



## Kurzer Leitfaden für den Sportunterricht

von Andreas „Ed“ Glindemann © 2004

### Vorbereitung

Über das Hin- und Herwerfen hinaus möchten wir die Frisbeescheibe als ein *anderes*, neues Sportgerät mitnehmen in den Sportunterricht. Durch bewegungsintensive Übungen und dynamische Mannschaftsspiele weiten wir die Freizeit- und Spaß-Atmosphäre aus, wobei Freiraum für eigene Kreativität gelassen wird.

### Organisation

Wir benötigen etwa eine Scheibe pro (Klein-)Gruppe, damit die vorgestellten Spiele und Übungen funktionieren. Für eine schnellere Gewöhnung an das Sportgerät und die anfänglichen Wurf- und Fangübungen ist ein Klassensatz von 12-15 Scheiben von Vorteil.

- vorhanden im Schulfundus?
- bei den Schülern rumfragen, mitbringen lassen!
- kostenfrei ausleihen (siehe Vereinsliste unter <http://www.frisbeesportverband.de/verband/vereine.php>)
- günstige Scheiben können über den Verband bestellt werden unter [info@frisbeesportverband.de](mailto:info@frisbeesportverband.de)

### Material

Es gibt Frisbees® und diverse andere, professionelle Wurfscheiben, sowie Werbematerial und „Spielzeug“. Letzteres ist aufgrund seiner sehr schlechten Flugeigenschaften nicht zu empfehlen. Für empfindliche Lernende (Sonderschulen, Grundschule) sind aus Schaumstoff Soft-Scheiben mit dem so genannten Elefantenhaut-Bezug anzuraten.

Für eine sportlich ambitionierte Betätigung sind Scheiben der Firma „Discraft“ aus Amerika, oder „Eurodisc“ aus Deutschland, je zu 175g zu empfehlen.

### Was noch?

Darüber hinaus werden nur übliche Sportutensilien aus dem Geräteraum benötigt: Matten oder Kastenteile, sowie gegebenenfalls Pylonen für Markierungen. Also kein zusätzlicher Ausrüstungsberg, keine teure und aufwändige Materialschlacht !

### Weiterführende Literatur:

- Schulbroschüre „*Frisbee-Scheiben im Schulsport*“ von Markus Kunert mit Praxisanleitung (ISBN 3-934154-04-2)
- Achim Geißler: „*Ultimate Frisbee – Eine Einführung in den Frisbee-Sport & Technik + Taktik im Ultimate*“, komplex, mit vielen Bildern.(ISBN 3-934154-01-8)



## Zuspielen

Mit den Wurfscheiben kann man sowohl draußen auf dem Schulhof, auf der Wiese oder auf dem Sportplatz, als auch in der Halle werfen. Je nach Wind und Wetter werden natürlich die Flugeigenschaften beeinflusst. Je nach vorhandenem Platz und Gruppengröße ist zu empfehlen, die Lernenden zunächst in Gassenform zu zweit ca. 10m gegenüber aufzustellen um die Würfe und das Fangen gefahrenfrei zu organisieren. Bei Wind am Besten nicht direkt gegen ihn, sondern quer zu ihm aufstellen.

**Aufwärmen:** Ein spezielles Aufwärmen der Finger (Warm-Klatschen, Schütteln, Dehnen) ist ratsam.

**Sicherheit:** Die nicht-aktiven Zuschauenden der Sportstunde sollten sich nicht in der „Schusslinie“ der Werfenden aufhalten, sondern eher am Kopfende der Werfergasse. Zu beachten: Fehlwürfe dürfen nicht vom Fundort der Scheibe abgeworfen werden, sondern müssen zu dem dafür vorgesehenen Punkt in der Gasse getragen werden. (Wichtig zum Schutz aller Beteiligten.)

### **1. Ziel: Die Scheibe kontrolliert zum Gegenüber befördern!**

Dabei gibt es kein „Richtig“ oder „Falsch“, solange die Aufgabe entsprechend gelöst wird. Alles ist erlaubt. Am meisten verbreitet ist der „Rückhand-Wurf“. Exotische Würfe entdecken, vorführen und benennen (lassen)!

### **Fangen:**

Verschiedene Fangtechniken entdecken, vorführen, benennen und besprechen (lassen)!

- einhändiges Fangen
- beidhändiges Fangen (in paralleler Handstellung)
- „Sandwich-Catch“ ... dann diesen empfehlenswerten Fang korrekt demonstrieren.

### **Werfen:**

Neben den erfundenen und zu erfindenden Würfen gibt es drei Klassiker:

- der Rückhand-Wurf
- der Vorhand-Wurf
- der Überkopf-Wurf (Overhead, Hammer, Upside-Down)

Die notwendigen Übungen zum Erlernen der Grundtechniken des Werfen und Fangens können zur stärkeren Motivation mit folgenden Zusatzaufgaben „gewürzt“ werden:

- die Anzahl erfolgreich gefangener Würfe laut mitzählen (wer hat am meisten?)
- wieder bei Null beginnen, sobald die Scheibe runterfällt (wer schafft 10, 20...?)
- im Sandwich-Catch fangen
- nur mit einer Hand fangen (nur mit rechts, nur mit links...)
- Im Sprung fangen



- Mit Rücken zum Werfer stehen, beim Ruf „Up!“ umdrehen, sehen und fangen!
- Mit Rücken zum Werfer sitzen, bei „Up!“ aufstehen, umdrehen, sehen, fangen!
- Mit dem Werfer im Rücken auf dem Bauch liegen, bei „Up!“ aufstehen, umdrehen, sehen, fangen!
- Bei 10 erfolgreich gefangenen Würfeln in Folge 5 Schritte rückwärts gehen (die Distanz vergrößern), bei Fallenlassen sofort wieder 5 Schritte vor.
- Auf einem Bein stehend, knieend oder sitzend fangen
- Nur mit einem Auge sehend (zuhalten!) fangen
- Springend fangen (Kein Fuß darf am Boden sein!)

Diese Formen zu Beginn jeder Stunde einstreuen (zum Technikerwerb, und zur Technikfestigung), aber nicht überreizen, denn die Kinder wollen spielen und sich bewegen! Vielleicht nur jede neue Stunde einen neuen Wurf beibringen.

## Erste Spiele

### **...für kleinere Gruppen:**

Allgemein zu den Übungen gilt:

- bei Scheibenbesitz (nach dem Fangen) ist Laufen nicht gestattet
- stattdessen ist bei Scheibenbesitz nur der Sternschritt erlaubt
- Körperloses Spiel ist die oberste Devise!
- ggf. zunächst reduzierte Defense (ohne Arme o.ä)

- „**Gassenhauer**“ – Aufstellung: paarweise in der Gasse, bei Nicht-Fangen der Scheibe treten beide zurück, rennen zum einen Kopfende der Gasse, und dann zum anderen Ende der Gasse, wo sie sich neu aufstellen und zu werfen beginnen. Alle anderen rücken so weiter auf, ganz oben die bis dahin dann am fehlerfreiesten Werfenden.

- „**give and go!**“ (zu zweit) – Doppelpässe im Lauf um die Halle/ Platz. Der Werfer muss für den Wurf jeweils stehen bleiben. Auch als Staffel um die Wette geeignet. Ziel: Raumgewinn ohne die Scheibe fallen zu lassen !

- „**Schweinchen in der Mitte**“ (zu dritt oder mehr) – Durch Antäuschen (links/rechts) an der Person in der Mitte vorbei zum Gegenüber spielen. Nicht nur unerreichbar hohe Pässe spielen lassen. Der Pass muss auch erfolgreich ankommen (gefangen werden)! Sobald die Person in der Mitte die Scheibe 6 mal abgefangen hat, oder die anderen 6 Fehler gemacht haben, wird getauscht. Die Übung geht auch z.B. mit 6 im Kreis. Ggf. Anzahl der Fänger erhöhen! Sternschritt zum Täuschen und Umspielen einsetzen!



- **„Catch and throw“** (zu viert) – Zwei Spielerpaare stehen sich gegenüber (5-10m): Ein Werfer mit Marker (Verteidiger) und zwei fangbereite Fänger. Ziel des Markers: den Wurf abblocken. Ziel des Werfers: einen erfolgreichen Wurf um den Marker herum (Sternschritt!) zu den Fängern zu bringen. Ziel der Fänger (im Wettbewerb) gegeneinander: wer fängt die Scheibe zuerst? -> Der erfolgreiche Fänger wird zum Werfer, der andere Marker. Die alten Marker/Werfer werden nun zu den Fängern usw.

- **„Scheibenticken“** (zu zehnt oder mehr) – in einem kleinen (mit Hütchen) abgegrenzten Feld befinden sich 3 Fänger, die die anderen zu ticken versuchen. Es darf nur die Person mit der Scheibe in der Hand ticken. Die Person mit der Scheibe in der Hand darf aber nur noch Sternschritte und keine Laufschrte mehr machen, also stehen bleiben. Ist keiner in „tickbarer“ Reichweite, wird die Scheibe zu den Tick-Kollegen weitergepasst. Teamwork. Sternschritt üben lernen. Wer getickt wird, ist auch Fänger.

- **„10er Scheibe“** (zwei Teams) – Jedes Team versucht sich innerhalb des Teams die Scheibe zuzupassen, ohne das sie von dem verteidigenden Team abgefangen wird oder zu Boden fällt. Dabei werden die erfolgreichen Pässe gezählt. Die Scheibe darf nicht übergeben werden, auch nicht aus den Händen gerissen werden. Der scheinbeführende Spieler muss aufhören zu laufen und darf sich nur noch mit dem Sternschritt Platz verschaffen. Sind 10 erfolgreiche Pässe komplett, wird getauscht mit der Defense. Hat die Defense 10 mal den Aufbau erfolgreich (fair) gestört, so darf sie Offense sein und bekommt die Scheibe und kann es nun ihrerseits probieren.

- **„Rennkreis“** (5-10 im Kreis) – Die Person mit der Scheibe passt diese zum ca. 2m entfernten Nachbarn im Kreis und beginnt in die selbe Richtung ausserhalb des Kreises um den Kreis herum bis zur Ausgangsposition zu sprinten. Die Spieler im Innenkreis lassen die Scheibe in ihrer angefangenen Richtung von Spieler zu Spieler passen, möglichst schneller als die außen laufende Person. Erreicht die Scheibe schließlich wieder die Person, der sie zuerst zugepasst worden war, wird diese Person zum neuen Läufer, nachdem sie die Scheibe eine Position weiter gepasst hat. So kommen alle nacheinander dran. Schnelles und sicheres Werfen unter Zeitdruck, Sprinten. Richtungswechsel, bzw. Wurfarten oder Fangarten-Wechsel durch Ansage des Lehrers möglich.

- **„Disc-Golf“** (Kleingruppen, jeder 1 Scheibe) – Ein Parcours wird ersonnen, mit „Tee“ (Abwurf), Streckenaufgaben (links um den Baum) und Ziel (gegen die Bank), die Anzahl der benötigten Würfe gezählt, wie beim „richtigen“ Golf !

- **„Scheibenrace“** (eine gerade Anzahl von Schülern (6,8,10) steht im Kreis) – Die im Kreis stehenden Schüler werden in 2 Gruppen geteilt. Jeweils ein Mitglied der Gruppe 1 steht zwischen zwei Mitgliedern der Gruppe 2 und umgekehrt. Gegenüber im Kreis werden 2 Scheiben verteilt, an jede Gruppe eine. Diese soll nun im Uhrzeigersinn innerhalb des Teams durchgespielt werden. So gibt jede Gruppe die Scheibe weiter, und anhand des Vorkommens der Scheibe kann man die Schnelligkeit und den Erfolg der Gruppe messen. Als Lehrer kann man das „Wettrennen“ der beiden Scheiben gegeneinander zusätzlich motivierend kommentieren. Richtungswechsel und Wurfartwechsel möglich durch Zuruf des Lehrers.



- „**Hechtsprung**“ (in Reihe anstellen „just for fun“ oder mit einer Matte) – Ziel ist es, die Scheibe auf Zuwurf in der Luft fliegend zu fangen, um danach mit einem Hechtsprung auf der Weichmatte zu landen. Lieber ohne Sprungbrett und Trampolin, um das Fangen, Laufen und Springen gut zu timen und zu koordinieren! Tolle Schnappschüsse möglich für (digital-) Kamera oder Video-Aufnahme!

## Teamspiele

### Grundregeln:

- Fairplay und Spirit wahren (eigenverantwortlich das Spiel regeln)
- Wer gefangen hat, bleibt mit der Scheibe in der Hand stehen
- Anstatt zu laufen, benutzt er den Sternschritt!
- Man darf einander die Scheibe nicht wegreißen.
- Es wird körperlos gespielt!

Auf dieser Basis kann sich die Gruppe der Schüler, oder die Hälfte selber ein Mannschaftsspiel mit der Frisbee **ausdenken** (in der Halle ggf. auf Körbe, Tore, Matten, in Kästen, mit/ohne Torwart etc). Nach dieser kreativen Phase wird das Spiel ausprobiert und dann der anderen Hälfte der Klasse erklärt und gemeinsam ausprobiert. Dann vermittelt die andere Hälfte der Klasse ihr Mannschaftsspiel mit der Scheibe.

**Experimentieren!** Die Schüler können auch versuchen, bestehende Ballspiele mit der Scheibe umzustellen: Brennball mit Frisbee, Völkerball mit Frisbee, Basketball, Handball, ... oberste Maxime: Ausprobieren lassen! Draußen auf der Wiese Pylonen als Begrenzungspunkte anbieten. Die Halle bietet mit den aufgezeichneten Markierungen sicherlich mehr Möglichkeiten.

- „**Wachturm**“ (2 Teams, 2 Kasten, Matten etc., auf denen je ein „Wächter“ steht) – Die Mannschaften wählen je einen Turmwächter, der auf einem Mal steht, um das ein Bannkreis (Linien/Hütchen!) besteht, den niemand betreten darf. Jede der Mannschaften versucht die Scheibe durch das gegnerische Feld zu befördern (einander zupassen, mit der Scheibe laufen verboten!) und dem eigenen Turmwächter zuzupassen. Wird die Scheibe fallen gelassen, ist dies ein Turnover und die andere Mannschaft erhält das Scheibenrecht. Wird sie vom Turmwächter gefangen, ist dies ein Punkt und die Scheibe wird weit der anderen Mannschaft zugespielt, damit nun sie einen Punktversuch machen kann.

- „**Hot Box**“ (2 Teams, min. 4 gegen 4) – Zwei Teams spielen gegeneinander auf eine Endzone, ein mit Hütchen markiertes Feld (2x2m) mit viel Platz drumherum. Gepunktet wird, in dem ein Pass eines Mitspielers innerhalb der Endzone gefangen wird (erste Bodenberührung muss innerhalb des Feldes, nicht auf der Linie sein). Wiederum Spirit, Stopp und Sternschritt für Scheibenträger und Körperlosigkeit beachten. Nach einem Punkt passt die erfolgreiche Mannschaft die Scheibe der andern nach ausserhalb der Box zu. Fällt die Scheibe zu Boden oder wird abgefangen, ist dies ein „Turnover“. Offense wird Defense und umgekehrt. Der erste Pass nach Turnover muß immer von der Zone weg gespielt werden! Weitere mögliche Zusatzregeln: 3-Sekunden-Regel in der Box (Keine Abstauber sollen dort rumlungern – also wie beim Basketball unterm Korb). Und ggf. kann der Scheibeführende



Spieler von dem jeweiligen Marker (langsam im Sekundentakt) angezählt werden (ist die Scheibe dann bei 10 nicht weg ist dies ebenfalls ein Turnover).

Benötigt wird eine Spielfläche (Halle, Rasen, Schulhof, Grandplatz, Strand o.ä.), eine Spielscheibe pro 2 Teams und Markierungen der Endzonen (Hütchen, Pylone, Schuhe, Jacken o.ä.). Die Spielfeldgröße, Mannschaftsgöße sowie einzelne Regeln können und sollen natürlich variiert und den Bedürfnissen angepasst werden.

**- Zielschussspiele** (In der Halle im Stationsaufbau) – Nach Perfektionierung und Einüben aller Würfe der Test: Jeder Schuler durchläuft verschiedene Stationen, an denen er jeweils 5 Würfe hat. Den Erfolg/Miserfolg kann er auf seinem Scorezettel vermerken (vorher vorbereiten!). Schüler können die Stationen, Entfernungen und Schwierigkeitsgrade mitentwickeln und mitbestimmen. Mögliche Stationen:

- Overhead/Überkopfwurf, der auf einer Matte liegenbleiben muß, ca. 20 m
- Vorhand/Rückhand durch ein Querliegendes Kastenteil, liegend auf einem Kasten
- Powerwurf: Abschießen von Pylonen von einem Kasten
- „Knife“ – Durch ein senkrecht aufgestelltes Kastenteil hindurch werfen.
- „Bananenwurf“ – z.B. in ein Tor aus spitzem Winkel in einem Bogenwurf
- „Roller“ – Zwischen zwei Hütchen in je 5, 10, 15m Entfernung die Scheibe durchrollen lassen
- „3er“ – Distanzwürfe in den Basketballkorb (oder von sehr weit weg aufs Tor)
- „Spladder“ – Hulahupreifen aufhängen und vorher mit Zeitungspapier zukleben. Geht auch, in dem man Kastenteile mit Zeitung beklebt, die dann durchgeworfen werden muß. Hoher Aufforderungscharakter.

## Ultimate Frisbee

### 9 einfache Regeln

Der Standard für Outdoor-Rasen Ultimate (7 gegen 7) ist ein Feld von 100 Metern Länge und 37 Metern Breite, an den langen Ende befindet sich eine jeweils 18 Meter tiefe Endzone. Variationen dieses Standards in Spielfeldgröße und Teamstärke (Kleingruppen und Kleinfelder) erwünscht. So könnte ein Fußballplatz in 2 Standard-Ultimate Felder längs (s.o.) oder 4 Kleinfelder quer unterteilt werden. In der Halle (indoor) spielen offiziell 5 gegen 5 auf den Maßen eines Handballfeldes.

#### 1) Spirit of the Game

Ultimate betont die Sportlichkeit, Anstand und Fairplay. Kämpferischer Einsatz wird zwar gefördert, darf aber niemals auf Kosten des Respekts vor dem Gegner, den vereinbarten Regeln und der Freude am Spiel gehen!

#### 2) Punktgewinn

Das angreifende Team erzielt einen Punkt, wenn ein Mitspieler die Scheibe in der Endzone des Gegners fängt. Der Pass muß von einem eigenen Spieler kommen.

Nach jedem Punkt gibt es einen Seitenwechsel.



### 3) Spielbeginn

Zum Spielbeginn und nach jedem Punkt stellen sich beide Teams an der Endzonenlinie auf. Beim Anwurf wird die Scheibe dem gegnerischen Team zugeworfen. Das anwerfende Team ist dann in der Verteidigung.

### 4) Spielablauf

Die Scheibe darf in jede Richtung geworfen werden. Mit der Scheibe wird nicht gelaufen. Nach dem Fangen muß man so schnell wie möglich stehen bleiben.

Der Werfer hat dann 10 Sekunden Zeit (in der Halle 8 Sekunden) die Scheibe abzuwerfen. Der Marker (direkter Gegenspieler des Werfers) zählt laut die Sekunden.

### 5) Scheibenwechsel

Wenn ein Pass nicht vom Mitspieler gefangen werden kann (Scheibe berührt den Boden, fliegt ins Aus oder der Gegner fängt sie ab), kommt das verteidigende Team sofort in Scheibenbesitz und greift nun an. Es gibt keine Spielunterbrechung.

### 6) Spielerwechsel

Spieler dürfen nur nach einem Punkt ausgewechselt werden, dann aber beliebig viele.

### 7) Körperloses Spiel

Alle Spieler achten auf ein körperloses Spiel. Es gibt kein Sperren wie im Basketball. Jede Körperberührung ist im Prinzip ein Foul.

### 8) Foulspiel

Wenn ein Spieler einen anderen Spieler berührt, ist das ein Foul. „Foul“ ruft der Spieler der gefoult wurde, kann aber auch vom foulenden Spieler selber angezeigt werden.

Wenn die Scheibe durch das Foul verloren geht, wird das Spiel unterbrochen, der Angreifer bekommt die Scheibe und das Spiel wird durch „3-2-1“-Zählen fortgesetzt, als wäre nichts passiert.

Ist der foulende Spieler mit dem Foulruf nicht einverstanden, so wird der letzte Wurf wiederholt. Es gibt keine Sanktionen, da kein Ultimate-Spieler die Regeln absichtlich verletzt.

### 9) Eigenverantwortung

Jeder Spieler ist für sein Foulspiel selbstverantwortlich. Ebenso werden Linienentscheidungen (innerhalb oder außerhalb) fair getroffen. Es gibt keine Schiedsrichter. Die Spieler regeln ihre Meinungsverschiedenheiten in fairer Weise, auch auf Weltmeisterschaften.

Weitere Fragen an das Komitee für Aus- und Weiterbildung, [kaw@frisbeesportverband.de](mailto:kaw@frisbeesportverband.de) oder direkt an Andreas Glindemann, Tel. 040/39805764, [andreas@glindemanns.de](mailto:andreas@glindemanns.de)