

# Technika hodů pro začátečníky

## Jak začít

Jako první doporučujeme vybarvit motivy na frisbee, vytvoříte si tak svůj jedinečný kousek. Po vybarvení je vhodné lehce ohnout okraje frisbee. Viz obrázek v AJ návodu uvnitř balení.

## Házení

Už s minimem zkušeností může vaše frisbee doletět neuvěřitelně daleko! Jak na to:

- uchopte frisbee šikvnější rukou na vnější straně před tělem a držte ho ve vodorovné poloze,
- krátkým pohybem zápěstí frisbee hodte vodorovně dopředu - pozor, není třeba velká síla!

## Víte, že

Hodíte-li frisbee diagonálně vzhůru, vrátí se vám jako bumerang :-)).

## Jak frisbee chytat

Bud' můžete chytat mezi dlaně obou rukou a nebo, s trochou praxe, i naplocho mezi prsty. Viz obrázek v AJ návodu uvnitř balení.

## Hry s frisbee pro zábavu, koncentraci a motoriku

### Frisbee rekord

Kdo dohodí nejdál? Nezáleží tolik na síle hodů jako na dobré technice :-).

### Meta

Hodte jakýkoli předmět do dálky jako metu. Vyhrává ten, kdo své frisbee hodí co nejbližší k metě.

### Golf

Vytvořte si golfové hřiště doma a házejte od jednoho dílčího cíle k druhému až na konec dráhy. Vyhrává ten, kdo dokončí celou dráhu s nejmenším počtem hodů na dílčí cíle.

### Hod na cíl

Jednoduše vezměte krabici nebo koš a trefujte se dovnitř. Postupně zvětšujeme vzdálenost od cíle...

### TIP NA ZÁVĚR

Vaší fantazii se meze nekladou! Vymýšlejte další hry s frisbee a podělte se s námi.

Budem moc rádi, pokud nám vaše oblíbené tipy napíšete :-).

**Na vaše tipy se těšíme na adrese [info@duhovymotyl.cz](mailto:info@duhovymotyl.cz). Posílat můžete i foto vašich originálních, vybarvených frisbee.**