



Blev Flyvende

Inspiration til sjove
aktiviteter med frisbee'en



Kære lærer og pædagog

Her følger 14 kort med masser af inspiration til leg og bevægelse med frisbee'en i centrum. Frisbee-aktiviteterne er for alle børn i skolen, og alle kortene indeholder forskellige variationsmuligheder, så hver aktivitet kan gøres enten lettere eller sværere.

Aktiviteterne kan bruges året rundt, og forhåbentlig inspirerer kortene til, at I – sammen med eleverne – finder på en masse nye, sjove aktiviteter med frisbeen.

Så nu er der kun tilbage at sige: Grib udfordringen
– kast jer ud i det – **og bliv flyvende!**

Venlig hilsen



Anders Flaskager, projektleder
Aktiv Året Rundt

Frisbeekortene er udviklet af Claus Løgstrup Ottesen, lektor, UC SYD

Arrangør:



Projektet støttes af:

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

Baghåndskast

Teknik

Det letteste og mest almindelige kast:

- ★ Tommelfingeren placeres på frisbee'ens overside samtidig med, at de øvrige fingre 'krølles' rundt om kanten i et fast greb
- ★ Ved selve kastet står man med siden til målet med let spredte ben, og frisbee'en holdes ud i næsten strakt arm på siden af kroppen med et bøjet håndled. Både arm og håndled skal være afslappede
- ★ I kastebevægelsen flyttes vægten fra det bageste til det forreste ben i en fremadrettet bevægelse, hvor armen føres langt frem, og kastet afvikles med et 'svirp' med håndledet.



Forhåndskast

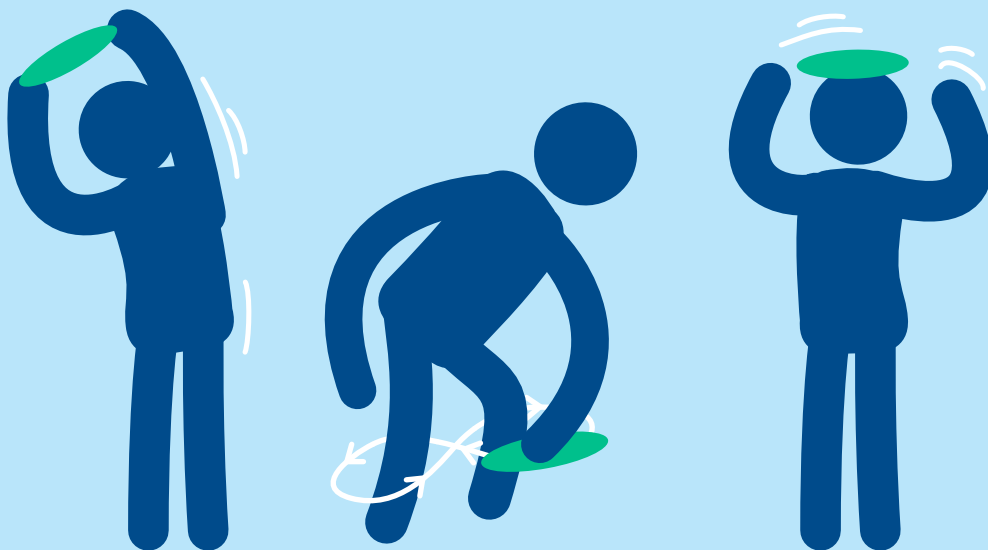
Teknik

Et andet, men sværere kast:

- ★ Tommelfingeren placeres på frisbee'ens overside, og frisbee'en 'drejes' ind i mellemrummet mellem tommel- og pegefinger. Pege- og langefinger placeres på indersiden af frisbee'en, mens ring- og lillefinger placeres på ydersiden af frisbee'ens kant i et fast greb
- ★ Ved selve kastet står man med front mod målet med let spredte ben, albuen er let bøjet, og håndleddet bøjes nedad og tilbage
- ★ Kastebevægelsen skal være fremadrettet og afvikles med et 'svirp' med håndleddet. Håndfladen skal vende opad i hele kastebevægelsen.



Opvarmning 1



Varm op

Varm op

Opvarmning 1

Instruktion

Få gang i kroppen:

- ★ Før frisbee'en rundt om fødderne, lårene, maven, brystet, skuldrene og hovedet
- ★ Før frisbee'en rundt mellem benene i et 8-tal
- ★ Hold frisbee'en med begge hænder og stræk armene i vejret. Bøj kroppen fra side til side eller frem og tilbage, så du får strakt hele kroppen
- ★ Gå rundt og balancér med frisbee'en på håndryggen, to fingre, overarmen, skuldrene eller på hovedet.

★ **Materialer:** 1 frisbee pr. elev

★ **Organisering:** Individuelt

Opvarmning 2



1



2

**Kom i
omdrejninger**

Kom i omdrejninger

Opvarmning 2

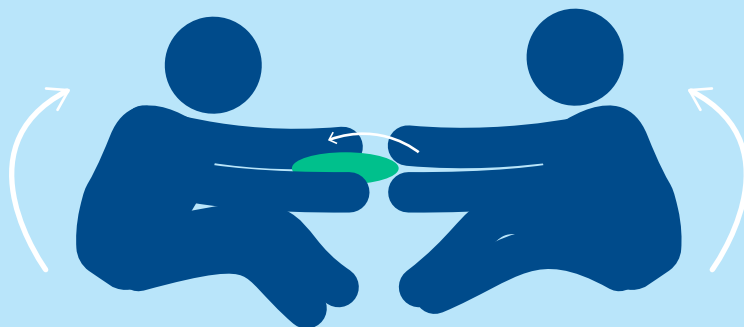
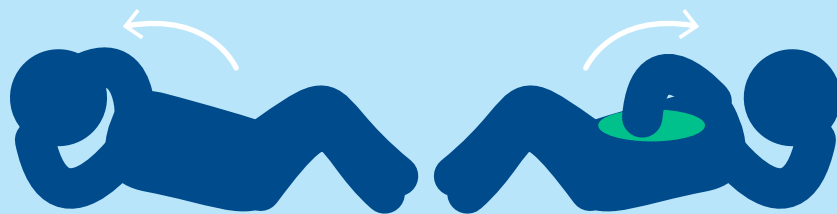
Instruktion

Kast frisbee'en op i luften:

- ★ Grib den med begge hænder eller én hånd
- ★ Grib den over hovedet eller tæt ved fødderne
- ★ Grib den på ét ben eller med lukkede øjne
- ★ Grib den, efter at du har drejet en runde eller rørt gulvet
- ★ Grib den, efter at du har klappet så mange gange som muligt i hænderne.

★ **Materialer:** 1 frisbee pr. elev ★ **Organisering:** Individuelt ★

Opvarmning 3



**Frisbee
fitness**

Frisbee fitness

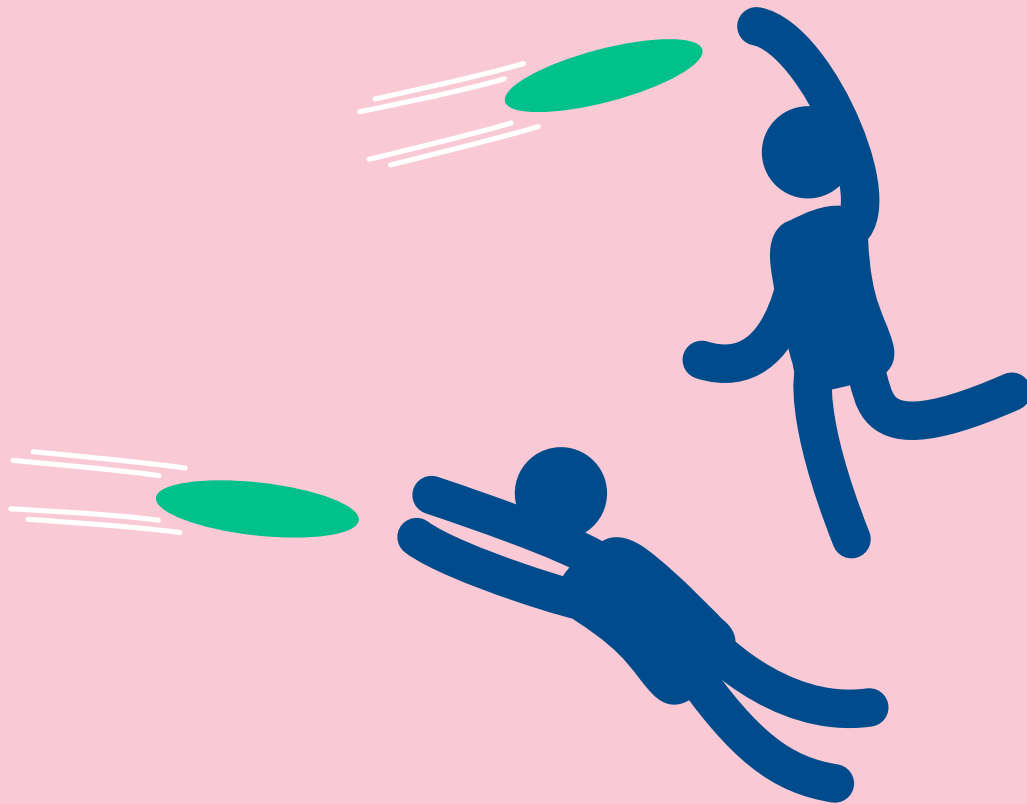
Opvarmning 3

Instruktion

Få gang i kroppen:

- ★ Stil jer ryg mod ryg og aflever/modtag frisbee'en med begge hænder over hovedet og mellem benene
- ★ Aflever/modtag frisbee'en til siden i hoftehøjde, hvor I roterer med hoften
- ★ Løb sidestep eller forlæns/baglæns, hvor I begge holder hænderne på frisbee'en
- ★ Sæt jer med front mod hinanden og lav mavebøjninger, hvor I afleverer frisbee'en på skift til hinanden
- ★ Læg jer på maven med hovederne ud for hinanden, hvor I afleverer/modtager frisbee'en ved at lave rygbøjninger.

★ **Materialer:** 1 frisbee pr. par ★ **Organisering:** Parvis ★



**Et godt
makkerpar**

Et godt makkerpar

1

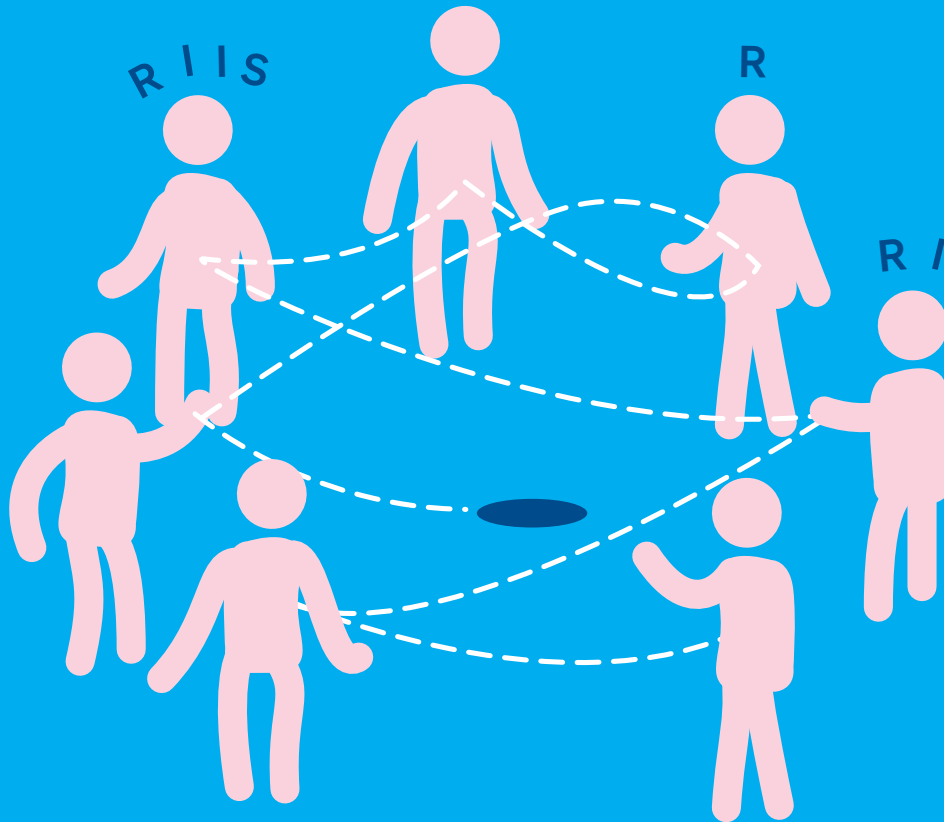
Instruktion

Kast frisbee'en til hinanden:

- ★ Med højre eller venstre hånd
- ★ Med både høje og lave kast
- ★ Med baghånds- eller forhåndskast (se teknik-kort)
- ★ Hvor I sidder ned eller står på ét ben
 - ★ Hvor I løber forlæns/baglæns eller sidestep
 - ★ Hvor I går et skridt baglæns, hver gang I griber frisbee'en. Når den tabes, starter I igen tæt sammen
 - ★ Hvor den ene af jer står med ryggen til og vender sig rundt for at gribe på "nu", som den anden råber i det øjeblik, han/hun kaster frisbee'en.

★ **Materialer:** 1 frisbee pr. par

★ **Organisering:** Parvis



**Kast jer
ud i det**

Kast jer ud i det

2

Instruktion

Stil jer i en stor rundkreds og kast frisbee'en til hinanden:

- ★ Kast frisbee'en rundt fra person til person
- ★ Løb hen og overtag pladsen for den person, som du har kastet til
- ★ Løb vilkårligt rundt og kast frisbee'en rundt imellem jer
- ★ Kast frisbee'en rundt i den samme rækkefølge
- ★ Spil R-I-I-S-I-N-G, hvor I kaster frisbee'en rundt til hinanden. Hver gang man taber frisbee'en, får man et bogstav. Den, der først har tabt frisbee'en syv gange, må kaldes Jacob Riising resten af timen ☺

★ **Materialer:** 1 frisbee pr. gruppe

★ **Organisering:** Grupper á cirka 5-8 elever ★

3



**Den flyvende
tallerken**

Den flyvende tallerken

3

Instruktion

Eleverne stiller sig på en række. Den første i rækken kaster en frisbee, som en anden forsøger at gribe inden for en gribezone cirka ti meter væk. Dernæst løber kasteren ud i zonen for at gribe en ny frisbee, som kastes af den næste i rækken. Den første griber løber tilbage og afleverer sin frisbee'er til den næste i rækken. Således fortsætter aktiviteten, hvor det gælder om at fange så mange frisbee'er som muligt på fx fem minutter. Der er kun to frisbees i omløb.

Variationer

- ★ Gør afstanden til gribezonen kortere eller længere
- ★ I stedet for frisbee kan man bruge forskellige typer bolde, ærteposer eller andet, som er nemmere at gribe
- ★ Få flere end to frisbee'er i omløb samtidig
- ★ Lav en regel om, at man kun må gribe med én hånd eller på ét ben.

★ **Materialer:** 2 frisbees

★ **Organisering:**

Hele klassen eller grupper á cirka 8-10 elever

4



**Grib
udfordringen**

Grib udfordringen

4

Instruktion

Prøv at udfordre hinanden i forskellige frisbee-dyster:

- ★ Hvem kan kaste længst? På ét ben? Med eller uden tilløb?
- ★ Hvem kan kaste højest? Efter at have drejet tre gange rundt om sig selv?
- ★ Hvem kan balancere længst tid med frisbee'en på én finger, imens I går rundt imellem hinanden?
- ★ Hvem kan kaste mest præcist? Skydeskiven kan være en skraldespand, en sandkasse etc.
- ★ Hvem kan komme tættest på 'grisen' (fx en ærtepose eller en sten) i *frisbee-petanque*?
- ★ Find selv på flere måder at udfordre hinanden på i forskellige frisbee-dyster.

★ **Materialer:** 1 frisbee pr. gruppe

★ **Organisering:** Parvis eller i grupper ★



To frisbee-
fangelege

To frisbee-fangelege

5

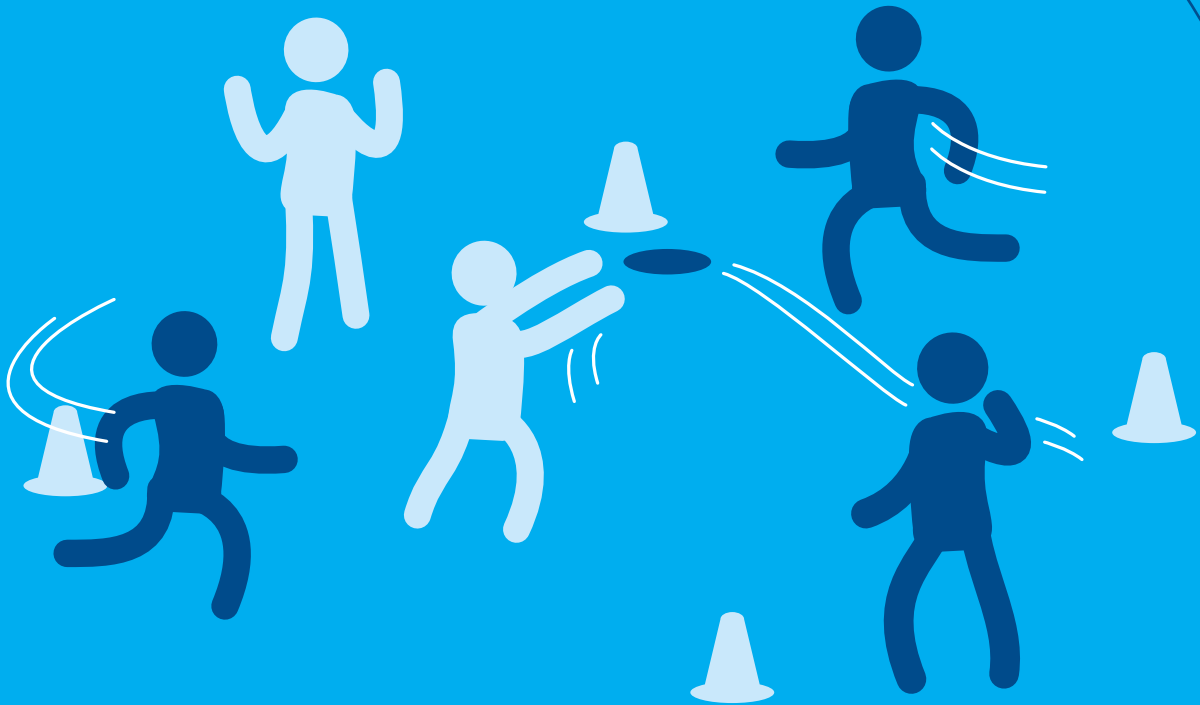
Frisbee-helle

2-4 frisbee'er bruges, afhængigt af antal elever. En elev er fanger og må kun fange dem, som *ikke* har en frisbee. Det gælder altså om at kaste en frisbee til en, der er ved at blive fanget, så personen får 'helle'.

Frisbee-ståtrold

Alle elever holder hver sin frisbee i hånden. En elev er fanger, og når man bliver fanget, stiller man sig med spredte ben. Man bliver befriet, når en af de andre har kastet sin frisbee imellem benene på én fra 2-3 meters afstand.

★ **Materialer:** Frisbee-helle: 2-4 frisbee'er. Frisbee-ståtrold: 1 frisbee til hver elev ★ **Organisering:** Hele klassen ★



**Frisbee-
rundbold**

Frisbee-rundbold

6

Instruktion

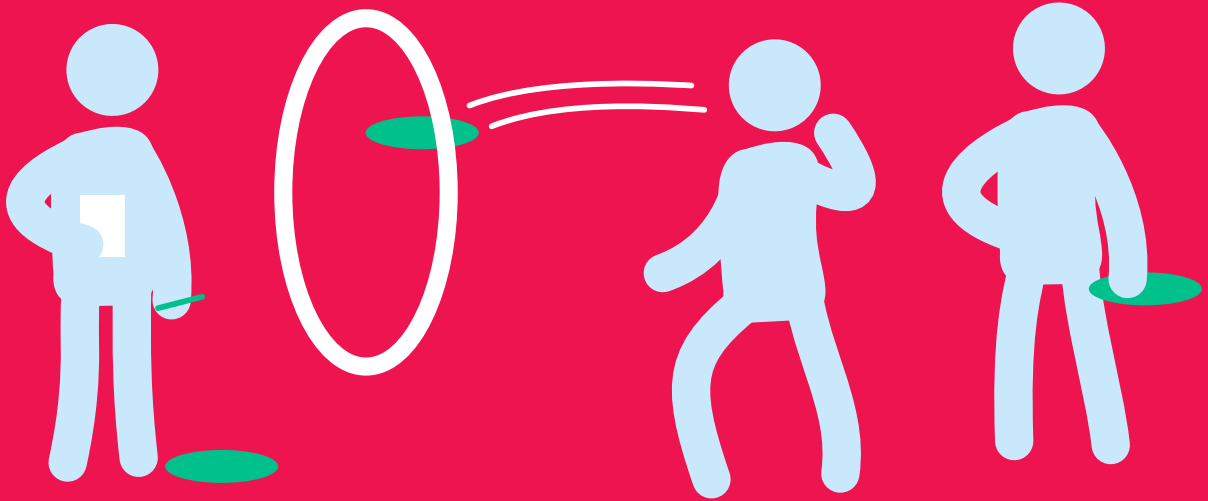
Eleverne deles i to hold og spiller med de samme regler som i almindelig rundbold. Bold/bat er blot skiftet ud med en frisbee. Man kan enten spille med tre 'døde' eller på tid, hvor der skiftes hvert femte minut. Holdet får point, når man har løbet hele banen rundt og er 'hjemme' igen.

Variationer

- ★ Holdet, der er 'inde', må have flere løbere samtidig, så man undgår kødannelse
- ★ Holdet, der er 'ude', skal alle røre frisbee'en, inden den kastes ind til 'stopperen'
- ★ Gør det tilladt at skyde ud over sidelinjen
- ★ Lad eleverne være med til at udvikle spillet. Hvad fungerer godt/mindre godt? Hvordan kan vi forbedre spillet?

★ **Materialer:** 1 frisbee og kegler til markering af banen

★ **Organisering:** Hele klassen eller grupper á min. 8 elever ★



**Frisbee-
golf**

Frisbee-golf

7

Instruktion

Underviseren laver på forhånd en frisbee-golfbane med 9 (evt. 18) 'huller', som fx kan være hulapringe, der skal skydes igennem, eller pinde og kegler, som skal rammes. Hullerne kan også være ting fra naturen, fx et kryds på et træ, en sten m.m. Gå/løb banen igennem med eleverne, inden eleverne fordeler sig parvis eller i grupper á fire på de forskellige 'tees', hvorfra de starter med at kaste. Det gælder nu om at komme gennem golfbanen på færrest mulige kast. Man kaster med sin frisbee fra det sted, hvor den er landet. Man skiftes til at kaste, men det er altid den, som er længst fra hullet, der kaster. Lad eleverne holde styr på deres score ved hjælp af et scorekort.

Variationer

- ★ Lad eleverne selv designe en golfbane ved brug af hulapringe, kegler eller andet, der kan agere 'golfhuller', hvor de samtidig eksperimenterer med at tænke forskellige forhindringer ind undervejs på banen, fx bakker, buske, legepladsinventar, opstillede idrætsredskaber m.m. Når eleverne selv har afprøvet deres bane, præsenterer de den for andre grupper, så de efterfølgende kan prøve hinandens baner
- ★ I stedet for at lave en hel 'golfbane' kan I parvis udfordre hinanden i forskellige 'trickskud', hvor I skiftes til at finde på forskellige ting at skyde til måls efter *udendørs*, fx en flagstang, et træ, en basketkurv m.m. Når I begge har ramt plet, finder I et nyt mål at skyde efter.

★ **Materialer:** 1 frisbee til hver elev

★ **Organisering:** Eleverne er sammen parvis eller i grupper á 4 med hver sin frisbee



**Tre spil med
teamwork**

Tre spil med teamwork



3 mod 1

Kast til hinanden på et afgrænset område, uden at den i midten rører ved frisbee'en, og uden at den rammer jorden. Den, der fejler, bytter med den i midten.

3 mod 3

Spil sammen, uden at modstanderne rører frisbee'en. Man tæller, hvor mange gange man kan gribe i træk, uden at frisbee'en tabes eller røres af modstanderholdet. Man tæller forfra, hvis dette sker. Hvem kan få flest gribere i træk?

Frisbee-kongen

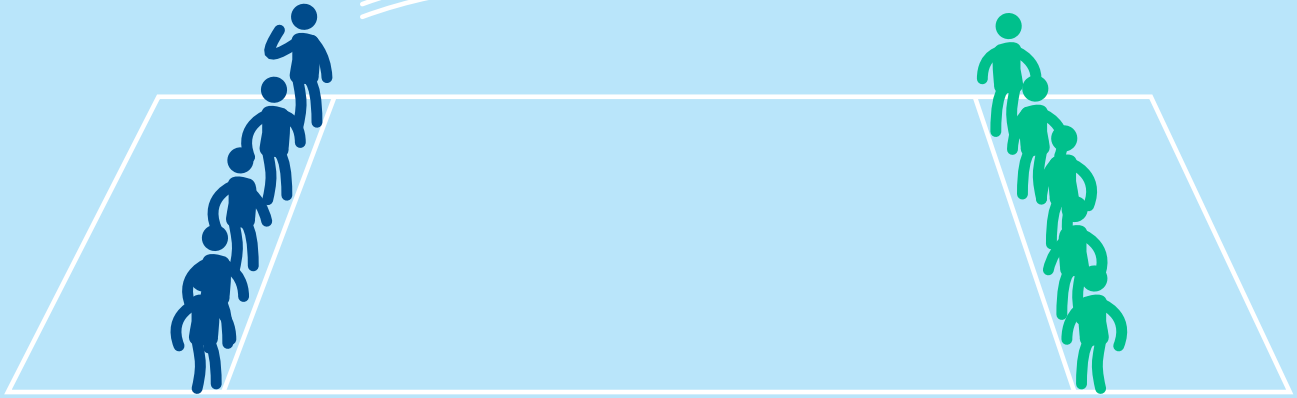
Hvert hold har en frisbee-konge/dronning, som står på en stol/plint/kasse i hver sin ende af banen. For at score skal man kaste frisbee'en til kongen/dronningen, som skal gribe den. Ved scoring får det andet hold frisbee'en.

★ **Materialer:** 1 frisbee pr. gruppe

★ **Organisering:** Grupper á 4 eller 6 elever ★



Udkast



Målområde

Spillefelt

Målområde

Den Ultimative

Den Ultimative

Dyst

Organisering

2 hold á 5-7 elever. Målene på banens størrelse i det 'rigtige' Ultimate: Udendørs: Spillefelt 37 x 65 m, målzone 37 x 23 m. Indendørs: Spillefelt 20 x 28 m, målområde 20 x 6 m (svarende til en håndboldbane). Begge baner kan tilpasses de fysiske rammer og antallet af spillere.

Instruktion

- ★ De to hold starter på hver deres mållinje, og der trækkes lod om, hvem der starter med frisbee'en
- ★ Spillet sættes i gang med, at én fra det forsvarende hold laver et 'udkast' til det angribende hold
- ★ Det angribende hold skal forsøge at aflevere frisbee'en fremad fra spiller til spiller, indtil en af dem scorer ved at gribe frisbee'en i modstandernes målzone
- ★ Hvis frisbee'en rammer jorden eller ryger ud af banen, får det modsatte hold frisbee'en.
- ★ Man må ikke gå eller løbe med frisbee'en, og man må max holde frisbee'en i 10 sekunder.
- ★ Man må ikke omklamre kasteren eller gribe fat i frisbee'en, hvis kasteren har den i hånden.

Variationer

- ★ Lav banen mindre/større og juster samtidig på antallet af spillere på hvert hold
- ★ Spil med, at det angribende hold gerne må spille videre, selvom frisbee'en har ramt jorden
- ★ Lad eleverne dømme selv. Det 'rigtige' spil Ultimate bygger på fairplay, hvilket betyder, at spillerne selv dømmer i kampen. Spilleren, der har fået begået en fejl imod sig, råber 'fejl'.

★ **Materialer:** 8 kegler til markering af banen, overtrækstrøjer og 1 frisbee ★

Freestyle



Bliv Flyvende

Bliv Flyvende

Freestyle

Instruktion

Få gang i kroppen:

- ★ Find på alle mulige kreative måder at kaste og gribe på sammen på kort eller lang afstand
- ★ Prøv at kaste igennem eller hen over gyngestativer, skilte, stolper, buske m.m.
- ★ Eksperimenter med både baghånds- og forhåndskast og mange forskellige måder at gribe på; i løb, i hop, i rullefald eller flyvende i luften
- ★ Eller slip kreativiteten løs og skyd til måls efter penalhuse, mælkekartoner, papkrus stillet op i en pyramideform eller hvad I nu finder på
- ★ Her må man gerne få *roterende fis i kasketten* – kun fantasien sætter grænser!

Psst: Apropos "roterende fis i kasketten": Hvem af jer er mest fantasifuld?

Hvem kan finde på flest forskellige ting, frisbeen kan illustrere?

Det kan fx en serveringsbakke, en flad hat, et surfbræt etc.

Lav eventuelt et lille teaterstykke i grupper,

hvor I inddrager de mange ting, som frisbeen kan illustrere.

Vis efterfølgende jeres teaterstykker for hinanden.

★ **Materialer:** 1 frisbee pr. par

★ **Organisering:** Parvis

