

Frisbee-rugby



Under 10 år
11 - 14 år
Over 14 år



7 - 12 personer
Over 12 personer



15 - 30 minutter



Ude



Ingen af delene

Formål med aktivitet

Brug kroppen
Samarbejde
Konkurrence
Have det sjovt



Materialer i skal bruge

1 frisbee
2 snore e.l. til markering af
mållinjer



Sådan gør du dig klar

Marker en bane. Inddel
kaderne i to hold. Antal
deltagere og banens
størrelse kan tilpasses, så
de passer sammen. Udpeg
en dommer.



Beskrivelse af aktivitet

Begge hold starter bag hver deres baglinje, som også fungerer som mål. Det ene hold kaster frisbee'en ned mod modstanderne, som må samle den op, hvor den lander og starte derfra.

Når man har frisbee'en, må man højst tage tre skridt, før man kaster den videre.

Hvis frisbee'en ryger på jorden, må det andet hold få den, uanset hvem der har rørt den sidst.

Man må ikke komme tættere på hinanden end en arms længde, dvs. at man ikke må røre eller kunne røre hinanden.

Når man får frisbee'en over det andet holds mållinje, får man et point. Man kan enten bevæge sig over mållinjen med frisbee'en, eller man kan gribe den bag mållinjen.

Kampen spilles på tid eller til et aftalt antal mål.

Instruktioner du skal give deltagerne

"I er nu delt i to hold og skal spille frisbee-rugby. De to linjer, som er markerede, er jeres mål. I skal starte bagved dem."

"Når man har frisbee'en, skal man kaste den hen til det andet hold, som må samle den op, der hvor den falder og starte derfra. Man må maks. tage tre skridt, når man har frisbee'en."

"Hvis det lykkes at kaste frisbee'en over modstanderholdets mållinje, og én fra jeres hold fanger den, tæller det som et mål, og man får et point. Man kan også gå over mållinjen og få point, så længe man ikke overskrider de tre skridt."

"I skal holde afstand til hinanden på en arms længde, og må derfor ikke røre ved hinanden."

Hvad du skal passe på

Intet



Egnet til dette beredskabsfaglige emne

