

Frisbee Übungen - Alleine

Lasst die Frisbee um euren Zeige- und Mittelfinger kreisen. Wenn das gut klappt, könnt ihr das auch mit eurer schwächeren Hand versuchen

Werft die Frisbee so hoch ihr könnt. Fangt die Frisbee danach wieder auf.

Werft die Frisbee so hoch ihr könnt. Versucht die Frisbee danach hinter eurem Rücken wieder aufzufangen

Werft die Frisbee so hoch ihr könnt. Macht eine Hocke und fangt die Frisbee dann wieder auf. Sollte das zu einfach sein, könnt ihr auch versuchen euch auf den Bauch zu legen und danach die Frisbee wieder zu fangen.

Werft die Frisbee so hoch ihr könnt, dreht euch einmal um euch selber und versucht die Scheibe wieder aufzufangen

Sucht euch einen Platz, wo die Frisbee landen soll. Eine Matte, ein Hütchen oder draußen vielleicht auch einen Baum und versucht das Ziel zu treffen