DISCGOLF LASTEAIAS JA PÕHIKOOLI LIIKUMISÕPETUSE TUNDIDES

„1-5“

Erinevatel kaugustel tähised, võimlemisrõngas, teisaldatav discgolfi korv ja märgitud sektor. Õpilased rühmades, täpsusvisked. Kõik mängivad erinevad raskusastmed läbi.

„Vähem on parem“

Päris discgolfi mängu mini variant. Staadionil või õuealal 4 – 6 võimlemisrõngast ja rõnga juures on tähis. Mängitakse nii nagu päris discgolfi. Väga lihtne sobib lasteaias mängimiseks ja algklassides.

„Discgolfi teatejooks“

Staadionil või õuealal märgitud jooksurada. Võib joosta paaris või võistkonnas. 1 ring joostes ja 3-st 2 viset discgolfi korvi, kui mööda siis trahviring ja teatevahetus.

„Viis miinust“

Mängijad püüavad kordamööda vabalt valitud positsioonidelt tabada korvi. Kui see kellelgi õnnestub, siis peab järgmine mängija viskama samast kohast. Eksimuse korral saab ta miinuse. Mäng kestab kokkuleppeliselt seni, kuni üks mängijatest kogub viis miinust või kuni kõik mängijad peale ühe on kogunud viis miinust.

Veel erinevaid harjutusi discgolfiga jalgpalliväravasse, discgolfi korvi, ümber tähise jne.

Discgolfi mäng, tehnika, reeglid, ohutus.

LIISU 2019 17. – 18. juuni JÕULUMÄEL

Margus Igga ja Marge Almre