

# Frisbee-rugby



Under 10 år  
11 - 14 år  
Over 14 år



7 - 12 personer  
Over 12 personer



15 - 30 minutter



Ude



Ingen af delene

## Formål med aktivitet

Brug kroppen  
Samarbejde  
Konkurrence  
Have det sjovt



## Materialer i skal bruge

1 frisbee  
2 snore e.l. til markering af  
mållinjer



## Sådan gør du dig klar

Marker en bane. Inddel  
katterne i to hold. Antal  
deltagere og banens størrelse  
kan tilpasses, så de passer  
sammen. Udpeg en dommer.



## Beskrivelse af aktivitet

Begge hold starter bag hver deres baglinje, som også fungerer som mål. Det ene hold kaster frisbee'en ned mod modstanderne, som må samle den op, hvor den lander og starte derfra.

Når man har frisbee'en, må man højst tage tre skridt, før man kaster den videre.

Hvis frisbee'en ryger på jorden, må det andet hold få den, uanset hvem der har rørt den sidst.

Man må ikke komme tættere på hinanden end en arms længde, dvs. at man ikke må røre eller kunne røre hinanden.

Når man får frisbee'en over det andet holds mållinje, får man et point. Man kan enten bevæge sig over mållinjen med frisbee'en, eller man kan gribe den bag mållinjen.

Kampen spilles på tid eller til et aftalt antal mål.

## Instruktioner du skal give deltagerne

"I er nu delt i to hold og skal spille frisbee-rugby. De to linjer, som er markerede, er jeres mål. I skal starte bagved dem."

"Når man har frisbee'en, skal man kaste den hen til det andet hold, som må samle den op, der hvor den falder og starte derfra. Man må maks. tage tre skridt, når man har frisbee'en.

"Hvis det lykkes at kaste frisbee'en over modstanderholdets mållinje, og én fra jeres hold fanger den, tæller det som et mål, og man får et point. Man kan også gå over mållinjen og få point, så længe man ikke overskrider de tre skridt."

"I skal holde afstand til hinanden på en arms længde, og må derfor ikke røre ved hinanden."

### Hvad du skal passe på

Intet



### Egnet til dette beredskabsfaglige emne

