

IDETYPE:

Ildræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

Frisbee.

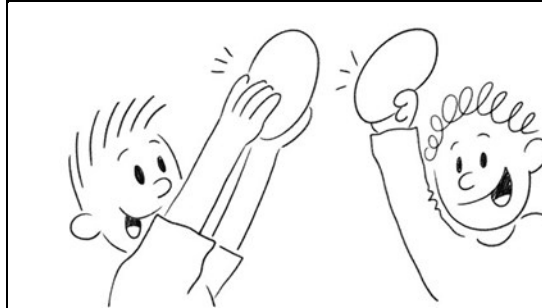
ANTAL:

Gruppe

Flyv:

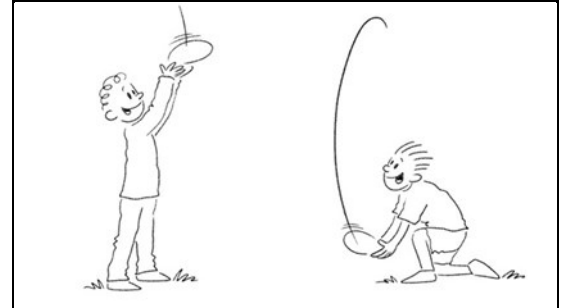
Så er det tid til at sætte gang i jeres disc, så dagen kan blive en flyvende festlig dag. Kast selv din disc op i luften.

SÅDAN GØR DU:



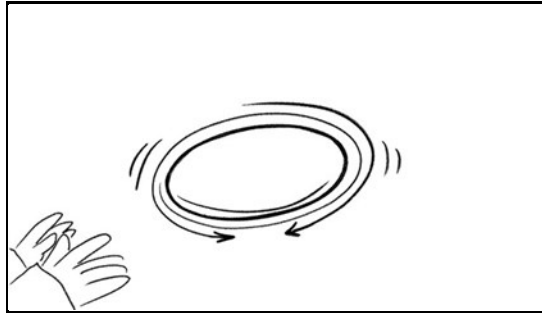
Grib med hænder

Grib den med begge hænder eller én hånd.



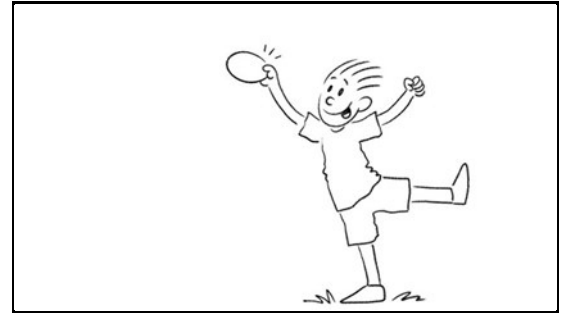
Grib over hovedet

Grib den over hovedet eller tæt ved fødderne.



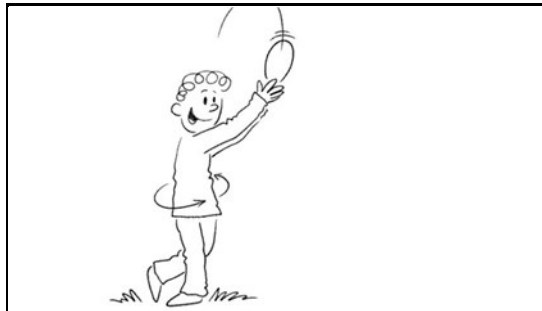
Grib mens den spinner

Grib den mens den spinner både med og mod uret.



Grib på ét ben

Grib den på ét ben eller bag ryggen.



Grib efter at du har drejet

Grib den efter at du har drejet en runde eller rørt gulvet.



„FLYV“

Trick

Flyvende festlig dag

Så er det tid til at sætte gang i jeres disc, så dagen kan blive en flyvende festlig dag. Kast selv din disc op i luften:

Grib den med begge hænder eller én hånd.

Grib den over hovedet eller tæt ved fødderne.

Grib den mens den spinner både med og mod uret.

Grib den på ét ben eller bag ryggen.

Grib den efter at du har drejet en runde eller rørt gulvet.

Kids
Sport