



# FRISBEEGOLF

Frisbeegolf er en veldig enkel aktivitet hvor man skal kaste en frisbee fra A til B og prøve å bruke så få kast som mulig.

## ► UTSTYR:

Frisbee-er  
Poengskjema  
Blyant

## ► PASSER FOR:

Elever på alle trinn



## FYSISK AKTIVITET I SKOLEN

Målet med FYSAK er økt fysisk aktivitet, varig bevegelsesglede og økt trivsel hos alle ungdomsskoleelever. Ressursbanken er støttet av Sparebankstiftelsen DNB



# ► GJENNOMFØRING

## ► ORGANISERING

Frisbeegolf er en veldig enkel aktivitet hvor man skal kaste en frisbee fra A til B og prøve å bruke så få kast som mulig. Aktiviteten ligner vanlig golf, men man bruker frisbee i stedet for ball og kurver i stedet for hull.

Det beste vil være å ha egne frisbeekurver, men man kan også svært enkelt lage en løype hvor «målet» er et tre, en stolpe, et mål eller en vegg.

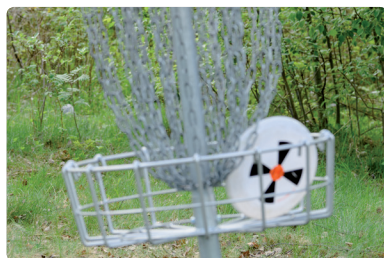
Til alle kurver må man ha en plass hvor alle skal starte fra, og dette område bør være markert.

Etter første kast går man bort og kaster videre fra der frisbeen ligger, helt til frisbeen ligger i kurven eller har truffet «mål».

Man noterer antall kast og går videre til neste utgangsplass.

Utfordringene er å kontrollere frisbeens svevekurve mot banens hindre og vanskeligheter. Banens vanskeligheter består til dels av hullets lengde og hindringer i form av trær, vann, buskas og høydeforskjeller.

Vinneren av aktiviteten er den som har bruke færrest kast på løypa du har laget til.



## FYSAK-MATERIELL

Fysak-aktiviteter og materiell for nedlasting på: [www.fysak.net](http://www.fysak.net)

