



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.



Ressort Bildung und Wissenschaft

Auflage 2, 2019

## Fachbrief Sport Ultimate Frisbee

**Der ultimative Moment, wenn die Frisbee nach einem Vollsprint im Hechtsprung gefangen wird**



Diese Broschüre wurde überreicht von:

Ihre Ansprechpartner:

DFV Vizepräsident und Jugend-  
Vorstand Dominik Dannehl  
jugend@frisbeesportverband.de

In der DFV-Geschäftsstelle:  
Geschäftsführer Jörg Benner  
geschaefte@frisbeesportverband.de





## Inhalt

<b>Einleitende Beschreibung .....</b>	<b>4</b>
<b>Wissenschaftliche Erkenntnisse .....</b>	<b>5</b>
<b>Spirit of the Game im Ultimate .....</b>	<b>6</b>
<b>Ultimate im Schulsport .....</b>	<b>7</b>
<b>Methodische Überlegungen .....</b>	<b>9</b>
<b>Ultimate als Wahrnehmungs- und Bewegungsspiel.....</b>	<b>10</b>
<b>Hinweise zu Bewertung und Zensierung .....</b>	<b>13</b>
<b>Übungen zur Bewertung schulischer Leistungen im Ultimate .....</b>	<b>17</b>
<b>Anhang: Literatur .....</b>	<b>22</b>
<b>Anhang: Glossar .....</b>	<b>23</b>

Fotonachweis S.1.: „Little Bobby“ von Tim Finan, kostenfreie, nicht-gewerbliche Nutzung gestattet, s. <http://beachultimate.org/free-pictures/>

### Herausgeber:

Deutscher Frisbeesport-Verband  
Geschäftsstelle: Martinusstr. 9, 50765 Köln

### Verantwortlicher i.S.d.P.:

Ralf Simon, DFV Vorstand Bildung und Wissenschaft

### Redaktion:

Der Fachbrief wurde erarbeitet von

- Ralf Simon, [bildung@frisbeesportverband.de](mailto:bildung@frisbeesportverband.de), Ansprechpartner für Bildungsfragen
- Dominik Dannehl, [jugend@frisbeesportverband.de](mailto:jugend@frisbeesportverband.de), Ansprechpartner für Jugendfragen
- Luka Kliewe, Urheber der Grafiken auf den Seiten 17-21
- Jörg Benner, [geschaefte@frisbeesportverband.de](mailto:geschaefte@frisbeesportverband.de), Ansprechpartner für Organisatorisches

2. Auflage, März 2019, Auflage: 2.000 Exemplare

## Einleitung

Ultimate Frisbee oder Ultimate ist eine der weltweit am stärksten wachsenden Teamsportarten und gewinnt auch in Deutschland zunehmend an Popularität. Spirit of the Game, Selbstverantwortung, Koedukation, Athletik, Laufen, Werfen und Springen sind Begriffe, die häufig mit dieser Sportart in Verbindung gebracht werden.

Die Entwicklung von Ultimate begann 1968 in den USA, wo sich High School-Studenten eine Teamsportart ausdachten, um die Faszination des Werfens und Fangens von Frisbeescheiben mit Aspekten schon bekannter Sportarten zu verbinden. So sind die Endzonen, in denen gepunktet wird, aus dem American Football entlehnt, das Stehenbleiben und Setzen eines Standbeins mit so genanntem Sternschritt aus dem Basketball.

Ultimate Frisbee erlebte eine starke Verbreitung, zunächst in den USA und Kanada und wird inzwischen auf allen Kontinenten gespielt. Seit 2001 ist Ultimate in der Mixed Gender-Variante Medaillendisziplin bei den World Games, die seit 2005 in Duisburg unter der Schirmherrschaft des IOC stehen. Der Weltverband WFDF hat im Jahr 2015 die dauerhafte Anerkennung des IOC erlangt. Ultimate wird heute in mehr als 80 Nationen weltweit gespielt. Alleine in Nordamerika wird die Zahl der regelmäßigen Spielerinnen und Spieler auf gut fünf Millionen geschätzt.

In Deutschland wird seit 1979 Ultimate gespielt und seit 1981 werden Deutsche Meisterschaften im Ultimate ausgetragen. Seit 1991 ist Ultimate im Programm des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportbundes adh. Neben dem Rasensport gibt es auch sehr beliebte Varianten auf Sand und in der Halle. Im Vierjahres-Rhythmus werden offizielle Welt- und Europameisterschaften durchgeführt. Zuletzt wurde Deutschland in der Mixed-Division 2015 Weltmeister im Beach Ultimate. In Deutschland waren über viele Jahre vor allem die Universitäten mit ihren Hochschulsport-Angeboten die Hauptmultiplikatoren des Ultimate. Inzwischen wurden in Deutschland acht Landesverbände Frisbeesport gegründet, die den regionalen Spielbetrieb und Schul-Vereinssport-Kooperationen befördern.

Im Wettbewerb spielen zwei Mannschaften mit je sieben Spieler\*innen (im Jugendbereich, auf Sand und in der Halle fünf gegen fünf), bei beliebig vielen Auswechselspieler\*innen, die nach jedem Punkt durchwechseln können. Gespielt wird auf Rasen auf einem Feld der Ausmaße 100m mal 37m, bei zwei jeweils 18m tiefen Endzonen. Im Jugendbereich ist das Spielfeld ca. 60m mal 22m. In der Halle wird in etwa auf einem Handballfeld gespielt, wobei die Endzonen jeweils knapp ein Fünftel der Spielfeldlänge ausmachen. Die Ultimate-Scheibe hat einen Durchmesser von 28cm und ein Gewicht von 175 Gramm. Charakteristisch sind die Kante im Inneren der Scheibe zum Rand sowie die geriffelten Kreise außen auf dem Rücken. Mittlerweile werden auch Plastikscheiben aus 100% recycelbaren Kunststoffen angeboten.

Ein Hauptunterschied zu anderen Teamsportarten ist die Selbstverantwortung und Selbstregulierung der aktiven Spieler\*innen auf dem Feld. Auf den Einsatz externer Schiedsrichtenden wird verzichtet. Dies wird ermöglicht durch die gegenseitige Verpflichtung der Akteure auf die Regeln, deren Paragraf 1 („Spirit of the Game“) das Verfahren der Streitregulierung genau vorgibt. Das Regelwerk ist so angelegt, dass Körperkontakte grundsätzlich als Foul gewertet werden können, sofern sie einen Einfluss auf das Spielgeschehen haben. Bei einer strittigen Situation sind zunächst nur die beiden beteiligten Spieler\*innen gefragt. Können sie sich nicht einigen, wird die vorherige Spielsituation wiederhergestellt (so geht etwa bei einem bestrittenen Foul an Fängerin oder Fänger die Scheibe zurück zum/zur vorigen Werfer\*in).

## Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Ultimate

Das weite Feld des Sports Ultimate bietet noch breiten Raum zur Entfaltung wissenschaftlicher Erkenntnisse. Diese können sich im Wesentlichen auf zwei Bereiche erstrecken:

- einerseits trainingswissenschaftliche Untersuchungen des Belastungsprofils von leistungsorientierten Ultimate-Ausübenden, die während eines Punkts häufige Antritte und Sprints ausführen und dabei kurzfristig sehr hohe Pulsfrequenzen erreichen,
- andererseits sozialwissenschaftliche Fragestellungen zu den Aspekten der Selbstregulierung im Team sport unter dem Aspekt der Fairplay-Konzeption gemäß Paragraf 1 Ultimate-Regelwerk („Spirit of the Game“).

Über die Belastungsanforderungen im Ultimate besteht noch nicht viel Literatur. Im Jahr 2010 wurde eine empirische Untersuchung einer Ultimate-Wettkampfmansschaft an der Universität Würzburg von Simon Knaup als Erste Staatsprüfung für das Lehramt erstellt. Die Studie trägt den Titel „Analyse des konditionellen Beanspruchungsniveaus im Ultimate“<sup>1</sup> und befasst sich mit den konditionellen Fähigkeiten der Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit und kann nur einen ersten Einblick in das Forschungsfeld geben.

Einem Ausbelastungstest zur Bestimmung der maximalen Herzfrequenz der zehn Testteilnehmenden folgten Auswertungen ihrer Herzfrequenzverlaufskurven während eines nachfolgenden Trainingsspiels. Heraus gekommen sind Daten dazu, wie intensiv die Sportart Ultimate ist. Besonders interessant dürften die Trainingsempfehlungen für die konditionellen Fähigkeiten ab S. 77 sein.

Ralf Simon, DFV-Vorstand Bildung und Wissenschaft, hat am DFV-Bundesleistungs-Stützpunkt am Sportwissenschaftlichen Institut der Uni Darmstadt ein Analysesystem für das Open Ultimate-Nationalteam eingesetzt,<sup>2</sup> das während der Ultimate-EM 2015 in Dänemark auf GPS basierend die Leistungsdaten der Nationalspieler während der Turnierspiele erfasst hat.<sup>3</sup> Eine wissenschaftliche Auswertung der gesammelten Daten steht noch aus.

Bereits aus dem Jahr 2000 stammt eine Arbeit von Christian Altenhenne, die das Thema „Möglichkeiten zur Einführung sportlichen Spielens in der Primarstufe unter dem Aspekt des Fairplays“ behandelt sowie aus dem Jahr 2001 eine Arbeit von Katharina Hartleben zur Einführung in Ultimate Frisbee unter dem Schwerpunkt „Förderung von Selbstständigkeit und sozialer Kompetenz“ (im Sportunterricht in der 11. Klasse Gymnasium).<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Simon Knaup: „Analyse des konditionellen Beanspruchungsniveaus im Ultimate“, Würzburg 2010, [www.frisbeesportverband.de/images/dfv/dfv\\_verband/presse/pressemitteilungen/Beanspruchungsniveau.pdf](http://www.frisbeesportverband.de/images/dfv/dfv_verband/presse/pressemitteilungen/Beanspruchungsniveau.pdf) zuletzt besucht am 19.12.2016

<sup>2</sup> <http://www.frisbeesportverband.de/index.php/tu-darmstadt-ist-dfv-leistungsstuetzpunkt/>, zuletzt besucht am 19.12.2016

<sup>3</sup> <http://www.frisbeesportverband.de/index.php/open-nationalteam-setzt-neue-massstaebe/>, zuletzt besucht am 19.12.2016

<sup>4</sup> Arbeiten von Christian Altenhenne und von Katharina Hartleben an 11. und 14. Position von oben auf der Seite <http://www.frisbeesportverband.de/index.php/ausbildung/literatur/>, zuletzt besucht am 17.10.2018

## Spirit of the Game im Ultimate

Der „Spirit of the Game“ ist als Prinzip einer ehrlichen und respektvollen Umgangsweise mit Mitspieler\*innen und Gegenspieler\*innen bereits seit den ersten 13 Regeln des Golfspiels der schottischen „Gentlemen Golfers of Leith“ aus dem Jahr 1744 bekannt. Darin kommen Rücksichtnahme, Höflichkeit und Ehrlichkeit zum Ausdruck.

Im Paragraf 1 der weltweit gültigen Ultimate-Regeln (gemäß Weltverband WFDF, 2017)<sup>5</sup> wird der Spirit of the Game als oberstes Prinzip des Sportsports Ultimate festgehalten und verdichtet auf die Aussage:

*„Ultimate beruht auf dem Spirit of the Game, der die Verantwortung des Fair Plays jedem Spieler überträgt.“* Noch zuvor wird in der Einleitung präzisiert: *„Der Ehrenkodex des Spirit of the Game gibt den Spielern vor, wie sie das Spiel selbst regeln und wie sie sich auf dem Feld verhalten.“*

Diese konkrete Handlungsebene macht den Paragrafen 1 des Ultimate-Regelwerks zu einem Unikum in der Sammlung aller Sport-Regelwerke. In seinen Unterpunkten 5 und 6 sind beispielhafte Handlungen genannt, die ihrer Natur gemäß dem Spirit of the Game entsprechen oder dies nicht tun. Zudem wird festgehalten (§ 1.4):

*„Hoher kämpferischer Einsatz wird zwar gefördert, darf aber niemals auf Kosten des gegenseitigen Respekts, des Festhaltens an den vereinbarten Spielregeln oder der Freude am Spiel gehen.“*

Somit sind in den Ultimate-Regeln ausführliche Hinweise zum Verfahren einer Streitschlichtung aufgeführt, die in den Durchführungsbestimmungen des Weltverbandes und des DFV noch näher bestimmt werden. Dabei entspringt der Umstand, dass der Teamsport Ultimate Frisbee in 50 Jahren Tradition von den Spielenden eigenverantwortlich geleitet wird, eher einem Zufall. In den ersten Regeln von 1968 stand, dass die Ausübenden selbst als Schiedsrichtende agieren sollen, sofern sonst keine verfügbar seien.

In allen Frisbeesportarten gilt jedoch, dass Regelkunde die Voraussetzung für erfolgreiches Spielen ist. Im Ultimate ist dies zwingend, da alle Spielenden für die Einhaltung und Überwachung der Regeln verantwortlich ist. Deshalb muss sie regelmäßiger Teil der Trainingsinhalte sein. Bereits in der Ausbildung von Kindern und Jugendlichen unterstützt der DFV deshalb Eigenverantwortung zu entwickeln und wahrzunehmen. Der Frisbeesport stellt insofern eine „Schule für das Leben“ dar, wenn es um das Vorleben von Charakter-Eigenschaften und Werten geht.

Der Deutsche Frisbeesport-Verband e.V. (DFV) bekennt sich ausdrücklich dazu, das Fairplay im Rahmen der sportlichen Auseinandersetzung ohne externe Schiedsrichtende zu lehren und zu fördern. Er beansprucht für Meisterschaftsentscheidungen in den Frisbeesportarten als Wahrer, Weiterentwickler und Beförderer des Fairplays aufzutreten. Daher kommt der Vermittlung des Fairplays (im Ultimate gemäß den Vorgaben des Spirit of the Game) in der Ausbildung eine zentrale Bedeutung zu.

Der DFV hat ein Fairplay-Bekenntnis formuliert, das sich an Formulierungen der Ultimate-Regel Paragraf 1 orientiert und als Selbstverpflichtung für alle Verbandsanhörige und Ausübende jedweder Frisbeesportarten gelten soll.<sup>6</sup>

<sup>5</sup> <http://www.frisbeesportverband.de/wp-content/uploads/2011/01/RulesOfUltimate2017German.pdf>, zuletzt besucht 17.10.2018

<sup>6</sup> Interseite „Der DFV ist Förderer des Fairplays“, zuletzt besucht 17.10.2018, <http://www.frisbeesportverband.de/index.php/verband/organisationsstruktur/selbstverstaendnis/>

---

## Ultimate in der Schule

Im Vergleich mit den traditionellen Sportarten wie Fußball, Handball oder Volleyball haben Schüler in der Regel kein Vorwissen über Ultimate Frisbee und dessen Regelwerk. Dies bietet im schulischen Kontext gute Möglichkeiten zur Entwicklung von ultimateähnlichen Spielen. Ultimate und ultimateähnliche Spiele können sehr gut koedukativ unterrichtet und gespielt werden. Frisbeescheiben sind günstig und Spielfelder können praktisch überall aufgebaut werden. Spielfeldabmessungen und Spielerzahl können an die jeweilige Gruppengröße angepasst werden.

Betrachtet man die Anforderungen an modernen Sportunterricht kann Ultimate Frisbee sehr gut unter verschiedenen pädagogischen Gesichtspunkten im Sportunterricht eingesetzt werden. Unter dem Gesichtspunkt der Mehrperspektivität, pädagogischen Perspektiven oder Leitideen werden im Sportspiel Ultimate primär die Perspektiven Leistung und soziale Interaktion angesprochen.

Im Bereich der Bewegungs- und Inhaltsfelder stehen die Aspekte Spielen und Laufen, Springen, Werfen im Vordergrund.

Im Rahmen der Kompetenzorientierung lassen sich durch die Sportart Ultimate Frisbee fachliche und überfachliche Kompetenzen entwickeln. Fachliche Kompetenzen, die durch Ultimate entwickelt werden können sind Bewegungskompetenz, Urteils- und Entscheidungskompetenz und Teamkompetenz. Überfachliche Kompetenzen die sich durch Ultimate entwickeln lassen sind Soziale Kompetenzen, Personale Kompetenzen, Selbstregulationskompetenzen und wertbewusste Haltungen.

Im Sinne einer didaktischen Reduktion ist nachfolgend ein modifizierter Auszug des Regelwerks<sup>7</sup> präsentiert, der erste Berührungspunkte mit Ultimate Frisbee schaffen soll und im Einzelnen zur Begünstigung eines kontinuierlichen Spielbetriebs abgeändert werden kann.

## Zehn wichtige Grundregeln

Im Folgenden sind zehn wichtige Grundregeln präsentiert, die von allen Spieler\*innen gleich welcher Altersstufe beherrscht werden sollen:<sup>8</sup>

### 1. Spirit of the Game

Ultimate betont die Sportlichkeit, Anstand und Fair-Play. Kämpferischer Einsatz wird zwar gefördert, darf aber niemals auf Kosten des Respekts vor den Gegenspielenden, der Regeln und dem Spaß am Spielen gehen.

### 2. Spielfeld (s. Darstellung oben rechts)

Ein offizielles Spielfeld ist 100 m lang und 37 m breit. Davon ist das Hauptspielfeld 64m lang, und die jeweiligen Endzonen 18 m tief. Je nach Spieleranzahl kann das Spielfeld verkleinert werden. Die Relationen der Spielfeldteile sollten ungefähr 3/5 Spielfeld und je 1/5 Endzone betragen. |

Im Jugendbereich werden folgende Spielfeldgrößen genutzt:

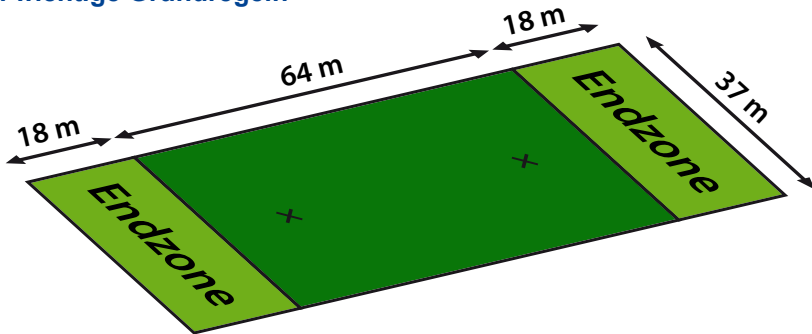
- U14: 50 m x 18 m, davon Endzonen jeweils 9 m mal 18 m
- U17: 60 m x 22 m mit Endzonen jeweils 11 m x 22 m, Brickpunkt 12 m vor der Grundlinie
- Im jüngeren Schüler\*innenbereich sind kleinere Felder ratsam.

---

<sup>7</sup> <http://www.frisbeesportverband.de/index.php/verband/ultimate/regeln/>, zuletzt besucht 28.12.2016

<sup>8</sup> Die vollständigen Regelunterlagen auf englisch in jeweils aktuellster Version befinden sich auf der Homepage des Weltverbandes WFDF: <http://rules.wfdf.org>, zuletzt besucht am 03.01.2017

## Zehn wichtige Grundregeln



### 3. Spielbeginn

Jeder Punkt beginnt mit der Aufstellung der beiden Mannschaften mit je sieben Spieler\*innen an der Grundlinie (im Jugendbereich und in der Halle fünf gegen fünf). Die verteidigende Mannschaft wirft die Scheibe zur angreifenden Mannschaft (Anwurf).

### 4. Bewegung der Scheibe

Die Scheibe darf in jede Richtung des Spielfeldes geworfen werden. Mit der Scheibe darf man nicht laufen. Die oder der Werfende hat zehn Sekunden Zeit die Scheibe abzuwerfen. Der/die direkte Verteidiger\*in (Marker\*in) zählt den/die Werfer\*in laut im Sekundentakt an.

### 5. Punktgewinn

Die angreifende Mannschaft erzielt einen Punkt, wenn ein/e Mitspieler\*in die Scheibe in der Endzone der Gegner\*innen fängt. Die Mannschaft mit dem Punktgewinn bleibt auf dieser Seite, die andere Mannschaft muss die Spielfeldseite wechseln.

### 6. Scheibenwechsel

Wenn ein Pass von einer/m Mitspieler\*in nicht gefangen werden kann (Scheibe berührt den Boden, fliegt ins Aus oder ein/e Gegenspieler\*in fängt sie ab), kommt die verteidigende Mannschaft sofort in Scheibenbesitz und greift nun an.

### 7. Auswechselln

Spieler\*innen dürfen nur nach einem Punkt oder bei Verletzung ausgewechselt werden.

### 8. Körperkontakt

Zwischen Spieler\*innen ist kein Körperkontakt erlaubt. Darauf haben alle Spieler\*innen zu achten. Das Behindern der Verteidigung durch angreifende Spieler\*innen wie im Basketball ist ebenfalls verboten („Pick“). Jede vermeidbare Körperberührung ist ein Foul.

### 9. Foulspiel

Wenn Spieler\*innen Gegenspieler\*innen berühren, ist das ein Foul. Foul ruft der/die Spieler\*in, der oder die gefoult wurde. Wenn die Scheibe den Angreifenden dabei verlorengeht, wird das Spiel unterbrochen und nach einem „Check“ fortgesetzt, als wäre das Foul nicht passiert. Ist der/ die eines Fouls bezichtigte Spieler\*in mit dem Foulruf nicht einverstanden, so wird der letzte Pass wiederholt.

### 10. Selbstverantwortung

Es gibt keine externen Schiedsrichtende. Alle Spielenden sind selbst dafür verantwortlich Fouls oder andere Regelverstöße anzuzeigen. Die Spielenden regeln ihre Meinungsverschiedenheiten in fairer Weise.



## Methodische Überlegungen

Ein erster Kontakt mit Frisbeespielen lässt sich aufgrund des relativ einfach zu erlernenden Rückhandwurfs und der geringen Vorerfahrung der Schülerinnen und Schüler (SuS) mit dem Spiel Ultimate Frisbee durch eine induktive Vorgehensweise erzielen. Dabei erarbeiten sich die SuS in der Regel die Grundtechniken des Werfens und Fangens. Des Weiteren lässt sich leicht ein ultimateähnliches Frisbeespiel durch die SuS entwickeln, dem diese häufig mit großer Begeisterung nachgehen. In diesem Spiel sind bereits oft einige Punkte der zehn wichtigsten Grundregeln enthalten.

Dies ist nach Ansicht des DFV eine geeignete Methode, um Motivation und Freude für die fliegende Scheibe zu entwickeln. Wichtig ist, dass das Spiel ohne externe Schiedsrichtende gespielt wird und die Regeleinhaltung von den im Spiel befindlichen Spieler\*innen überwacht und ausgeführt wird.

Besteht beim Unterrichtenden oder irgendwann bei den Schülerinnen und Schülern der Wunsch Ultimate Frisbee zu spielen, dann empfiehlt sich ein eher deduktives Vorgehen. Ultimate hat ein festes und umfangreiches Regelwerk und funktioniert trotz Ähnlichkeit ganz anders als das selbstentwickelte Spiel. Diesem Umstand muss man durch deduktive Vorgaben gerecht werden.

Wir empfehlen eine schrittweise Einführung von Regeln, Technik und Taktik um die Schülerinnen und Schüler zu fordern, aber nicht zu überfordern. Die Technik sollte als Voraussetzung für die nachfolgenden Spielsituationen in hohen Wiederholungszahlen erlernt werden. Einige Übungen dazu finden sich in diesem Fachbrief. Anschließend sind Technik und Taktik immer in direktem Bezug zueinander zu schulen bzw. zu trainieren.

Taktisch sollten die einfachsten taktischen Angriffs- und Verteidigungsstrategien vermittelt werden. Die klassische Angriffstaktik im Ultimate Frisbee ist der Vertical Stack, eine vertikale Linie, deren Ziel es ist offene Räume für das angreifende Team zu schaffen (vgl. Abb. 1 und Abb. 2)..

Der/die erste Angreifer\*in (Cutter\*in) steht, je nach Werfer\*innenniveau, etwa 6-8 Meter vom Scheibenhalter\*in (Thrower/Handler/Aufbauspieler) entfernt. Die anderen Angreifer\*innen im Stack reihen sich in einem Abstand von etwa 2 Meter hinter ihm/ihr, hin zur gegnerischen Endzone, auf. Der Stack verschiebt sich mit der Scheibe in horizontaler und vertikaler Richtung. Befindet sich die Scheibe nah am Spielfeldrand, verschiebt sich der Stack diagonal zum/r Werfer\*in in den gedeckten Raum.

Im Anfängerbereich wird mit vereinfachten Positionen und Vorgaben gespielt. Als Positionen gibt es Angreifer\*innen und Aufbauspieler\*innen. Aufbauspieler ist die Person mit der Scheibe vor dem Stack. Angreifer sind alle anderen Spieler und Spielerinnen.

Die Angriffsspieler\*innen haben die Aufgabe für Raumgewinn zu sorgen. Immer der/die letzte Angreifer\*in im Stack läuft ein Angebot in Richtung gegnerischer Endzone. Kommt er/sie auf diesem Weg nicht frei bzw. der/die Werfer\*in wirft nicht, erfolgt ein Cut zurück.

Während ein/e Angreifer\*in seinen/ihren Cut startet, stehen die anderen Mitspieler\*innen im Stack und warten auf die nächste Gelegenheit, einen aussichtsreichen Cut zu starten.

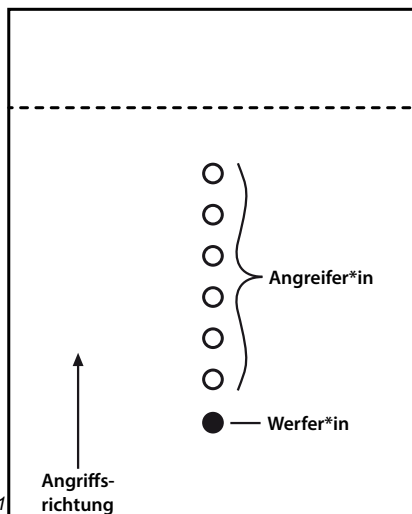


Abb. 1: Der Vertical Stack, Baccarini & Booth 2008, S. 61

Nach einem erfolglosen Cut kehren die Spieler sofort wieder in den Stack zurück. Das Zurücklaufen und damit aktive Freigeben des besetzten Angriffsraums, bezeichnet man als Clearen. Im Optimalfall kommt es so zu Pässen mit großem Raumgewinn oder kontinuierlichem „nach vorne Spielen der Scheibe“, durch mehrere kürzere Pässe hintereinander.

Spielt man mit einem/r weiteren Aufbauspieler\*in, positioniert sich diese/r im Stack

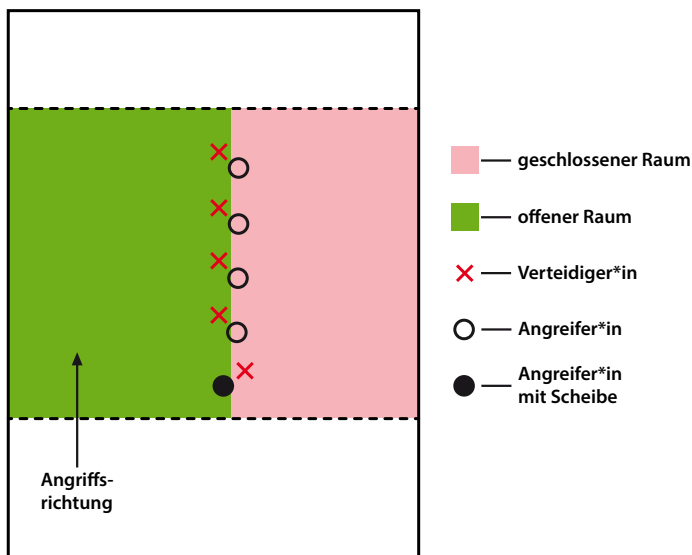


Abb.2: Schematische Zeichnung des Vertical Stack (v. Dylen 2016, S. 6)

vor den Angriffsspieler\*innen. Die Aufgabe des/der zweiten Aufbauspieler\*in ist es bei hohem Stallcount die Scheibe zu sichern. Dafür kann er/sie bei hohem Stallcount in Richtung Scheibenhalter\*in auf die offene oder geschlossenen Seite cutten.

Die klassische Verteidigungsstrategie ist die „Personendeckung“ auch Eins gegen Eins-Verteidigung genannt. Wir empfehlen zwingend die Eins gegen Eins-Verteidigung, da eine Raumdeckung bei den Schülerinnen und Schülern zu einem viel geringeren Bewegungsindex führt. Bei der Eins gegen Eins-Verteidigung legt sich das verteidigende Team bei der Absprache auf der Linie darauf fest, das gegnerische Team auf eine bestimmte Seite zu bewegen. In der Regel sieht die Aufstellung der Verteidigung in der Grundformation anschließend so aus, wie in Abbildung 2 dargestellt.

Das verteidigende Team hat in diesem Fall entschieden, dass der/die Verteidiger\*in (Marker\*in), der/die den/die Scheibenhalter\*in deckt, die linke Seite des Feldes „zumacht“. Dies teilt er/sie seinen Mitspieler\*innen mit, indem er/sie in diesem Beispiel ruft: „rechts auf“. Der/die Marker\*in und die Verteidiger\*innen beziehen diese Aussage immer auf ihre eigene Position. D.h. der/die Marker\*in verteidigt die von ihm/ihr aus gesehen linke Seite des Spielfeldes („gedeckter Raum“, siehe Abbildung 2). Die anderen Verteidiger\*innen verteidigen demnach die rechte, offene Seite. Das Spiel des angreifenden Teams wird somit tendenziell auf die offene, von dem/der Werfer\*in aus betrachtet, rechte Seite in den „offenen Raum“ verlagert werden.

## Baustein 1 - Ultimate als Wahrnehmungs- und Bewegungsspiel

Entscheidend für die Entwicklung der Spielfähigkeit von Schülerinnen und Schülern ist die Wahrnehmung der verschiedenen Spielsituationen sowie die daraus folgende Bewertung (für die Wahrscheinlichkeit der Folgeaktion) und die daraus folgende Entscheidung für eine erfolgreiche Bewegungshandlung. Im Baustein 1 aus dem Ausbildungsprogramm des Deutschen Frisbeesport-Verbands ist das Vorgehen beispielhaft dargestellt:

## **Lernziele**

**Regelkunde** (vgl. dazu WFDF-Regelunterlagen, s. Fußnote 8 auf S. 7 unten)

- a) Ultimate ist ein weitgehend berührungsloser Sport ohne externe Schiedsrichtende. Alle Spielenden sind selbst dafür verantwortlich die Regeln zu befolgen und deren Einhaltung zu überwachen. Ultimate beruht auf dem Spirit of the Game, der die Verantwortung des Fair Plays jeder und jedem Spielenden als wichtigste Aufgabe überträgt (s. Regel 1, Spirit of the Game)
- b) Mit der Scheibe darf nicht gelaufen werden.
- c) Nach dem Fangen der Scheibe muss man so schnell wie möglich anhalten. Anschließend ist ein Sternschritt möglich.
- d) Beim Wurf darf das hintere Bein (Standbein) nicht angehoben oder nachgezogen werden. (b-d vgl. Regel 18, Infractions and Violations)

## **Technik**

### *Werfen und Fangen*

Die Spielenden sollen als Bewegungstechniken die Wurftechnik Rückhand (Grundposition und Sternschritt) und die Fangtechnik Sandwich-Catch erlernen.

## **Wahrnehmung**

Der/die Werfer\*in (Spieler\*in mit der Scheibe) soll den Laufweg seines/ihrer Mitspieler\*in wahrnehmen, der/die Fänger\*in (Spieler\*in ohne Scheibe) soll die Position der Partnerin oder des Partners wahrnehmen und so laufen, dass einfache Pässe möglich sind.

## **Organisation**

Zuerst wird im freien Raum ohne Begrenzungslinien gespielt. Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich kreuz und quer durch den Raum. Der/die Werfer\*in soll die Pässe in den Lauf seines/ihrer Mitspieler\*in werfen.

### *Frisbee-Schnapp*

Die Spieler\*innen zweier gleich großen Mannschaften bewegen sich frei in einem 15x15m großen Feld. Ziel ist es, innerhalb des Teams die Scheibe zehnmal untereinander zuzupassen. 10 Pässe ergeben einen Punkt. Es gibt zunächst keine weiteren Regeln.

*Variation:* - Mit der schwachen Hand passen (5 Pässe ergeben einen Punkt)

### *Felddurchquerung:*

Es wird in einem rechteckigen Spielfeld von etwa 15x25m gespielt. Im Feld spielen zwei Spieler\*innen miteinander, indem sie durch Zupassen das Feld durchqueren. Der/die Fänger\*in wird dabei zum/zur Werfer\*in und wer geworfen hat, läuft ein neues Angebot (wird zum/zur Fänger\*in). Folgende Aufgaben und Regeln sollen beachtet werden:

- der Sandwich-Catch soll angewendet werden
- nach dem Fangen muss schnellstmöglich abgestoppt werden
- Bewegungsbereite Position soll eingenommen werden
- Sternschritt / - Standfuß darf den Boden nicht verlassen

*Varianten:* - fehlerfrei / - möglichst wenige Pässe / - mit der schwachen Hand

- nach der Durchquerung des Feldes wird das Feld in Gegenrichtung durchquert und die nächste Gruppe kommt entgegen

*Spiel:* - 2 gegen 2 oder 3 gegen 3

- Gegenspieler\*innen versuchen die Durchquerung unter Beachtung der erlernten Regeln zu verhindern
- Bei Abfangen, Runterschlagen, Runterfallen der Scheibe und Scheibe im Aus ist das gegnerische Team an der Reihe
- Wer schafft die meisten Durchquerungen?

Zur Einbettung von Ultimate Frisbee in den normalen Schulsport empfehlen wir sechs Doppelstunden. Das methodische Vorgehen richtet dabei nach folgenden Prinzipien:

- Regeln werden eingeführt, wenn sie notwendig sind, spätestens in der entsprechenden Stundeneinheit (im Überblick und nur die Wichtigsten!)
- Technische Voraussetzungen werden unter vereinfachten Bedingungen eingeübt
- Anwendung der Techniken in spielnahen Situationen
- Angriff wird vor Verteidigung geschult

Stunde	Thema	Inhalte
1+2	Regelkunde: Spirit of the Game (Regel 1) Regeln zum Werfen und Fangen (Regel 18 – Infractions and Violations)  Scheibengewöhnung und einfache Spielformen	Technik: Vorhand- und Rückhand, Fangen, Grundposition und Sternschritt
3+4	Regelkunde: Endzonen (Regel 2 – Spielfeld) Punktgewinn (Regel 14 – Punktgewinn) Anwurf (Regel 7 – Der Anwurf) Positionen: Aufbauspieler*in (Handler) und Angreifer*in (Cutter) und Verteidiger*innen Taktik: Eins gegen eins Verteidigung, Spiel 2:2	Technik: Cut, Hammer  Aufgaben Aufbauspieler*in und Angreifer*in, Aufgaben Mannverteidigung, Anwurf, Punkt
5+6	Regelkunde: Anzählen (Regel 9 – Anzählen) Wiederherstellen d. Spielsituation (Regel 16 – Spielfortsetzung nach einem Foul oder Violation Call) Check (Regel 10 – Der Check) Position: Markierer*in (Marken),	Technik: Marken  Aufgaben Markierer*in (Marker*in)
7+8	Regelkunde: Call (Regel 15- Anzeigen von Regelverletzungen) Klärung Scheibenbesitz (Regel 16 – Spielfortsetzung) Turnover (Regel 13 – Turnover) Check (Regel 10 - der Check) Position: Zweite/r Angreifer*in Taktik: Stack, Spiel 3:3	Technik: Clearen, Inside- und Outsidewürfe  Aufgaben zweite/r Angreifer*in
9+10	Regelkunde: Fangen (Regel 12 - Fänger und Stellung auf dem Spielfeld) Pick (Regel 18 – Infractions and Violations) Position: Dritte/r Angreifer*in Taktik: Stack, Spiel 4:4	Technik: Täuschbewegungen des Werfers  Aufgaben dritte/r Angreifer*in
11+12	Regelkunde: Aus (Regel 11 – Aus) Spielfeld (Regel 2 – Spielfeld) Fouls (Regel 17 – Fouls) Position: Zweite/r Aufbauspieler*in Taktik: Stack Spiel 5:5	Technik: Scheibe lesen  Position: Zweite/r Aufbauspieler*in

## Hinweise zu Bewertung und Zensierung

Ultimate Frisbee ist ein Sport, der sowohl Technik, als auch Taktik und Koordination beinhaltet. Da Ultimate ein Teamsport ist, kann die Bewertung einer Leistung, um der Komplexität und Dynamik des Spiels gerecht werden zu können, im Rahmen eines Spiels oder einer Gruppenübung überprüft werden. Daneben ist es auch möglich, eine individuelle Demonstrationsleistung oder die Präzision einer Wurfleistung zu beurteilen. Zur Notengebung sind in der Sportart Ultimate Frisbee verschiedene Überprüfungsformen möglich:

### 1. Demonstrationsprüfung

- a) Frisbee Rückhand zur Partnerin oder zum Partner
  - b) Frisbee Vorhand (Sidearm) zur Partnerin oder zum Partner
  - c) Frisbee Overhead (Upside-Down oder Hammer) zur Partnerin oder zum Partner
- Die Distanz zwischen Partnerinnen/Partnern beträgt je nach Witterungsbedingungen 14-20m.

Ausführungskriterien Rückhand, Vorhand, Overhead zur Partnerin/zum Partner

- regelgerechter Wurf
- Einnahme der Grundposition
- hinreichend großer Ausfall-/Sternschritt seitwärts (rückwärts bzw. fester Stand beim Overhead)
- präziser Wurf zu Partnerin oder Partner (diese/dieser muss die Scheibe mit maximal einem Schritt erreichen können)
- bewertet wird ein Wurf (Würfe können max. zweimal wiederholt werden)

Bewertungskriterien für den technisch sauberen Wurf:

- ausreichend Spin (keine flatternde oder wackelnde Scheibe)
- gerade Flugbahn in allen Achsen (keine Kurve, kein Ansteigen oder Absinken der Scheibe) mit Ausnahme des Overheads (einfacher Kurvenflug, Scheibe darf keine Doppelkurve fliegen)
- deutliche und freie Ausholbewegung (kein Anlegen/Blockieren des Oberarms, kein „Unter-die-Achsel“ ziehen der Scheibe)
- deutliche Handgelenksbewegung und follow through (kein Zurückziehen/ -zucken des Arms/Handgelenks)
- stabiler Stand und „Körperspannung“
- Blickrichtung (die ganze Zeit) zum Partner

### Notenschlüssel

1 - Gerader Wurf in allen Achsen (minimale Winkel) / Keine Schrittbewegung des Partners notwendig / viel Spin (kein Flattern) / sehr deutlicher Ausfallschritt

2 - Präziser Wurf / geringes Flattern / freier Oberarm / sichtbare Handgelenksbewegung / deutlicher Ausfallschritt /geringe Kurve oder An- und Absteigen der Scheibe

3 - Blockierter Oberarm / Zurückziehen des Arms / Stabiler Stand / Flattern der Scheibe / Blick nicht dauerhaft bei Partnerin/Partner / deutliche Kurve oder An- und Absteigen der Scheibe

4 - Starkes Flattern der Scheibe / Einnahme der Grundposition / Scheibe wird vom Partner mit einem Schritt erreicht / Ausholbewegung unter den Achseln / Instabil während oder nach dem Wurf / kleiner Ausfallschritt

5 - Keine Einnahme der Grundposition / kein Ausfallschritt / kein oder sehr geringer Spin (Scheibe segelt nach kurzer Zeit unkontrolliert) / Scheibe kann von Partnerin oder Partner auch mit mehreren Schritten nicht erreicht werden

6 - Kein regelgerechter Wurf (Standbein wird abgehoben) / Alle Bewertungskriterien werden in der technischen Grobform gezeigt und führen zu einem unkontrollierten Flug der Scheibe

**2. Spielfähigkeit / Wettkampfgemäße Leistungsfähigkeitsüberprüfung im Spiel**

Die Überprüfung der Spielfähigkeit kann im Spiel 3:3 bis max. 5:5 erfolgen. Hierzu werden die Einzelleistungen der Spielerinnen und Spieler innerhalb des Spiels bewertet. Im Spiel spielt die situative Wahrnehmungsleistung und die daraus erfolgenden Entscheidungsleistungen unter Zeitdruck eine große Rolle.

**Bewertungskriterien für Spielfähigkeit / Wettkampfgemäße Leistungsfähigkeit im Spiel**

Handler*in und Cutter*in (Angriff)	Gut	Räume erkennen und Freilaufen durch Cuts
		Raum aktiv freigeben (clear)
		Aufgabe in der Position erfüllen und Ruhe bewahren (Don't panic)
	Weniger gut	Keine Cuts (nicht freikommen)
		Raum blockieren
		Aufgabe nicht erfüllen und Hektik (panic)
Marken (Verteidigung)	Gut	Seite halten
		Richtige Seite „aufmachen“
		Anzählen und „Ab“ rufen
	Weniger gut	Einfaches Break zulassen
		Falsche Seite „aufmachen“
		Anzählen und „Ab“ vergessen
Feldverteidigende (Verteidigung)	Gut	Richtige Verteidigungsposition
		Gegenspielende im Auge haben
		Umschalten nach Turn
	Weniger gut	Falsche Position
		Gegenspielende aus den Augen verlieren
		Kein / zu spätes Umschalten
Werfen und Fan- gen (Angriff)	Gut	Richtige Wurfart
		Gezielter Wurf
		Sternschritt
		Schwierige Scheibe gefangen
	Weniger gut	Falsche Wurfart
		Planloser Wurf
		Kein / Falscher Sternschritt
		Einfache Scheibe nicht gefangen

**Notenschlüssel (zu 2.)**

1 - Umschalten für erwartete Situationslösungen verbunden mit angepasster Technik, einer hohen Effektivität und Übernahme von Verantwortung. Zunehmende Präzision in scheinengebundenen Situationen.

2 - Gruppentaktische Grundvoraussetzungen in Offense und Defense werden gezeigt, die individuelle Taktik und Technik entspricht überwiegend der Lösungsanforderung der spieltypischen Situationen. Zunehmende Fehlerfreiheit in scheinengebundenen Situationen.

3 - Gruppentaktisch geforderte Lösungen in Defense und Offense werden gezeigt, die technischen Lösungen erfüllen nicht durchgehend die Anforderungen an ein strukturnahes Spiel. Bei der Eingliederung in gruppentaktische Aufgaben zeigen sich deutliche Mängel, technische Lösungen führen häufig zum Spielabbruch.

4 - Individuelle Anforderungen sind häufig gelöst, im Offense- und Defense-Spiel zeigen sich große Mängel.

5 - Individuelle Anforderungen in den grundsituativen Taktiken Offense und Defense des Ultimatespiels werden nur unzureichend erfüllt.

6 - Alle Teilleistungen werden in der technischen Grobform gezeigt, führen unter Spielbedingungen jedoch meistens zu Spielabbruch und/oder sind nicht den gruppentaktischen Anforderungen des Ultimatespiels entsprechend.

**3. Spielfähigkeit / Wettkampfgemäße Leistungsfähigkeitsüberprüfung in Übungen**

Die Überprüfung durch Übungen lässt eine einfachere Beobachtung zu. Der Aspekt der Wahrnehmung, die im Sportspiel Ultimate eine wichtige Rolle spielt, wird hier jedoch vernachlässigt.

***Bewertungskriterien für die Spielfähigkeit /  
Wettkampfgemäße Leistungsfähigkeit in der Übung***Offence Aktionen*Werfen*

- ▶ Zielgenauigkeit auf bewegte Ziele

Da Ultimate ein dynamisches Spiel ist, empfiehlt es sich Zielwurfübungen auf Personen in Bewegung durchzuführen. Die Schülerinnen und Schüler lernen dadurch offene Räume zu erkennen und einen Pass in diesen zu werfen. Diese Fähigkeit ist im Ultimate weitaus bedeutender als das statische Zielwerfen.

- ▶ Stabile Flugbahn

Ein Wurf sollte mit genügend Rotation durchgeführt werden, um eine stabile Flugbahn zu ermöglichen. Ferner erkennt man diese daran, dass die Scheibe in der Luft nicht wackelt.

- ▶ Kontrollierte Flugbahn/Kurvenwurf

Schülerinnen und Schüler sollten in der Lage sein, einen „Outside“- als auch „Inside“-Kurvenwurf durchführen zu können.

- ▶ Sternschritt

Die oder der Scheibenbesitzende muss mit einem festen Standbein (oder Standfuß) den Boden berühren (sie oder er kann den Körper um den Ballen herum drehen). Die Schülerinnen und Schüler sollten in der Lage sein aus der Position eines Sternschritts Scheiben kontrolliert abzuwerfen. Außerdem sollte der Sternschritt genutzt werden, um sich vom Marking der oder des Gegenspielenden zu befreien.

► Variabilität

Die Schülerinnen und Schüler sollten in der Lage sein Vorhand- und Rückhandwürfe kontrolliert zur oder zum Mitspielenden zu werfen. In ihrer Wurfausführung sollten sie verschiedene Ausführungsformen, wie z.B. Vorhand inside oder Rückhand outside beherrschen. Fortgeschrittene Schülerinnen und Schüler sollten auch einen Overhead anbringen können.

► Handwechsel

Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage von der Vorhand zur Rückhand (bezogen auf den Griff) flüssig zu wechseln.

*Fangen*

Fangprozesse sollten immer situationsgerecht angewendet werden. Das bedeutet, dass wenn man ausreichend Zeit hat eine Scheibe zu fangen, man die sicherste Variante vorzieht. Schülerinnen und Schüler sollten jedoch auch andere Fangtechniken beherrschen, z.B. Scheiben, die über Kopfhöhe ankommen, mit einer Hand zu greifen.

- mit zwei Händen (von oben u. unten, sog. „Sandwich-Catch“ oder nebeneinander am Rand)
- mit einer Hand
- im Lauf
- im Sprung
- mit Deckung durch Gegenspielende

*Laufen*

► Cuts /Körpertäuschungen

Diese sind ein zentrales Element des Spielbetriebs. Die Schülerinnen und Schüler sollten in der Lage sein, sich mit Hilfe eines Cuts/einer Körpertäuschung von ihren Gegenspielenden zu lösen.

► Freie Räume erkennen und Räume freimachen

Die Schülerinnen und Schüler sollten freie Räume erkennen und aufgabenbezogen Angebote in diese Räume laufen. Erfolgt kein Pass durch die oder den Werfenden, sollen sie die Räume so schnell wie möglich wieder freigeben.

Defence Aktionen

*Marking*

Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage das Spielfeld, in das die oder der Scheibenbesitzende werfen kann, zu verkleinern. Dies geschieht ohne Körperkontakt!

*Personendeckung*

Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage ihre oder ihren Gegenspielenden auf der „offenen Seite“ (vom Marking abhängig) adäquat zu decken.

Übergreifende Fähigkeiten

*Spirit- und Regelverständnis*

- Faires und respektvolles Verhalten untereinander
- Mixed-Gender Play und Gleichberechtigung (Einbindung von schlechteren Mitspielenden)
- Grundregelverständnis



## Übungen zur Bewertung schulischer Leistungen im Ultimate

### Australisches Warmlaufen

*Teilnehmendenzahl:* mindestens 9, drei auf jeder Seite des Dreiecks

*Ablauf:*

Die Teilnehmenden stehen in drei Gruppen an den Ecken eines gleichseitigen Dreiecks mit einer Seitenlänge von circa 6 Metern. Alle außer einer/m Teilnehmenden haben eine Scheibe in der Hand. Der/die Teilnehmende ohne Scheibe läuft nun von Ecke a zu Ecke b und bekommt von dem/der Spieler\*in in Ecke c einen Pass in den Lauf gespielt, präferentiell auf den letzten 2 Metern. Nun läuft der/die Spieler\*in von Ecke c, der/die momentan keine Scheibe in der Hand hält, zu der Ecke a. Auch er/sie bekommt die Scheibe von dem/der Spieler\*in in Ecke b auf den letzten 2 Metern seines Weges in den Lauf gespielt. Dieses Schema wiederholt sich, bis die oder der Leitende die Übung beendet. Je nach gewünschter Wurfart, die man anwenden möchte, d.h. inside, outside, Vorhand, Rückhand, kann man die Spiel- und Laufrichtung variieren.

*Elemente, die abgeprüft werden:* Werfen und Fangen

*Bewertungskriterien:*

Stabile Flugbahn werfen, kontrollierte Kurve, Pass in den Lauf, adäquates Fangen

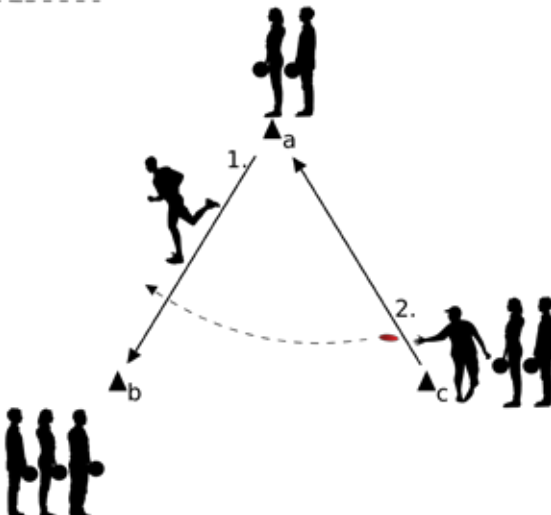
*Anmerkungen:*

Eignet sich als Prüfungsaufgabe für 5./6. Klasse

**Laufweg**



**Wurfbahn**



Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage gemäß der Geschwindigkeit der Läufer\*innen zu werfen, sodass diese vor seinem Körper auf Brusthöhe

fangen können. Der Wurf soll eine Kurve zum/zur Fänger\*in hin zeigen und eine stabile Flugbahn haben. Der/die Werfer\*in führt eine flüssige Bewegung durch und kann sowohl Inside als auch Outside Kurven werfen.

Der/die Fänger\*in kann „lesen“, wo die Scheibe hinfliegt und fängt immer, wenn es möglich ist, mit zwei Händen, und kann sowohl hohe Scheiben über dem Kopf fangen und nicht ganz passende Scheiben mit einer Hand fangen.

**Cut in die Endzone**

*Teilnehmendenzahl:* Mindestens 3 Teilnehmende sind ausreichend

*Ablauf:*

Der/die Spieler\*in 1 hat die Scheibe, der/die Spieler\*in 2 markt ihn oder sie. Der/die Spieler\*in 3 startet die Übung auf derselben Höhe, auf der sich auch der/die Werfer\*in befindet. Er oder sie sprintet fünf bis zehn Meter in die Endzone, wo er/sie einen Cut nach rechts oder links durchführt, sodass er/sie einen Pass in den Lauf des/der Spieler\*in 1 erhält. Der/die Spieler\*in 2 versucht den Raum vor dem/der Spieler\*in 1, in dem er/sie die Scheibe abwerfen kann, zu minimieren. Wichtig für den Erfolg der Übung ist, dass alle Spieler\*innen jede Spielposition durchlaufen (Werfer\*in Pos. 1 wird Marker\*in Pos. 2, Marker\*in Pos. 2 wird Läufer\*in Pos. 3, und Läufer\*in Pos. 3 wird wieder Werfer\*in Pos. 1).

*Elemente, die abgeprüft werden:* Werfen, Fangen, Laufen, Marken

*Bewertungskriterien:*

Spieler\*in 1: Ausfallschritt, Körpertäuschung, Griffwechsel, Wurf in den Lauf

Spieler\*in 2: Marking, Fairness, kein Körperkontakt

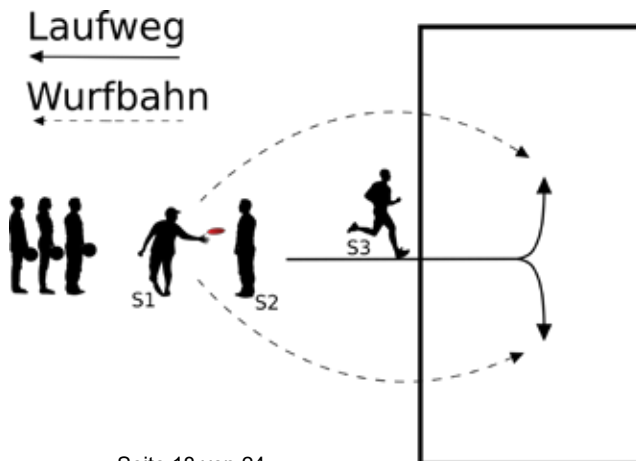
Spieler\*in 3: Cutten, adäquates Fangen

*Anmerkungen:* Eignet sich als Prüfungsaufgabe für 7./8. Klasse

Der/die Marker\*in antizipiert die Wurfversuche des/der Werfer\*in und macht es schwierig in seine/ihre Richtung zu werfen und berührt keinesfalls seine/n Gegenspieler\*in.

Der/die Werfer\*in setzt seinen/ihren Standfuß (vgl. Sternschritt beim Basketball), täuscht Würfe an und wechselt von Vorhand- auf Rückhandgriff so, dass er seine/n Marker\*in verladen kann und dem/der Läufer\*in gemäß seiner/ihrer Geschwindigkeit in den Lauf wirft. Der Wurf hat eine stabile Flugbahn und die Kurve zeigt zum/zur Fänger\*in hin.

Der/die Läufer\*in läuft keine Kurve, sondern einen Cut und macht eventuell eine Körpertäuschung, um sich dann für eine Seite zu entscheiden, und er oder sie kann „lesen“, wo die Scheibe hinfliegt und fängt, immer wenn es möglich ist, mit zwei Händen. Dabei kann er oder sie sowohl hohe Scheiben über dem Kopf fangen und nicht ganz passende Scheiben mit einer Hand fangen.



**Überlaufen und Cutten**

*Teilnehmendenzahl:*

Mindestens 4 Teilnehmende

*Ablauf:*

Der/die Spieler\*in 1 ist im Besitz der Scheibe und steht in der Nähe der Seitenlinie. Der/die Spieler\*in 2 markt Person 1. Der/die Spieler\*in 3 steht auf gleicher Höhe, wie die Spielenden 1 und 2, in der Mitte des Feldes. Der/die Spieler\*in 4 steht etwa 15 Meter vor Person 3. Der Spielzug beginnt, wenn Person 2 bei Person 1 eincheckt. Der/die Spieler\*in 4 läuft im hinteren Teil des Feldes zwei Cuts um die dort abgelegten Hütchen, während der/die Spieler\*in 3 diagonal auf die Seitenlinie zu läuft, um dort einen Pass in den Lauf von Spieler\*in 1 zu erhalten. Dort muss Person 3 den Wurf fangen und die Scheibe direkt nach dem Fangen die Seitenlinie geradeaus zu Person 4 herunterspielen, wo diese sie fangen muss. Auch bei dieser Übung ist es wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler alle Positionen der Übung durchlaufen (Werfer\*in Pos. 1 wird Marker\*in Pos. 2, Marker\*in Pos. 2 wird Überläufer\*in Pos. 3, Überläufer\*in Pos. 3 wird Endzonenspieler\*in Pos. 4. und Endzonenspieler\*in Pos. 4 wird wieder Werfer\*in Pos. 1).

*Elemente, die abgeprüft werden:*

Werfen, Fangen, Laufen, Marken

*Bewertungskriterien:*

Spieler\*in 1: Ausfallschritt, Körpertäuschung, Wurf in den Lauf, Griffwechsel

Spieler\*in 2: Marking, Fairness, kein Körperkontakt

Spieler\*in 3: Adäquates Fangen, Griffwechsel, Werfen

Spieler\*in 4: Cuts, Timing, Fangen

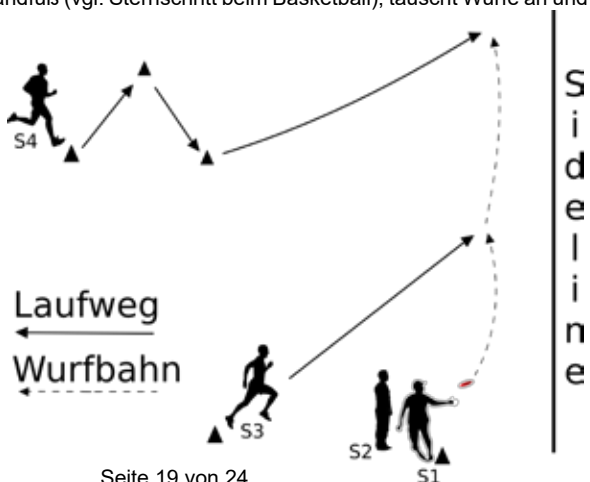
*Anmerkungen:*

Eignet sich als Prüfungsaufgabe für 9.-12. Klasse

Der/die Marker\*in antizipiert die Wurfversuche des/der Werfer\*in und macht es schwierig in diese Richtung zu werfen und berührt keinesfalls seine/n Gegenspielenden.

Der/die Werferin setzt einen Standfuß (vgl. Sternschritt beim Basketball), täuscht Würfe an und wechselt von Vorhand- auf Rückhandgriff so, dass er oder sie den/die Marker\*in verladen kann. Der Wurf hat eine stabile Flugbahn und die Kurve zeigt zum/ zur Fänger\*in hin.

Die beiden Feldspieler\*innen müssen ihre Laufwege koordinieren. Wenn der/die Überläufer\*in startet, muss auch der/die Cutter\*in loslaufen, damit der/die Überläufer\*in nach dem Fangen direkt weiter werfen kann.



**Personendeckung**

*Teilnehmendenzahl:* 4 Teilnehmende

*Ablauf:*

Der/die Spieler\*in 1 ist im Besitz der Scheibe und steht in der Nähe der Seitenlinie. Der/die Spieler\*in 2 markt Spieler\*in1. Die Spieler\*innen 3 und 4 stehen an der gegenüberliegenden Seitenlinie auf halber Länge des Spielfelds. Der/die Spieler\*in 3 beginnt die Übung, indem er oder sie lossprintet und versucht sich aus der Personendeckung des/der Spieler\*in 4 mit Hilfe von Cuts zu lösen. Der/die Spieler\*in 3 muss aber im vorderen Teil oder im hinteren Teil des Spielfelds die Scheibe fangen. Das heißt, die Übung gilt als gescheitert, wenn er oder sie in der Mitte des Spielfelds fängt. Der/die Spieler\*in 4 versucht über die ganze Zeit der Übung / Spieler\*in 3 zu decken. Bei dieser Übung ist es wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler alle Positionen der Übung durchlaufen (Werfer\*in Pos. 1 wird Marker\*in Pos. 2, Marker\*in Pos. 2 wird Verteidiger\*in Pos. 4, Verteidiger\*in Pos. 4 wird Angreifer\*in Pos 3. und Angreifer\*in Pos. 3 wird wieder Werfer\*in Pos. 1).

*Elemente, die abgeprüft werden:* Werfen, Fangen, Laufen, Marken, Personendeckung

*Bewertungskriterien:*

Spieler\*in 1: Ausfallschritt, Körpertäuschung, Wurf in den Lauf, Griffwechsel

Spieler\*in 2: Marking, Fairness, kein Körperkontakt

Spieler\*in 3: Cutten, Körpertäuschung, freie Räume erkennen, adäquat fangen

Spieler\*in 4: Personendeckung, Cutten, Bewegungen von der/dem Spielendem 3 antizipieren

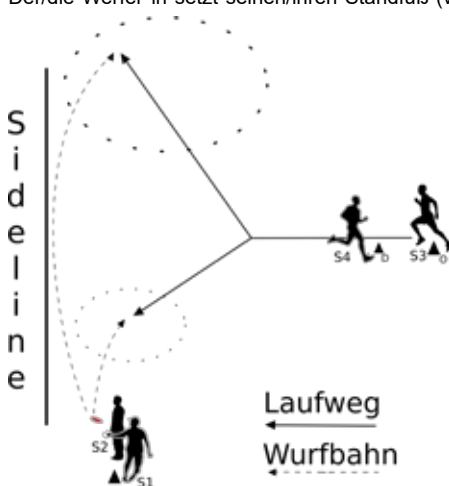
*Anmerkungen:* Eignet sich als Prüfungsaufgabe für 9.-12. Klasse

Der/die Marker\*in antizipiert die Wurfversuche des/der Werfer\*in und macht es schwierig in seine/ ihre Richtung zu werfen und berührt keinesfalls seine/n Gegenspieler\*in.

Der/die Werfer\*in setzt seinen/ihren Standfuß (vgl. Sternschritt beim Basketball), täuscht Würfe an und wechselt von Vorhand- auf Rückhandgriff so, dass sie oder er den/die Marker\*in verladen kann. Der Wurf hat eine stabile Flugbahn und die Kurve zeigt zum/zur Fänger\*in hin. Der/die Werfer\*in muss in der Lage sein, wegen der verschiedenen Laufwege der Läufer\*innen spontan die Distanz und Ausführung des Wurfes zu ändern.

Der/die Läufer\*in kann nun die Cuts frei variieren, um sich von seinem/seiner Verteidiger\*in zu lösen. Sie oder er kann sich durch technisch gute Cuts, schnelle Beschleunigung und kluge Körpertäuschungen auszeichnen.

Der/die Verteidiger\*in ist in der Lage die Cuts des/der Läufer\*in zu antizipieren und zu erkennen, wann die Scheibe abgeworfen wird und dann gegebenenfalls die Scheibe zu fangen oder wegzuschlagen. Der/die Verteidiger\*in versucht ohne Körperkontakt auszukommen.



**Pilz**

*Teilnehmendenzahl:* Mindestens 6 Teilnehmende sind ausreichend

*Ablauf:*

Für diese Übung unterteilt man die Spieler\*innen in zwei Gruppen. Gruppe 1 steht zentral in der Endzone, die Gruppe 2 steht etwa fünf Meter vor Gruppe 1. Eine Startperson, die nur für den Beginn der Übung benötigt wird, steht nochmals etwa fünf Meter vor Gruppe 2. Die Startperson hat die Scheibe und wirft einen Pass nach rechts außen in die Endzone, die dort von einer/m Spieler\*in aus Gruppe 1 gefangen werden muss. Die Startperson läuft nun horizontal zur rechten Seitenlinie, wo sie von dem/der Spieler\*in der Gruppe 1 einen Pass in den Lauf erhält. Währenddessen läuft ein/e Spieler\*in aus Gruppe 2 auf die Position der Startperson und erhält von dieser einen Pass. Von dort wirft er/sie einen Pass nach links außen in die Endzone, wo die Scheibe von einem/r Spieler\*in der Gruppe 1 gefangen werden muss. Die Übung läuft wie beschrieben weiter. Nachdem eine Person die Übung als Mitglied von Gruppe 1 ausgeführt hat, stellt sie sich bei Gruppe 2 an und umgekehrt.

*Elemente, die abgeprüft werden:* Werfen, Fangen, Laufen

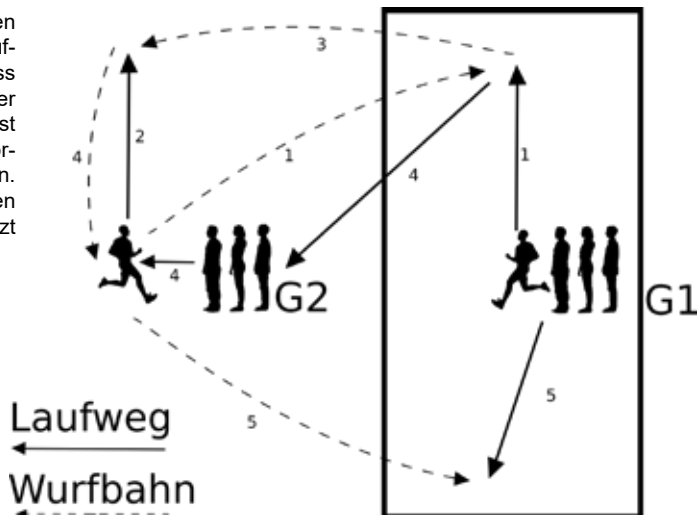
*Bewertungskriterien:*

Adäquates Fangen, Cutten bei Beginn des Sprints, Pass in den Lauf, Stabile Flugbahn, Kontrollierte Kurve, Variabilität der Würfe

*Anmerkungen:* Eignet sich für alle Klassen

Der Wurf soll eine Kurve zum/zur Fänger\*in hin zeigen und eine stabile Flugbahn haben. Der/die Werfer\*in führt eine flüssige Bewegung durch und kann sowohl Inside- als auch Outside-Kurven werfen. Der/die Werfer\*in schaut nicht der geworfenen Scheibe hinterher, sondern läuft direkt den nächsten Laufweg oder stellt sich wieder in die Schlange.

Die Läufer\*innen müssen ihre Laufwege so timen, dass die Scheibe immer in Bewegung ist und weiter geworfen werden kann. Laufwege können durch Cuts ergänzt werden.



## Informationsquellen/Literatur

### **Literatur**

Michael Baccarini, Tiina Booth: Essential Ultimate, Teaching, Coaching, Playing, 2008 Human Kinetics, für Europa: Leeds, UK, E-Mail: [hk@hkeurope.com](mailto:hk@hkeurope.com)

James Parinella, Eric Zaslow: Ultimate, Techniques & Tactics, 2004 Human Kinetics, für Europa: Leeds, UK, E-Mail: [hk@hkeurope.com](mailto:hk@hkeurope.com)

### **Internetseiten**

Zehn Gründe für Ultimate in der Schule,  
[www.frisbeesportverband.de/images/dfv/dfv\\_juniorensport/downloads/Zehn\\_Gruende\\_Schule.pdf](http://www.frisbeesportverband.de/images/dfv/dfv_juniorensport/downloads/Zehn_Gruende_Schule.pdf) , zuletzt besucht 12.12.2018

Jens Gerhards, Einführung von Ultimate Frisbee,  
Skript zur Fortbildung für Lehrerinnen und Lehrer, [www.frisbeesportverband.de/wp-content/uploads/2014/09/Einf%C3%BChrung-von-Ultimate-Frisbee.pdf](http://www.frisbeesportverband.de/wp-content/uploads/2014/09/Einf%C3%BChrung-von-Ultimate-Frisbee.pdf), zuletzt besucht 12.12.2018

Andreas Glindemann, Ultimate Frisbee im Schulsport und im Sportunterricht,  
Word-Dokument downloadbar auf der Seite [www.frisbeesportverband.de/index.php/ausbildung/literatur/](http://www.frisbeesportverband.de/index.php/ausbildung/literatur/), zuletzt besucht 12.12.2018

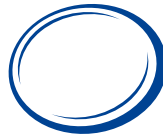
*ebd. sind auch weitere interessante Arbeiten zu Ultimate Frisbee im Sportunterricht zu finden*

12 Lektionen zu Ultimate Frisbee,  
mit interaktiven Materialien, bei der Universität Basel, abrufbar unter [http://www.gymfacts.ch/custom/search/index.php?action=search&s\\_dir=27](http://www.gymfacts.ch/custom/search/index.php?action=search&s_dir=27), zuletzt besucht 12.12.2018

Der Fachbrief kann auch über folgende Adresse gedownloadet werden:  
<http://www.frisbeesportverband.de/index.php/ausbildung/organisation-des-ressorts/>,  
zuletzt besucht 12.12.2018

<b>Glossar</b>	
up	Ruf signalisiert Mitspielenden, die Scheibe wurde abgeworfen
stalling	Beginn des Anzählens (10 Sekunden, in der Halle 8 Sekunden) durch die oder den Markenden
foul	Ein Körperkontakt wird angezeigt, das Spiel stoppt (dürfen nur Angreifende rufen)
freeze	Das Spiel stoppt und alle Spielenden bleiben sofort stehen.
travel	Die oder der Werfende „wandert“ mit der Scheibe – Schrittfehler.
strip	Die Scheibe wurde der oder dem Werfenden aus der Hand geschlagen.
pick	Sperren, unerlaubtes Wegabschneiden oder Blockieren.
distance	Die oder der Markende steht zu nah an der oder dem Werfenden - der Mindestabstand beträgt einen Scheibendurchmesser.
check	Nach einer Spielunterbrechung wird das Spiel fortgesetzt, die/der Markende sagt dazu „3 - 2 - 1 - Disc In“ und tippt auf die Scheibe.
play on	Anwendung Vorteilsregel und Auflösen „freeze“ (dürfen nur Verteidigende rufen).
poach	Verteidigende stehen im Raum, dadurch werden andere Mitspielende frei.
set-up	Aufstellung der Angreifenden zu Beginn eines Punktes oder nach einem Time-out
stack	Grundaufstellung der Angreifenden als „vertical stack“ oder „horizontal stack“
turnover	Scheibenbesitz und Angriffsrecht wechseln zum anderen Team.
sideline/trap	Deckungsart zur Seitenlinie hin
f.m. / force middle	Deckungsart zur Feldmitte hin
force left / force right	Deckungsart, die gezielt eine Seite offenlässt.
zone	Raumdeckung
Beginn eines Punktes	Beide Mannschaften stellen sich auf den Grundlinien ihrer Endzonen auf, sobald aus dem angreifenden Team eine Hand gehoben wurde, wirft die verteidigende Mannschaft an: Bis zum Anwurf müssen alle Verteidigenden mit beiden Füßen in ihrer Endzone und alle Angreifenden mit einem Fuß auf der Grundlinie ihrer Endzone bleiben.
Nach einem Punkt	Die Mannschaft, die gepunktet hat, behält die Scheibe und wartet, bis die andere Mannschaft auf der gegenüberliegenden Seite des Feldes sich aufgestellt hat, dabei sind beliebig viele Spielendenwechsel möglich.

„Unsere Welt ist  
eine Scheibe“



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.



... den Frisbeesport in Deutschland verbreiten und das  
praktizierte Fairplay gemäß dem „Spirit of the Game“ fördern!

[www.Frisbeesportverband.de](http://www.Frisbeesportverband.de)

## Präambel zur Verbandssatzung

*„Für die Mitglieder des Deutschen Frisbeesport-Verbandes gilt es, den besonderen Geist zu stärken und zu schützen, der den Frisbeesport auszeichnet. Dieser stellt sich ein, indem im sportlichen Wettkampf im Gegenüber der/die Partner\*in und nicht der/die Gegner\*in gesehen wird.*

*Gekämpft wird nur um die Überwindung der eigenen sportlichen und persönlichen Grenzen. Die so entstehende friedliche Atmosphäre verdeutlicht den Anspruch des Frisbeesports, Menschen im gemeinsamen Vergnügen an Geschicklichkeit und Spiel zusammenzubringen, um schließlich im Spiel und durch das Spiel miteinander leben zu lernen.“*