werden. Wer hat den Parcours als erster beendet? Wer genauer wirft, muss weniger laufen!

Frisbathlon

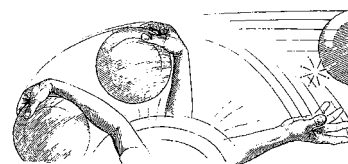
Glück und Können werden kombiniert mit Laufen. Dazu werden Laufrunden von ca. 200 m und eine Zusatzschleife von ca. 50 m ausgeflagt. Ferner werden 3–6 Zielwurfanlagen (Abwurflinie und Ziel/je 5 Frisbees) vorbereitet. Nach jeder gelaufenen Runde werden 5 Würfe auf das Ziel abgegeben. Danach werden die Frisbees wieder auf der Abwurflinie deponiert. Wer schafft x Runden in möglichst kurzer Zeit?

- 4 oder 5 Treffer: Direkt auf die nächste Laufrunde
- 2 oder 3 Treffer: Vor der Laufrunde 1 Zusatzrunde
- 0 oder 1 Treffer: Vor der Laufrunde 2 Zusatzrunden
- Variante: Als Team-Wettkampf

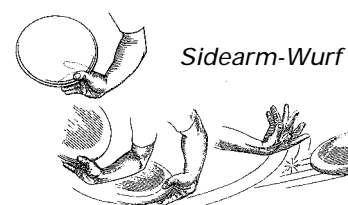


Mediothek
Buch: a

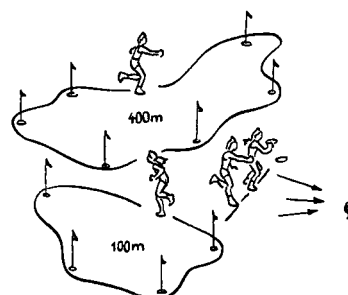
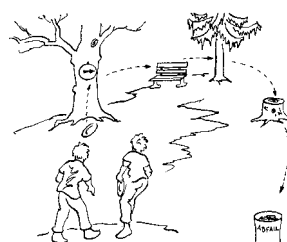
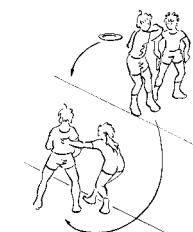
Grundsatz: Vom genauen Werfen und sicheren Fangen zu den spielerischen Anwendungsformen.



Backhand-Wurf



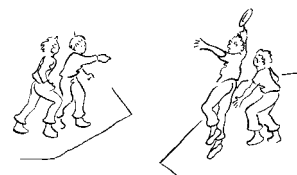
Sidearm-Wurf



Frisbee-Volley

Spiel 2 gegen 2 bis höchstens 6 gegen 6. Jedes Team steht in einem Feld. Zwischen den Feldern ist eine neutrale Zone. Ziel ist es, das Frisbee so in die gegenüberliegende Zone zu werfen, dass dieses dort zu Boden fällt, wobei es die gegnerischen Spielenden zu fangen versuchen. Punktgewinn, wenn das Frisbee im anderen Feld landet oder wenn der gegnerische Spielende ins Aus wirft.

- Variante: Frisbee-Brennball oder -Baseball



Schnapp-Frisbee

(Vorbereitung auf das Frisbee-Spiel «Ultimate»)

2 Teams mit je maximal 5 Spielenden spielen mit einem Frisbee gegeneinander eine dem Schnappball ähnliche Form, mit folgenden Regeln:

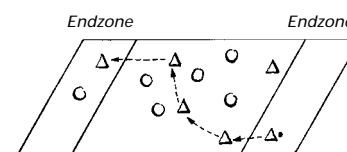
- Kein Körperkontakt mit dem Gegner. Der abwehrende Spielende muss mindestens eine Armlänge Abstand zum werfenden Spielenden haben
- Mit dem Frisbee in der Hand darf nicht gelaufen werden. Es sind nur Schritte an Ort erlaubt (Sternschritt wie im Basketball).
- Wenn das Frisbee zu Boden fällt, ins Aus fliegt oder vom Gegner während des Fluges zu Boden geschlagen werden kann, gilt dies als Fehlpass. Danach kommt der Gegner in Scheibenbesitz.



Ultimate

2 Teams von maximal je 6 Spielenden spielen gegeneinander. Ziel ist es, das Frisbee einem Mitspieler so zuzuwerfen, dass er es in der gegnerischen Endzone fangen kann.

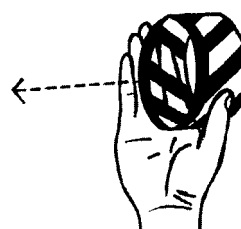
Zusätzlich gelten die gleichen Regeln wie beim Schnapp-Frisbee (vgl. oben). Ultimate wird ohne Schiedsrichter gespielt; Fouls werden vom fehlbaren Spielenden selber angezeigt!



Schweizerischer
Frisbeesport Verband
z.Hd. Thomas Schär
Feldblumenstr. 88
8134 Adliswil

X-Zylo

- **Der Griff**
Haltet das X-Zylo zwischen Finger und Daumen, so dass der Ring nach vorne zeigt
- **Der Wurf**
Werft das X-Zylo in waagrechter oder leicht abfallender Richtung
- **Der Abwurf**
Verleiht dem X-Zylo beim Loslassen einen kräftigen Drall. Schnelle Rotation ist notwendig für den Flug.



Bastelanleitung

- PET-Flaschenteil (flacher Teil) absägen oder abschneiden
- 6–7 cm abmessen und ebenfalls absägen oder abschneiden
- Kupfer- oder Magnetband (25–30 cm) im Innern des Zylinders (am Rand) befestigen, Kante mit Abdeckband einfassen
- Am anderen Rand des Zylinders evtl. Zacken abschleifen

