



FRISKEE

Friskee eller Frisbee ultimate er en null-kontakt lek som er en morsom øvelse i samarbeid og sansemotorikk.

► UTSTYR:

1-2 frisbee
Kjegler til bane
Vester til lagene

► PASSER FOR:

Elever på alle trinn.
Kan også tilpasses
bevegelseshemmede.



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

Du trenger en eller flere frisbee'er og en oppmerket bane med to målsoner.

Banen bør være av god størrelse og ha oppmerkede felt i hver ende som danner lagets målsoner. Elevene deles inn i to lag og trekker om hvem som starter med frisbee'en.

Målet er å sende frisbee'en innad i laget og samle poeng hver gang man mottar frisbee'en inne i motstanderens målsoner. Spillerne kan ta tre skritt når de har frisbee'en, men det er ikke lov å bruke disse for å transportere frisbee'n inn i målfeltet.

Laget mister frisbee'en om den går i bakken eller om noen på det andre laget fanger den i luften. Så her gjelder det å jobbe godt sammen.

Går frisbee'en over sidelinjene kan spilleren på det motsatte laget hente den og starte ved linjen.

Når et av lagene får poeng, starter det andre laget med frisbee'en. Spillet kan avgrenses på tid eller at man spiller førstemann til en viss poengsum.

VARIASJON

Intensiteten kan økes ved å innføre flere frisbee'er eller at alle kan ta frisbeen om den faller i bakken.

Dette spillet kan også tilpasses bevegelseshemmede ved å plassere dem som angriper eller forsvarere i målsonene.



FYSAK-MATERIELL

Fysak-aktiviteter og materiell for nedlasting på: www.fysak.net

SE VIDEO:

Scan qr-kode for å se instruksjonsvideo av denne aktiviteten

