

SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



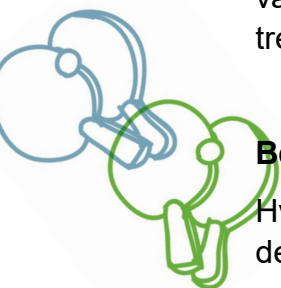
Aktivitet

Ultimate



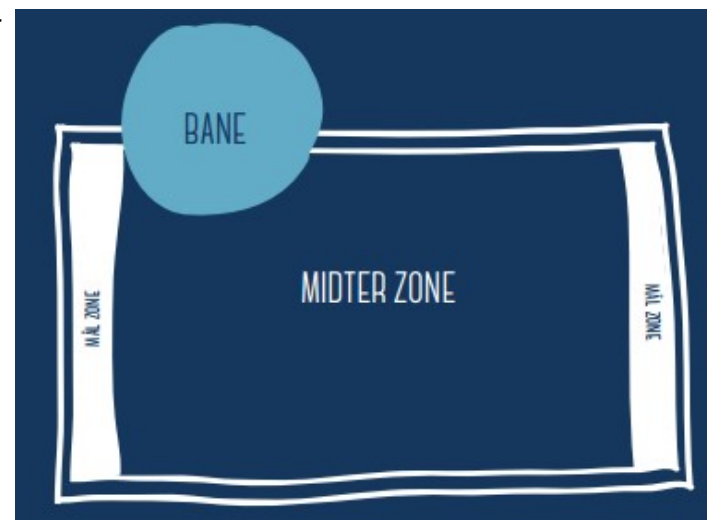
Krav

To hold med maksimalt 7 spillere på hvert hold. Hellere to baner med 5 mod 5, end én bane med 10 mod 10. Banen kan være en håndbold- eller fodboldbane, eller der kan opstilles mindre baner afhængigt af deltagerantal. Banen opdeles i tre zoner - 2 målzoner i hver ende og en midterzone som dækker alt derimellem.

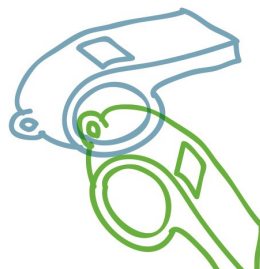


Beskrivelse

Hver gang frisbee'en rammer jorden skifter den hold. Spillet fortsætter derfra, hvor frisbee'en blev tabt/ramte jorden. Man kan kun score i målzonen. Scoring sker, når en medspiller griber frisbee'en i målzonen. Efter scoring bytter de to hold ende. Frisbee'en sættes dernæst i gang fra det scorende holds forsvarszone ved at kaste den til modstanderholdet, der befinder sig i egen zone. Der må ikke være kropskontakt, og forsvarerne må ikke lave 'tønden' omkring og henover spilleren med frisbee'en, der skal holdes en lille smule afstand. Man må ikke løbe med frisbee'en, men gerne rotere om den ene fod. Man har maksimalt 10s (udendørs)/8s (indendørs) til at kaste videre til en medspiller.



dansk
skoleidræt



TrygFonden