



LANZAMIENTOS

- Ejecuta calentamiento general y específico.
- Participa en juegos pre deportivos (frisbee)

VOLTEOS

Tipo de juego: Pre deportivo (frisbee).

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: Admite un grupo numeroso.

Material necesario: Un disco para cada jugador.

Desarrollo del juego: A la señal del animador, los jugadores deben hacer girar el disco apoyando un dedo en su borde interno. Se irán nombrando distintos planos de giro y diferentes dedos de apoyo. Vence el jugador que consiga hacer virar el disco más tiempo y en situaciones de mayor dificultad.

Efectos del jugador: Mejora en el dominio y control de frisbee.

Variante: Igual, pero según se está volteando el disco; lanzarlo al aire y cogerlo de nuevo sin que se pare.

DISTANCIA

Tipo de juego: Pre deportivo (disco volador).

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: Grupos de hasta ocho participantes a la vez.

Material necesario: Un frisbee por persona.

Desarrollo del juego: El juego consiste en lanzar el disco lo más lejos posible en los campeonatos de lanzamiento a distancia cada jugador dispone de cinco lanzamientos (con el mismo tipo de discos o de diferentes tamaños) y de dos minutos y medio para la ejecución.

Efectos del Juego: Mejora del lanzamiento

PASES POR PAREJAS

Tipo de juego: Pre deportivo (disco volador)

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: Parejas.

Material necesario: Un disco por pareja.

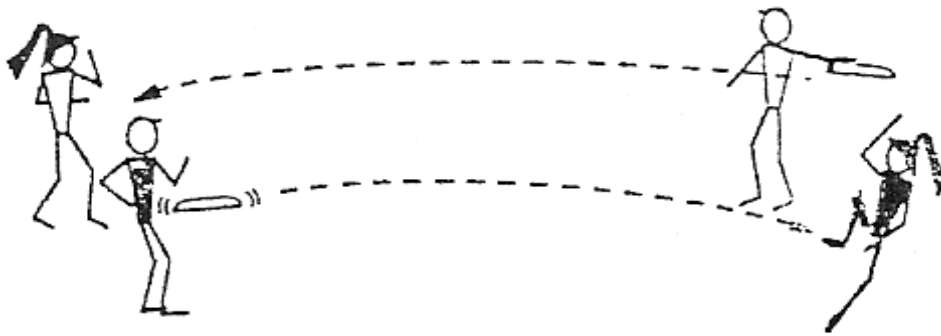
Desarrollo del juego: Los miembros de cada pareja se disponen frente a frente tras unas líneas. A la señal, deben realizar alternativamente pases y recepciones. Gana la pareja que antes consiga quince pases seguidos sin que el disco caiga al suelo. Si esto ocurre, empieza a contar de nuevo.

Efectos del juego: Precisión en el lanzamiento y en la recepción.

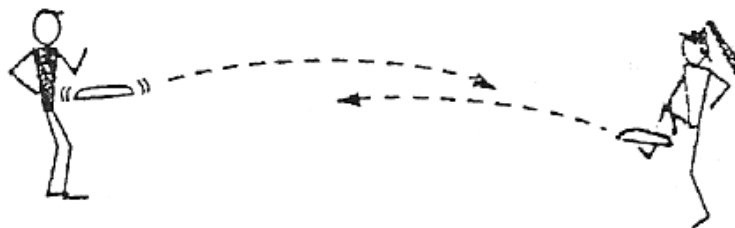
Variantes:

a) **PASES VARIADOS**, igual, pero realizando diferentes tipos de lanzamientos: de revés, de pulgar, por detrás de la espalda, entre las piernas...

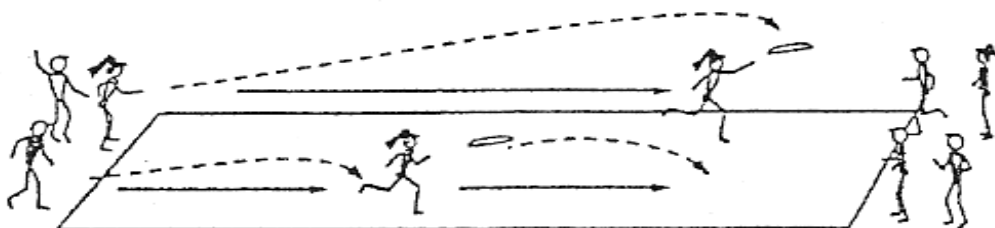
b) **RECEPCIONES MÚLTIPLES**, igual, pero realizando diferentes tipos de recepciones: con la mano no dominante, entre las piernas, detrás de la espalda, detrás de la nuca...



c) **GOLPEO-RECEPCIÓN**. Igual, pero antes de recibir, realizar un golpeo (con el pecho, con el codo, con la rodilla, el puño, dedos, etc.) en el disco y recogerlo antes de que caiga al suelo.



d) **PASES SIMULTÁNEOS**. Cada miembro de la pareja con un disco. Se realizan pases a la vez.



RELEVOS CON FRISBEE

Tipo de juego: Pre deportivo (disco volador).

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: Equipos de cuatro a ocho.

Material necesario: Un disco por equipo.

Desarrollo del juego: La mitad de cada grupo se coloca detrás de una línea de fondo y la otra mitad en la otra, enfrente de sus compañeros. El primer jugador, con disco. A la señal, los primeros lanzan el disco y corren tras él para cogerlo al vuelo. Vuelven a lanzarlo tantas veces como sea necesario hasta llegar al extremo opuesto, con la observación de que no pueden, correr con el disco en su poder. Allí deberán pasar el disco, en mano, al siguiente compañero para que éste realice la prueba, y así sucesivamente. Vence el equipo que antes termine el relevo. Si el disco cae al suelo, el jugador infractor debe volver a empezar desde su punto de partida.

Efectos del juego: Dominio del lanzamiento y de la recepción en carrera