



ULTIMATE FRISBEE

BESKRIVELSE

Ultimate Frisbee er et frisbeespill der to lag konkurrerer om å score mål på motstanderens banehalvdel. Spillet krever et større uteområde for å fungere optimalt.

DETTE TRENGER DU

- Frisbee
- Kjegler (eller andre markører)

GJENNOMFØRELSE

Del gruppa inn i to lag. Merk opp en bane, og marker et målfelt (en firkant eller et rektangel) på bakken i hver ende av banen som er stort nok til at en til to personer kan stå inne i feltet. Slå kron eller mynt om hvilke lag som begynner å kaste frisbeen. Spillet går i å holde frisbeen i laget og sentre oppover banen, slik at en person til slutt klarer å motta frisbeen inne i målfeltet (det blir bare mål dersom vedkommende klarer å motta frisbeen uten at den går i bakken). Dersom et lagmedlem mister frisbeen i bakken, går frisbeen over til det andre laget. Det er ikke lov å gå mer enn tre steg med frisbeen før den kastes videre. Det er lov å blokkere (slå frisbeen i bakken) når motspillere kaster til hverandre; da overtar laget frisbeen og kan spille videre. Det kan kjøres flest mål per tid, eller førstemann til fem mål.

LYKKE TIL!

