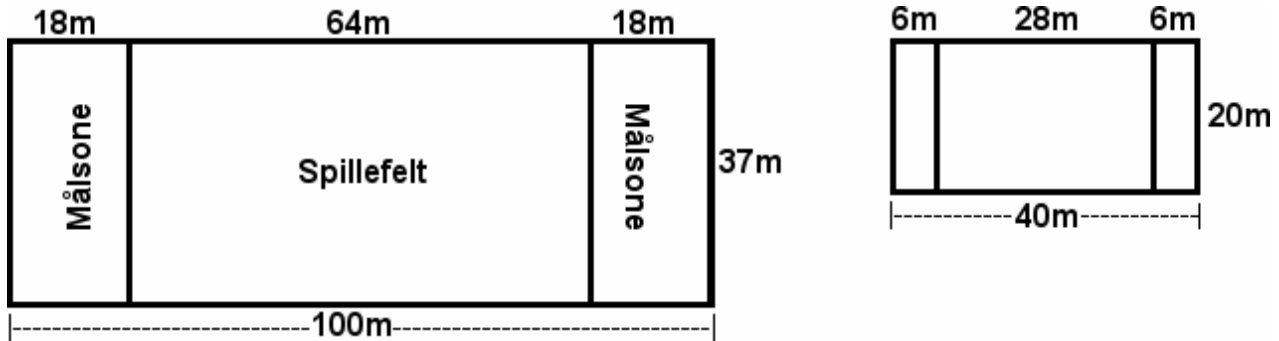


Discsport i Skolen

Høst/Vår Aktiviteter

Ultimate



- Utendørs spiller man med 7 spillere på hvert lag. Et lag får ha et valgfritt antall innbyttere. Bytte skjer ved spilleavbrudd etter mål.
- **Man kan endre banens størrelse etter behov.** I stedet for 100m x 37m kan man spille på mindre baner, f.eks. 75m x 30m (med 15m dype målsoner), eller 50m x 25m (med 8m dype målsoner), osv.
- **Variasjon:** Ingen målsoner. Et lag scorer ved å fullføre et forhåndsbestemt antall pasninger.

Kast-og-mottak:

- Stafett
- Bumerang kast
- Speedflow
- Flytere
- Kast & Mottak konkurranse
- GRIS

Stafett:

- To eller flere lag á 5-10 spillere stiller opp i hver sin rekke, og rekkene er ved siden av hverandre
- En av spillerne fra hvert lag går ca. 20m (eller mer) framover, snur seg mot laget sitt, og setter seg ned på bakken
- Spillerne som står først i hver rekke (dvs. hvert lag) får en disc
- Stafetten begynner på signal, og alle spillerne som har en disc kaster mot sine lagkamerat som sitter ca. 20m rett fram. Så løper hver spiller (som kastet en disc) til der hvor deres disc landet, tar den opp og kaster igjen mot sin lagkamerat. Slik fortsetter man fram til discen kan fanges av lagkameraten uten at lagkameraten reiser seg fra bakken.
- Når discen er fanget, reiser lagkameraten seg og løper -- med discen i hånden -- til spilleren på sitt lag som står først i rekken ca. 20m framover. Mens dette pågår, setter spilleren (som nettopp ble ferdig å kaste discen til lagkameraten) seg ned på bakken der hvor lagkameraten satt.
- Når discen er overrakt til spilleren som står først i rekken, begynner nå denne spilleren å kaste discen mot lagkameraten (som satte seg ned på bakken ca. 20m framover) fram til lagkameraten klarer å fange discen uten å reise seg.

OSV!

- Dette fortsetter fram til alle spillerne i hvert lag har kastet til en lagkamerat. Etter siste spilleren har kastet sin runde, er vinnerlaget det laget som først får overrakt discen til sitt lag ved linja.

Stafett variasjoner:

- 1) Alle må kaste en bestemt type kast, f.eks. forehand kast
- 2) Spillere som vanligvis kaster med høyre hånd må kaste med venstre hånd; omvendt for de som vanligvis kaster med venstre hånd
- 3) Rollers: alle må rulle discen til lagkameraten. (Man bruker samme grep som til forehand kast; man kaster discen som man kaster en stein, slik at den ruller på bakken)
- 4) Innendørs: spillerne treffer veggen med discen, henter discen, så løper man tilbake med discen og gir den videre.

Bumerang kast:

Kast en disc som om man spilte Self-caught Flight, slik at discen ligger lenge i luften og flyter langt fra kastestedet. Ha en gruppe elever løpe og prøve å fange den. Eller ta tiden!

Speedflow:

To spillere står 10-15m fra hverandre (eller kortere, avhengig av alderen). I 1 minutt kaster spillerne en disc fram og tilbake for å samle så mange poeng som mulig. 1 poeng for vanlig mottak, 2 poeng for trick-mottak og 3 poeng for trick-mottak i luften.

Flytere:

Elevene stiller seg opp to og to bak den som skal kaste. På gitt signal løper et par ut fra kasteren (i kasteretning), de holder en jevn joggefart. På signal kastes en disc som ligger lenge i luften (en flyter) som de så konkurrerer om å ta imot.

Kast & Mottak konkurranse:

- To spillere står i passende avstand fra hverandre. I 1 minutt kaster spillerne en disc fram og tilbake og prøver å få til så mange mottak på rad som mulig uten å droppe discen. Går discen i bakken, begynner tellingen på nytt. Spillerne som klarer flest mottak på rad -- uten å droppe discen -- vinner.

Variasjoner:

- 1) Lov å kaste bare 1 type kast, f.eks. kun forehand kast (eller backhand, overhand, osv.)
- 2) Man kan øke distansen mellom spillerne

"GRIS"

Man straffes med en bokstav for hver gang man kaster bort eller mister discen. Førstemann som får 4 bokstaver er en "GRIS". Kan gjøres vanskeligere med enhåndsmottak, kast under benet o.l.

KAST, f.eks...

Backhand throw
Forehand throw
Overhand throw
Thumb throw
Behind the back backhand
Sidearm under the leg
Upsidedown throws
Air bounce

MOTTAK, f.eks...

Turn away under the arm
Turn away over the shoulder
Cross body between the legs
Same side under the leg
Behind the back
Behind the head
Chair catch
Osis catches
Flamingo catches
Deflection catches
Blind catches
Lacer catches
Scissorkick catches
Phlaud catches
Gitis catches
Indegenous catch
Extraneous catch
Dragon catches

Bruk fantasien, finn på nye øvelser!

Hønefoss Discsport Klubb

Email post@honefosdisc.com

Web www.honefosdisc.com