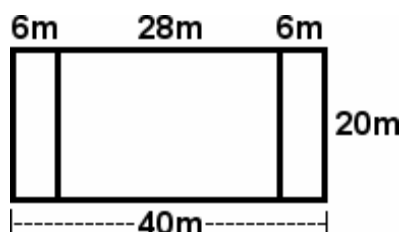


Discsport i Skolen

Vinter Aktiviteter

Ultimate



Banen inne er som en håndballbane, med en målsone i hver ende av banen. Reglene er de samme som utendørs bortsett fra at man spiller med færre spillere innendørs (5 spillere på hvert lag istedenfor 7).

Har man mindre enn 40m, er det bare å lage mindre målsoner.

Ultimate variasjon: Ingen målsoner. Et lag scorer ved å fullføre et forhåndsbestemt antall pasninger.

Kast-og-mottak:

- Stafett
- Get Ho!
- Speedflow
- GRIS
- Kast & Mottak konkurranse

Stafett:

- To eller flere lag á 5-10 spillere hver stiller opp i 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.

Get Ho!:

Her er en enkel og morsom øvelse for å "get ho," dvs, for å komme seg horisontalt i luften mens man fanger discen. Ta fram en tjukkass og still opp elevene i kø. Kast en disc over tjukkassen slik at elevene kan løpe -- en om gangen -- mot tjukkassen, stupe og fange discen. Get Ho!!

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.

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

MOTTAK, f.eks...

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

Bruk fantasien, finn på nye øvelser!

Hønefoss Discsport Klubb

Email post@honefosdisc.com

Web www.honefosdisc.com