

Ultimate Frisbee



Neue Sportarten und Bewegungsfelder im Sportunterricht erschließen.

Skript zur Fortbildung für Lehrerinnen und Lehrer:

„Einführung von Ultimate Frisbee“

Inhaltsverzeichnis

1	Was man über „Frisbee®“ wissen sollte.....	1
1.1	Der Begriff „Frisbee®“	1
1.2	Ein kurzer historischer Abriss.....	1
1.3	„Frisbee®“ und seine Disziplinen.....	2
1.3.1	Discathon.....	2
1.3.2	Disc-Golf.....	3
1.3.3	Freestyle.....	3
1.3.4	Field Events.....	3
1.3.4.1	Distance	4
1.3.4.2	Maximum Time Aloft (MTA)	4
1.3.4.3	Throw Run Catch (TRC).....	4
1.3.4.4	Self Caught Flight (SCF).....	4
1.3.5	Guts.....	5
1.3.6	Double Disc Court (DDC).....	5
2	Ultimate Frisbee.....	6
2.1	„Ultimate Spirit“	6
2.2	Neun einfache Regeln.....	7
2.3	Warum Ultimate Frisbee in der Schule?.....	8
2.3.1	Richtlinien- und Lehrplanbezug.....	9
2.3.1.1	Der Doppelauftrag des Schulsports.....	10
2.3.1.2	Bewegungsfelder und pädagogische Perspektiven.....	10
2.4	Organisation und Material.....	10
3	Ultimate Frisbee in einem Unterrichtsvorhaben.....	13
3.1	Methodisches Vorgehen bei der Vermittlung.....	13
3.2	Ultimate Frisbee kreativ und spielend leicht lernen.....	14
3.2.1	Technik I: „Backhand“ & „Sandwich-Catch“	14
3.2.2	Scheibentransport.....	17
3.2.3	„1-2-3-Frisbee“	17
3.2.4	Eigene Spiele mit der Scheibe erfinden.....	18
3.2.5	Scheibe halten.....	19
3.2.6	Technik II: „Sidearm“ & „Overhead“	19
3.2.7	Zielform Ultimate Frisbee.....	23
3.3	Ultimate Frisbee in vier Doppelstunden.....	24
3.4	Ideen- und Spielepool.....	29
3.4.1	Werfen und Fangen.....	29
4	Literaturhinweise.....	32

1 Was man über „Frisbee®“ wissen sollte

In diesem ersten Kapitel erhalten Sie das Hintergrundwissen zu dem Begriff „Frisbee®“, der Geschichte und Entstehung einzelner Disziplinen sowie einen Überblick über die verschiedenen Scheiben-Disziplinen.

Bei der Betrachtung wird nicht Wert auf Vollständigkeit an sich, sondern vielmehr auf Bedeutung und Umsetzungsmöglichkeiten im Schulsport geachtet.

1.1 Der Begriff „Frisbee®“

In den 20er und 30er Jahren begannen Studenten¹ der „Yale University“ sich ihre Freizeit damit zu vertreiben, Kuchenbleche der nahe gelegenen „Frisbie Pie Company“ zu werfen.

Der Marketing-Manager der Spielzeugfirma Wham-O Fred Morison änderte dies aus phonologischen Gründen in „Frisbee®“. Dies ist seit 1958 **eingetragenes Markenzeichen**.



„Frisbee® [...bi], das; -, -s <engl.> (Wurfscheibe)“²

Grammatikalisch richtig ist der Artikel „das“, allerdings wird von den meisten Spielern -vermutlich in Anlehnung an „die Scheibe“- der weibliche Artikel gewählt.

1.2 Ein kurzer historischer Abriss³

- **20er-30er Jahre** Studenten der „Yale University“ werfen mit Kuchenblechen der Firma „Frisbie Pie Company“
- **1948** Die erste professionelle Flugscheibe wird gepresst „Arcuate Vane Model“
- **13. Januar 1957** Verkaufstag der ersten „Frisbee®“
- **1968** Joel Silver (heutiger Hollywood-Produzent von Filmen wie „Stirb langsam“, „Matrix“ uvm.) entwickelt das Teamspiel Ultimate Frisbee
- **1969** Erstes Ultimate Wettkampfspiel an der „Columbia Highschool“ in New Jersey
- **Mitte der 70er** Ultimate Frisbee etabliert sich in Deutschland

1 Im Folgenden werden häufiger die Begriffe Studenten, Spieler, Lehrer usw. benutzt. Selbstverständlich sind immer beide Geschlechter gemeint, auch wenn aus optischen und stilistischen Gründen sowie der besseren Lesbarkeit auf die Nennung beider Geschlechter verzichtet wird.

2 Dr. M. Wermke/ Dr. K. Kunkel-Razum/Dr. W. Scholze-Stubenrecht (Hrsg.): Duden – Die deutsche Rechtschreibung. Dudenverlag Mannheim-Leipzig-Wien-Zürich; 24., völlig neu bearbeitete und erweiterte Auflage 2006.

3 Vgl. J. Benner: Legenden und Prominente unter <http://www.frisbeesportverband.de/news>.

- **1981** Erste offizielle Deutsche Meisterschaft in Ultimate Frisbee
- **1983** Erste Ultimate Frisbee Weltmeisterschaft in Schweden
- **seit 1991** Offizielle Wettkampfdisziplin des Allgemeinen Deutschen Hochschulsports
- **seit 1999** Schülerturnier im Rahmen der Deutschen Meisterschaften
- **seit 2001** Offizielle Disziplin der World Games
- **23 Juni 2007** Erste Outdoor Junioren DM mit 16 erwarteten Teams in Massenbach

1.3 „Frisbee®“ und seine Disziplinen

Es folgt ein Einblick in das weite Feld der Scheiben-Disziplinen, die sich seit Erfindung des Wurfgeräts entwickelt haben und heute in Wettkampfform betrieben werden. Die verschiedenen Disziplinen werden kurz skizziert und aktuelle Rekorde vorgestellt. Besonderes Augenmerk gilt Formen, die für den Schulsport geeignet sind. Hierbei geht es darum zu sehen, was man mit der Scheibe (im Unterricht) noch alles machen kann. Die Mannschaftssportart Ultimate Frisbee, wird im Anschluss in einem gesonderten Kapitel vorgestellt.

1.3.1 Discathon

Beim *Discathon* soll ein festgelegter Parcours mit Einsatz von zwei Scheiben möglichst schnell durchspielt werden. Dabei wird jeweils eine Scheibe geworfen, während die zweite im Lauf mitgeführt wird. Hat der Spieler die erste Scheibe erreicht, so wirft er die zweite und läuft mit der ersten Scheibe weiter. Die Zahl der Würfe ist hier unwesentlich.



Die Länge des Kurses beträgt 1 km. Die Zeitnahme beginnt mit dem ersten Wurf und endet, sobald die Scheibe die Ziellinie überschreitet.

Im Schulsport kann man entweder draußen oder in einer hinreichend großen Halle einen Hindernisparcours festlegen/aufbauen.

1.3.2 Disc-Golf

Die am zweitstärksten verbreitete Sportart nach Ultimate ist *Disc-Golf*. In Anlehnung an das traditionelle Golf wird hierbei mit unterschiedlichen Scheiben auf Körbe anstatt in Löcher gespielt. Ziel ist es, einen Parcours mit möglichst wenigen Würfungen zu durchspielen. Nach dem ersten Wurf wird immer von dort aus weitergespielt, wo die Scheibe zum Liegen kommt. Wie beim herkömmlichen Golf werden auch hier die benötigten Versuche bis zum „Einlochen“ notiert und am Ende addiert. Der Spieler mit der geringsten Gesamtwurfbzahl gewinnt.



Disc-Golf kann überall gespielt werden. Da nicht immer ein Disc-Golf-Korb zur Verfügung steht, können Ringe, Bänke, Bäume, Mülltonnen uvm. als Ziel umfunktioniert werden. Der Kreativität sind bei der Entwicklung verschiedener Parcours keine Grenzen gesetzt.

1.3.3 Freestyle

Frisbee *Freestyle* ist spätestens seit der Nike-Werbung für die meisten ein Begriff. Das Ausführen von kreativen, artistischen und athletischen Bewegungen mit einer Frisbee-Scheibe ist die Essenz.

Verwendet werden Elemente aus Gymnastik, Tanz, Akrobatik und Turnen mit dem simplen Spiel des Werfens und Fangens. Teams von zwei bis drei Spielern führen eine choreografierte Routine bestehend aus Würfungen, Fängen und Bewegungen mit einer oder mehreren Frisbees vor.



Für den Schulsport eignet sich *Freestyle* nur bedingt. Motivierend können immer mal wieder *Trick-Catches* in den Unterricht eingestreut werden. Die *Basics* des *Freestyle* (*Air Brushes*, *Nail Delays*) eignen sich wenn, dann nur für den AG-Bereich.

1.3.4 Field Events

Unter „*Field Events*“ sind Einzeldisziplinen zusammengefasst, bei denen es um Weite und Zeitmessung oder eine Kombination von beidem geht.

1.3.4.1 Distance

Weitwurf - die zwischen der Abwurflinie und dem ersten Bodenkontakt der Scheibe erzielte Weite wird gemessen.

Aktuelle Weltrekorde:

Open: 250,00 Meter, Christian Sandstrom (SWE) 2002

Damen: 138,56 Meter, Jennifer Griffin (USA) 2000



Auch wenn im schulischen Bereich Würfe über 30 Meter die Ausnahme bleiben dürften, ist dies eine Disziplin, die man zur Motivation der Schüler einstreuen kann. Wer wirft am weitesten (1-3 Versuche)? Welches Team kommt am weitesten (alle werfen nach einander)?

1.3.4.2 Maximum Time Aloft (MTA)

Schwebewurf - Gestoppt wird die Zeit, die die Scheibe in der Luft bleibt, bevor sie gefangen wird.

Aktuelle Weltrekorde:

Open: 16,72 s, Don Cain (USA) 1984

Damen: 11,81 s, Amy Bekken (USA) 1991



Eignet sich eher nicht für den Schulsport.

1.3.4.3 Throw Run Catch (TRC)

Werfen-Laufen-Fangen – Ein Selbstfangwurf, bei dem die zurückgelegte Strecke zwischen Abwurfpunkt und der Stelle des einhändigen Fangens gemessen wird.

Aktuelle Weltrekorde:

Open: 94,00 Meter, Christian Sandstrom (SWE) 2003

Damen: 60,02 Meter, Judy Horowitz (USA) 1985

Eignet sich nicht für den Schulsport.

1.3.4.4 Self Caught Flight (SCF)

Selbstfang Wurf – Hier werden die *Field Events MTA* und *TRC* kombiniert. Das heißt die Zeit und die Distanz werden gemessen.

Aktuelle Weltrekorde:

Open: 166,19 (14,63 s/ 85,72 m) Niclas Bergehamn (SWE) 1996

Damen: 110,35 (10,49 s/ 52,65 m) Anni Kreml (USA) 1994

Eignet sich nicht für den Schulsport.

1.3.5 Guts

„Guts“ gilt als erstes Mannschaftsspiel mit Flugscheiben. („Guts“ ist umgangssprachlich Englisch und heißt soviel wie 'Mumm', 'Schneid'). Hierbei stehen sich zwei Mannschaften mit jeweils fünf Spielern in einem Abstand von 14 Metern gegenüber. Die Spielfeldbreite ergibt sich durch das Berühren der Fingerspitzen bei ausgebreiteten Armen. Die Scheibe wird so hart wie möglich in den Fangbereich der gegnerischen Mannschaft geworfen, die versuchen muss, diese mit nur einer Hand zu fangen. Ein Punkt wird erzielt, wenn der Gegner die Scheibe nicht einhändig fangen konnte. Gespielt wird meistens bis 15 Punkte, bei zwei Gewinnsätzen.



Diese Spielform eignet sich nicht für die Schule.

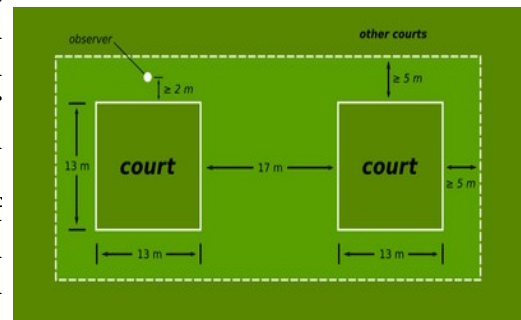
1.3.6 Double Disc Court (DDC)

Doppelfeldfrisbee - Zwei Mannschaften zu je zwei Spielern stehen sich in zwei quadratischen Feldern von je 13 x 13 m gegenüber. Der Abstand der beiden Felder beträgt 17 m. Es wird mit zwei Scheiben gleichzeitig gespielt.

Jede Mannschaft besitzt eine Scheibe. Auf Kommando werden beide Scheiben gleichzeitig abgeworfen, mit dem Ziel, sie im gegnerischen Feld auf dem Boden zu platzieren oder den Gegner taktisch so auszuspielen, dass er beide Scheiben fängt.

Bei diesem Spiel kommt es auf Reaktionsvermögen, Wurfgefühl, Teamgeist und taktisches Geschick an.

Zwar ist es leicht zu organisieren und eignet sich von daher gut für den Einsatz in der Schule, doch können nur wenige auf dem relativ großen Feld spielen. Selbst wenn man die Teams vergrößert, ist das Verhältnis Raumbedarf – aktive Spieler vergleichsweise schlecht. Also eher für den AG- oder Wahlpflicht-Bereich geeignet, wenn die Gruppe klein genug ist.

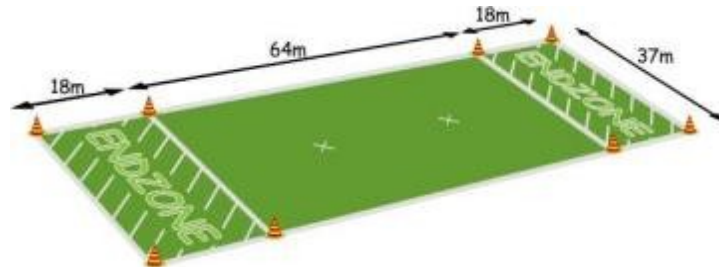


2 Ultimate Frisbee

Die Königsdisziplin im Scheibensport und gleichzeitig die wahrscheinlich fairste Sportart der Welt.

Spielfeld und Spielerzahl kann den speziellen Gegebenheiten beliebig angepasst werden. Offiziell wird sieben gegen sieben auf einem in der Länge geteilten Fußballfeld oder in der Halle fünf gegen fünf auf dem Handballfeld gespielt. Am Kopfende befindet sich auf beiden Seiten eine Endzone.

Ziel des Spieles ist es, durch Passspiel, ohne mit der **Scheibe** in der Hand zu laufen, diese **in der gegnerischen Endzone zu fangen** und damit einen **Punkt** zu erzielen.



Zu Beginn und nach jedem Punkt stellen sich die Spieler beider Mannschaften jeweils auf die vordere Linie ihrer Endzone (*Line up*). Mit einem Anwurf (*Pull*) befördert die verteidigende Mannschaft (*Defence*) die Scheibe so weit wie möglich zu den Angreifern (*Offence*). Je weiter sie fliegt und je länger sie in der Luft ist, desto mehr Zeit bleibt, um der Scheibe nachzulaufen und die *Offence* so früh wie möglich bei ihrem Spielaufbau zu stören.

Diese hat nun die Aufgabe die Scheibe von dem Punkt, an dem sie landet oder gefangen wird, in die gegnerische Endzone zu transportieren.

Die Person in Scheibenbesitz hat zehn Sekunden Zeit weiter zu spielen, dabei ist ein Sternschritt wie im Basketball erlaubt. Landet ein Pass auf dem Boden, im Aus oder wird von der gegnerischen Mannschaft abgefangen, wechselt der Scheibenbesitz (*Turnover*), und das andere Team greift sofort an.

2.1 „Ultimate Spirit“

Der „Ultimate Spirit“, der „Spirit of the game“ oder was Ultimate Frisbee zu einem besonderen Sport macht. Ultimate wird ohne Schiedsrichter gespielt. In allen Ligen weltweit und bei allen Meisterschaften. Niedergeschrieben als Regel 401 der WFDF steht als oberste Verhaltensregel der **Respekt vor dem Gegner** und der **Wille, die Spielregeln nicht absichtlich zu verletzen**. Demnach ist **kein Schiedsrichter** notwendig.

Strittige Situationen werden durch lautes Rufen (*Call*) angezeigt, dadurch hält das Spiel an (*Freeze*), die an der Situation Beteiligten sprechen sich kurz ab und dann geht es ohne Sanktionen weiter. Fortgesetzt wird das Spiel durch ein Tippen auf die Scheibe (*Check*) des direkten Gegenspielers des Scheibenbesitzers (*Marker*). Wenn der unmittelbar beteiligte Gegenspieler das Foul anerkennt, behält der gefoulte Spieler die Scheibe, bestreitet sein Gegenspieler ein Foulspiel (*Contest*), geht die

Scheibe zum Werfer zurück und das Spiel geht von dort weiter. Diese Regelung gilt für alle strittigen Situationen wie Foul, wurde die Scheibe innerhalb oder außerhalb gefangen, ist der Scheibenbesitzer gelaufen (*Travelling*), etc..⁴

Da alle Spieler an dem Fairplay-Gedanken festhalten und auch an einem steten Spielfluss interessiert sind, gibt es keine langen Diskussionen, sondern ein schnelles und spannendes Spiel.

Zum Ultimate Frisbee braucht man eine einzigartige Einstellung und deren Vermittlung sollte auch im Mittelpunkt eines Unterrichtsvorhabens stehen.

2.2 Neun einfache Regeln

1. Spirit of the Game

Ultimate betont 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.

⁴ Videodemonstrationen zu den verschiedenen Situationen gibt es auf der Begleit-CD oder unter <http://www.frisbeesportverband.de/verband/dokumente/dvd2007/index.php>.

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 selbst 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 *Foul-Call* 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 selbst verantwortlich. Ebenso werden Linienentscheidungen (innerhalb oder außerhalb) fair getroffen. Es gibt keine Schiedsrichter.

Die Spieler regeln ihre Meinungsverschiedenheiten in fairer Weise, auch auf Weltmeisterschaften.

2.3 Warum Ultimate Frisbee in der Schule?

„Spirit of the game“ oder Fair Play

Beim Ultimate gibt es keinen Schiedsrichter, Streitigkeiten werden sofort von den Beteiligten geklärt, um den Spielfluss in Gang zu halten. Dies fördert soziale Fähigkeiten (Ehrlichkeit, Eigenverantwortung, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit) und entspricht dem Modell der Schulmediation (die Streitenden suchen selbst nach einer Lösung und geben ihren Streit nicht ab).

Neue Sportart

Dadurch dass den Schülern die Sportart in der Regel unbekannt ist, werden neue Spielräume und -möglichkeiten erschlossen. Die Vorkenntnisse der Schüler sind gleich und beschränken sich meist auf den Rückhand-Wurf. Daraus entsteht eine relativ homogene Gruppe und die Möglichkeit viele Spielformen zu entdecken und anzubieten, ohne immer wieder die Frage hören zu müssen: „Wann spielen wir mal endlich richtig...“

Chancengleichheit

Da die Schüler über nur über begrenzte Vorerfahrungen verfügen, herrscht eine relative Chancengleichheit, was bei gängigen Sportspielen wie Fußball, Basketball oder Volleyball nicht der Fall ist. Bei Ultimate Frisbee fangen alle auf einem gemeinsamen Level an. Dies ist oft gerade bei den „Leistungsschwächeren“ Anlass für besonderen Ehrgeiz und Motivation.

Koedukation

Da Ultimate Frisbee noch nicht geschlechterspezifisch besetzt und ein körperkontaktloses Spiel ist, bietet sich hier eine große Gelegenheit reflexive Koedukation im Sportunterricht umzusetzen.

In dieser Teamsportart ist Kooperation wichtiger als körperliche Überlegenheit: Neben Schnelligkeit, Fang- und Wurftechnik sind Timing, Scheibe „lesen“ sowie das Auge für die Mitspieler von spielentscheidender Bedeutung, so ist kein Geschlecht automatisch im Vorteil.

Selbst bei den jährlich stattfindenden Weltmeisterschaften gibt es die Coed- oder Mixed Klasse, in der gemischte Teams gegeneinander spielen.

Kinderleicht

Ultimate basiert auf den Grundbewegungen Laufen, Werfen und Fangen. Bereits mit Einführung des Rückhand-Wurfes ergibt sich eine Grundspielfähigkeit, sodass nach extrem kurzer Zeit erste Spielformen entwickelt werden können.

Das Material

Frisbee-Scheiben sind günstig (ab 8 Euro), leicht zu transportieren, platz sparend lagerbar und bieten aufgrund ihrer Flugeigenschaften einen speziellen Reiz. Zusätzlich werden nur noch acht Pylonen (Jacken, Taschen, Schuhe ...) pro Feld benötigt, um ein packendes Spiel zu organisieren. Die Spielfeldgröße kann je nach personalen und räumlichen Bedingungen variiert werden.

Bilingualer Sportunterricht

Wie bei vielen Sportarten, die aus den USA kommen, ist der Grundwortschatz Englisch (sidearm, upside-down, *pull*, *marker*, *turnover*, ...). Hier bietet sich die Gelegenheit die Englischkenntnisse im Bereich der alltäglichen kommunikativen Sprachkompetenz im bilingualen Sportunterricht zu fördern.

No Limits

Eine Vielzahl unterschiedlichster Wurf- und Fangtechniken, Feinheiten in Taktik und Spielsystemen können erarbeitet werden. Fantasie und Kreativität der Schüler stellen die Grenze bei der Entwicklung neuer Techniken und Spielformen dar.

Die Sportart kann nicht nur als Abwechslung zum Schulsportalltag eingesetzt werden, sondern über Projektwochen bis hin zu festen AGs bis zur Turnierteilnahme mit Wettkämpfen gegen andere Teams führen.

2.3.1 Richtlinien- und Lehrplanbezug

Die Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen zählen es zu den Aufgaben der Lehrenden sicherzustellen, dass die Schüler *„im Hinblick auf Sachkompetenz, Selbstständigkeit, Teamfähigkeit und soziale Kompetenz Ansprüche an sich selbst stellen und sich entsprechende Leistungen abverlangen.“*⁵

In diesem Kapitel soll knapp und präzise herausgestellt werden, dass Ultimate Frisbee in besonderem Maße geeignet ist, die Erwartungen des Ministeriums für Schule, Entwicklung und Forschung bezüglich des Schulsports zu erfüllen.

5 Ministerium für Schule Wissenschaft und Forschung: Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen. Ritterbach Verlag 2001, S. 18.

2.3.1.1 Der Doppelauftrag des Schulsports

Die pädagogische Leitidee des Schulsports ist mit folgendem Doppelauftrag formuliert:

***„Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport
und
Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur“⁶***

Gerade durch die einzigartige Mentalität von Ultimate, wird die Entwicklung der Persönlichkeit durch Sport und Spiel gefördert. Die **Verantwortlichkeit** für das eigene Handeln, **Kooperation** und Teamfähigkeit, **Ehrlichkeit** sowie **Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit** sind Kompetenzen, die durch die Thematisierung von Ultimate Frisbee im Unterricht ausgebildet werden können. Das Erziehungsziel, aus den Schülern mündige Mitglieder der Gesellschaft zu machen, zeigt eine Verwandtschaft mit dem „*Spirit of the game*“.

Des Weiteren können neue Spiel- und Bewegungserfahrungen gesammelt werden. Mit der in der Freizeit leicht zu organisierenden Sportart werden *neue* Spielräume, Bewegungsmöglichkeiten und eine **einzigartige Sportkultur** erschlossen.

2.3.1.2 Bewegungsfelder und pädagogische Perspektiven

Ein Unterrichtsvorhaben zur Einführung von Ultimate Frisbee fokussiert das Bewegungsfeld **(2) „Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen“**, da das explorative Erforschen des Spielgeräts Frisbee® und den damit verbundenen zahlreichen Möglichkeiten, dieses in Spielformen einzusetzen, im Vordergrund stehen sollte. Aber auch die Inhaltsbereiche **(7) „Spielen in und mit Regelstrukturen“** und **(10) „Wissen erwerben und Sport begreifen“** werden thematisiert. Ein reflektierter Erarbeitungs- und Verständigungsprozess bezüglich des Regelwerks ist elementarer Bestandteil des Vorhabens.

Folglich erhält auch die pädagogische Perspektive **(E) „Kooperieren, wett-kämpfen und sich verständigen“** besonderes Gewicht. Zusätzlich wird aber auch über eine Verbesserung der Auge-Hand-Koordination sowie das Sammeln von neuen Bewegungserfahrungen die Perspektive **(A) „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern“** berücksichtigt.

2.4 Organisation und Material

Ein großer Vorteil von Ultimate Frisbee ist der geringe Materialaufwand. Platz zum Spielen findet sich nahezu überall (Halle, Schulhof, Sportplatz,...). Gleiches gilt für die Spielfeldmarkierungen (8 Pylonen o.Ä. pro Spielfeld). Fehlen nur noch die Scheiben. Für anfängliche Wurfübungen sollte **je zwei Schülern eine Scheibe** zur Verfügung stehen, um genügend Scheibenkontakte und damit praktische Erfahrungen im Werfen und Fangen zu garantieren.

6 Ministerium für Schule Wissenschaft und Forschung: Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen. Ritterbach Verlag 2001, S. 25.

Bei der Wahl des Wurfgerätes kann man allerdings viel falsch machen:

Billigscheiben (Werbeartikel o.Ä.) sind zwar in der Anschaffung günstig, doch geht bei diesen Produkten die Spielfreude und anfängliche Motivation oft schnell verloren, da die Flugeigenschaften bereits ohne äußere Störeinflüsse meist mangelhaft sind. Bereits bei mittleren Distanzen fällt es sogar erfahrenen Werfern schwer, die Scheibe aufgrund der instabilen Flugeigenschaften ans Ziel zu befördern.⁷

Selbst in der Grundschule ist es *in allen Klassen* gefahrlos möglich, die Kinder mit den großen Sportscheiben spielen zu lassen.⁸

Neben diesen Werbeartikeln, haben die meisten Frisbee-Disziplinen ihre eigenen Scheiben (Disc-Golf, DDC, Freestyle, Guts). Diese Wurfgeräte eignen sich allenfalls zur Differenzierung ab einer Spielfähigkeit, die über die Einführung der Sportart hinausgeht.

Welche Scheibe ist also nun die richtige? Derzeit gibt es lediglich vier Marken, die wirklich empfehlenswert und für den Ultimate Sport interessant sind: **Wham – O Frisbee®**, **Discraft**, **Eurodisc** und **Dare Devil**. Diese Scheiben haben einen festgelegten Durchmesser von 28 cm, wiegen **175g**, sind flexibel und kosten zwischen 8 und 12 Euro. Vorsicht: Es gibt auch Billigscheiben mit identischem Durchmesser und Gewicht. Diese sind allerdings aus Hartplastik und nicht flexibel. Dies bedingt eine geringe Halbwertszeit und schmerzhaft Erfahrungen beim Fangen sind vorprogrammiert.

Wo also bekommt man die richtigen Scheiben?

Zum einen besteht die Möglichkeit, im Internet günstig einen Klassensatz von 15 Scheiben zu bestellen. Adressen sind hier:

www.frisbeeshop.de

www.Jump-and-Reach.com

Zum anderen hat der Deutsche Frisbeesport Verband 1999 ein Schulkomitee und 2003 das Komitee für Aus- und Weiterbildung ins Leben gerufen. Bei folgenden Anlaufstellen⁹ gibt es in jedem Fall Informationen (einige bieten auch kostenfreie Fortbildungen an) und auch Klassensets werden leihweise per Handschlag zur Verfügung gestellt.

7 Überspitzt ist ein Werfen mit Werbegeschenken vergleichbar mit einem Torschusstraining im Fußball mit aufblasbarem Strandball.

8 Dies zeigte ein AG-Angebot im offenen Ganztags an einer Kölner Grundschule.

9 <http://www.frisbeesportverband.de/schulsport/links-kontakte.php>

Aachen Bettina Schäfer Tel.: 0241-886 59 37 info@frizzlybears.de	Augsburg Mathias Kirch Tel: 0821 / 2589811 matttze@web.de	Bodensee und Oberschwaben Nati Moser Deggenhausertal/Urnau Tel: 07555 - 92 73 90 nati@frisbeeshop.de
Berlin/Brandenburg Markus Kunert Tel.: +49 (0)30-81 82 13 14 markus.kunert@go-bildung.de	Darmstadt Ralf Simon Tel.: 06151-166753 sim@hsy.tu-darmstadt.de	Freiburg Markus Lust mobil +49 (179) 6671545 lust@frisbeesportverband.de
Göttingen Claas Michaelis mobil +49 (0)171-9372354 claas2@web.de	Hamburg/Niedersachsen Andreas Glindemann Tel. +49 (0)40-39 80 57 64 andreas@glindemanns.de	Heilbronn Mark Kendall Tel.: +49 (0)7138-92 02 96 mark@thekids.de
Kassel Imke Rieser Tel.: +49 (0)561-5101592 imke.igwerks@arcor.de	Köln Jörg Benner mobil +49 (0)173 5154423 jb@reizwort.de	Lübeck/Ostholstein Marcel Muth Tel.: 0451-3893337 cello@baltimore.de
Mainz/Wiesbaden Heiko Kissling Tel.: +49 (0)6131-90 50 27 H.Kissling@JUMP-and-REACH.com	Oldenburg Götz Griebel Tel.: 0441-2334583 frisbee@uni-oldenburg.de	Stuttgart Stefan Horter +49 (0)711-6856309 mobil: +49 (0)171-8019023 airmarvin@gmx.de philipp.d.haas@web.de
Würzburg/Unterfranken Matthias Zimlich Tel.: +49 (0)931-9916009 mobil: +49 (0)177-9119021 matthiaszimlich@gmx.de		

3 Ultimate Frisbee in einem Unterrichtsvorhaben

In diesem Kapitel soll nun näher auf die Didaktik und Methodik bei der Vermittlung von Ultimate Frisbee im Schulsport eingegangen sowie ein umfangreicher Pool an Spielformen präsentiert werden.

Nach **grundlegenden Überlegungen** zur **Methodik**, wird zunächst eine mögliche Folge von Übungen, Entwicklungsmöglichkeiten und Spielen vorgestellt.

Da die meisten Sportlehrer über eine Doppelstunde pro Woche, wenige über eine zusätzliche Einzelstunde verfügen, wird im Anschluss ein Verlaufsplan für ein **exemplarisches Unterrichtsvorhaben** „Einführung ins Ultimate Frisbee“ (**4 Doppelstunden**) dargestellt. Dieser wird **mit** einem **Ideen- und Spielepool** für zusätzliche Einzelstunden oder Vertiefungen abgerundet.

Im Zentrum steht die Vermittlung des „*Spirit of the game*“ und Ziel ist die Grobform des Ultimate Frisbee.

3.1 Methodisches Vorgehen bei der Vermittlung

Die grundlegende methodische Herangehensweise „**vom Bekannten zum Unbekannten**“ und „**vom Einfachen zum Komplexen**“ werden natürlich auch bei der Vermittlung von Ultimate Frisbee nach dem **spielgemäßen Konzept** berücksichtigt.

In diesem Sinne beginnt das Vorhaben mit der Gerätegewöhnung, der Anknüpfung an die Vorerfahrungen der Schüler, dem paarweisen Zuwerfen mit der Rückhand. Wird das Werfen und sichere Fangen erst einmal beherrscht, kann man nach der zweiten methodischen Maxime fortschreiten. Nun kann sich über Staffeln und Spielformen mit und ohne vorgegeben Spielrichtung dem Zielspiel genähert werden. Im Verlauf des Vorhabens haben die Schüler immer wieder die Möglichkeit **Würfe, Spiele** und insbesondere **Regeln** für das Zielspiel **nach dem Prinzip des genetischen Lehrgangs** zu entwickeln.

3.2 Ultimate Frisbee kreativ und spielend leicht lernen

Im Folgenden wird gezeigt, wie man den Schülern Ultimate Frisbee auf spielerische Weise und mit hohen kreativ-entwickelnden Anteilen näher bringen kann.

3.2.1 Technik I: „*Backhand*“ & „*Sandwich-Catch*“

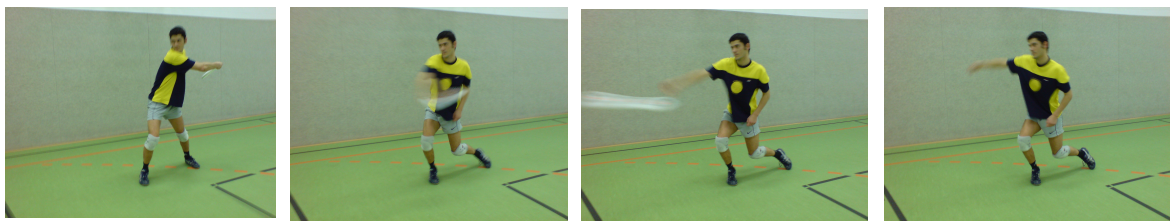
Zu Beginn des Vorhabens steht die Gewöhnung an das neue Sportgerät. Die Schüler da abholen, wo sie sind. Es ist davon auszugehen, dass nahezu alle Schüler eine grobe Vorstellung davon haben, wie man so eine Scheibe wirft. Dies beschränkt sich in den meisten Fällen auf den Rückhand-Wurf (***Backhand***).



Hier haben die Schüler nun Gelegenheit, erste praktische Erfahrungen zu sammeln oder ihre Vorerfahrungen zu vertiefen. Wichtig ist an dieser Stelle darauf zu achten, dass aus Sicherheitsgründen die paarweise Aufstellung in einer Gasse eingehalten wird. Geworfen wird nur von der angestammten Position! Landet eine Scheibe mal wo anders, wird sie aufgehoben und erst von der Position in der Gasse wieder weiter geworfen. Die Gefahr, von einer der vielen umher fliegenden Scheiben versehentlich getroffen zu werden, ist sonst zu groß.

Spaß macht es nur, wenn man die Scheibe auch fangen kann, deshalb sollte auf kontrolliertes Werfen hingewiesen werden. Mögliche Aufgabe: **Versuche die Scheibe kontrolliert zu deinem Partner zu werfen**; Differenzierungsmöglichkeiten bietet die Distanz zwischen den Spielpartnern.

Bewegungsfolge Backhand:



Griffvarianten:

- Der **Daumen** liegt auf der **Oberseite**, die **übrigen Finger** auf der **Unterseite am Innenrand** der Scheibe - Der Zeigefinger liegt evtl. auf dem Seitenrand
- Die Scheibe soll fest, aber nicht verkrampft gehalten werden
- Der Außenrand muss die Handinnenfläche berühren



Ausgangsstellung:

- Bei Rechtshändern: **Leichte Schrittstellung** - rechter Fuß und rechte Schulter nach vorne (bei Linkshändern umgekehrt)

Ausholphase:

- Wurfarm wird nach hinten geführt
- Gewichtsverlagerung auf den hinteren Fuß
- **Handgelenk gebeugt**, so dass der Frisbee-Außenrand den Unterarm berührt und die Scheibenfläche parallel zum Unterarm liegt

Wurfphase:

- Arm wird am Körper vorbei nach vorne geführt
- **Gewicht** wird auf den vorderen Fuß **verlagert**
- Zum Ende der Armbewegung wird das **Handgelenk von der gebeugten in die überstreckte** Position geklappt (je mehr **Spin** auf die Scheibe übertragen wird, desto stabiler und weiter kann sie fliegen)
- Oberkörper bleibt immer aufrecht

Ausschwungphase:

- Nachdem das Frisbee die Hand verlassen hat, zeigt die Wurfhand in Richtung des Wurfziels

Zur Verfeinerung der Wurftechniken, sollte zu Beginn einer jeden Unterrichtseinheit eine kurze Übungs- und Wiederholungsphase stattfinden. Dies entspricht gleichzeitig der speziellen Erwärmung. Übungen und Variationen hierzu befinden sich unter 3.4.

Korrektur der Rückhand

Das Flugverhalten der Frisbee gibt eine direkte Rückmeldung darüber, ob die Technik sauber ausgeführt wurde. Häufig auftretende Fehlerbilder sind in der Tabelle aufgelistet und mit Hilfe der Tipps können Lehrer und/oder Schüler die Wurfbewegung korrigieren.

Flugverhalten der Scheibe	Fehler	Korrektur/Tipp
Scheibe fliegt nicht weit genug	Mangelnde Horizontalbeschleunigung	„Führe die Scheibe schneller von hinten nach vorne am Körper vorbei.“ „Verringere die Entfernung.“
Scheibe „eiert“ beim Flug	Fehlende Stabilität aufgrund fehlender Rotation	„Dreh dein Handgelenk beim Ausholen ein, bis die Scheibe deinen Unterarm berührt und klapp das Handgelenk beim Abwurf zum Ziel.“
Scheibe fliegt nicht in Richtung des Ziels	Falsche Abflugrichtung	„Achte darauf, dass dein Wurfarm nach Abflug der Scheibe auf das Ziel zeigt.“
Scheibe fliegt zu hoch oder zu niedrig	Falscher Abflugwinkel	„Versuche auf die Augen deines Partners zu zielen“
Scheibe kippt im Flug ab Bei Rechtshändern meist nach rechts	Falsche Abflugneigung Scheiben tendieren dazu in die Richtung der Rotation zu driften. Dieser Tendenz kann durch Neigen der Scheibe entgegen gewirkt werden	„Neige die wurfhandferne Seite der Scheibe während der Wurfphase ein wenig (ca. 15°) in Richtung Boden.“

Gefangen wird die Scheibe **am sichersten** im so genannten „**Sandwich-Catch**“. Dies muss den Schülern, ebenso wie die „richtige“ Technik für den Backhand-Pass nicht vorgegeben werden. Das können sie selbständig erfahren, entwickeln und den Mitschülern in den Reflexionsphasen präsentieren.



Im Spiel ist es nicht möglich jede Scheibe im *Sandwich-Catch* zu fangen, um ein gutes Klima im Team zu behalten, sollte dies aber versucht werden! Da es im Ultimate immer wieder Situation gibt, in denen die Scheibe nur mit einer Hand gefangen werden kann, sollten hierzu auch Aufgaben gestellt werden: Fange die Scheibe nur mit der rechten/linken Hand; Differenzierung für gute Schüler nur mit der „schwachen“ Hand.

Die Scheibe über eine bestimmte Distanz zu dem Mitspieler zu befördern, ist die kleinste Ganzheit des Zielspiels, also ist damit eine Grundspielfähigkeit erreicht, sodass nun erste Spielformen eingeführt werden können.

3.2.2 Scheibentransport

Bei Ultimate Frisbee geht es darum, das Spielfeld mit Pässen zu überqueren, um in der Endzone einen Punkt zu erzielen, ohne dabei mit der Scheibe in der Hand zu laufen. Diese Grundidee ist gleichzeitig Aufgabe dieser Staffel:

Überlegt euch, wie ihr die Scheibe möglichst schnell hinter der blauen (roten, grünen, ...) Linie fangen könnt. Jeder aus der Mannschaft muss die Scheibe vorher mindestens einmal berührt haben. Fällt sie auf den Boden, muss das ganze Team wieder hinter die Startlinie.

Erweiterungen:

- Welche Gruppe schafft es zuerst 2-mal, 3-mal, 5-mal ...
- Die fliegenden Scheiben der anderen Teams dürfen „runter geschlagen“ werden
- Wie zuvor: Gemeinsames Ziel ist eine Weichboden- oder Turnmatte

Hier werden die **ersten** wichtigen **Regeln** des Ultimate eingeführt¹⁰, die ab sofort für alle weiteren Spielformen gelten:

- 1. Fairplay – „Spirit of the game“**
- 2. Mit der Scheibe in der Hand nicht laufen**
- 3. Kein Körperkontakt**

3.2.3 „1-2-3-Frisbee“

Zweites Ziel ist es die Scheibe möglichst sicher zwischen den Spielern der eigenen Mannschaft wandern zu lassen.

Dies ist die Aufgabe bei „1-2-3-Frisbee“ (Spiel ohne vorgegebene Richtung):

Legt eine Reihenfolge fest und versucht die Scheibe einmal durch das ganze Team zu spielen. Fällt das Frisbee® herunter (Down), beginnt ihr wieder bei „Null“.

Zunächst hat jedes Team sein eigenes Feld. Wie bei der Staffel ist der einzige Gegner die Zeit. So kann langsam der Druck auf den Werfer erhöht werden. Wie im Spiel geht es darum, schnell aber sicher abzuspielen. Im weiteren Verlauf wird der Druck durch Gegenspieler des Werfers („Marker“) und den Verteidiger des Pass-Empfängers erhöht.

¹⁰ Dies sind auch die einzigen, die vorgegeben werden sollten. Alle anderen ergeben sich in den Spielformen/anschließenden Reflexionsphasen und werden so besser verinnerlicht.

Erweiterungen:

- Welche Gruppe schafft es zuerst 2-mal, 3-mal, 5-mal ...
- Alle Teams spielen in einem großen Feld
- Die fliegenden Scheiben der anderen Teams dürfen „runter geschlagen“ werden

Reflexionsmöglichkeiten:

- Sternschritt
- (⇒ auf eine Regel einigen, die Bestand hat)
- Freilaufen (frühzeitig freilaufen)
- Distance (Abstand von Werfer und „Störer“, wie viele dürfen stören)
- (⇒ auf eine Regel einigen, die Bestand hat)
- „Spirit of the game“

3.2.4 Eigene Spiele mit der Scheibe erfinden

An dieser Stelle bietet es sich an, den Schülern die Gelegenheit zu geben, eigene Spiele mit dem Frisbee® zu erfinden. Sie haben bisher keine Vorstellung von einem Zielspiel, sind somit in keiner Weise „manipuliert“ und können ihrer Kreativität freien Lauf lassen, um bekannte Spiele zu transferieren oder völlig neue zu entwickeln.

Aufgabe: Entwickelt und erprobt eine Spielform, die den bisher erarbeiteten Regeln (1. Fairplay, 2. Mit der Scheibe in der Hand nicht laufen, 3. Kein Körperkontakt) entspricht.

Es hat sich als nützlich erwiesen, die Gruppe zu dritteln und alles nutzen zu lassen, was sie aus dem Geräteraum (mit Ausnahme von Mini- und Großtrampolin, Barren, etc.) einbringen möchten.

Im Idealfall stehen hierfür drei Hallenteile zur Verfügung. Da dies nicht den gängigen Voraussetzungen des Schulsports entspricht, kann man die zur Verfügung stehende Halle ebenfalls dritteln und die Spielidee auf kleinem Raum erproben lassen. Im Anschluss an die Präsentation der Ergebnisse können dann die anderen Spiele ebenfalls auf kleinem Raum getestet werden. Zum Abschluss wird das beste Spiel gekürt und auf dem ganzen Feld gespielt.

Hinweis: Den Schülern soll hier der **größtmögliche Freiraum** gelassen werden, aber die **Sicherheit** darf nicht zu kurz kommen! Es ist davon auszugehen, dass die Schüler selbst nach kurzer Zeit erkennen, dass das Abwerfen mit dem Frisbee® nicht lange und Torwurfspiele mit Torwart mindestens zwei Spielern keinen Spaß machen. Sollte die Erkenntnisfähigkeit der Schüler hier eingeschränkt sein, ist es notwendig in der entsprechenden Gruppe für Klarheit zu sorgen.

3.2.5 Scheibe halten

„Scheibe halten“ (Spiel ohne vorgegebene Richtung) bildet die Brücke zwischen bisherigen Spielformen und dem Zielspiel Ultimate. Hier haben je zwei Teams in einem abgegrenzten Bereich eine Scheibe.

Ziel ist es **fünf vollständige Pässe** zu spielen. Die **gegnerische Mannschaft** versucht dies, unter Berücksichtigung der bis dahin bekannten Regeln, zu **unterbinden**. Landet die Scheibe auf dem Boden (**Down**), im **Aus** oder wird der **Pass unterbrochen**, wechselt der Scheibenbesitz (**Turnover**).

Nach fünf vollständigen Pässen gibt es einen Punkt und das Angriffsrecht wechselt.

Bewegungsaufgabe: „Versucht das Spiel mit den bisher kennen gelernten Regeln in Gang zu halten und für strittige Situationen neue Regeln auszuhandeln.“

Diese Spielform ohne Spielrichtung ist besonders wichtig und wird auf allen Spielniveaus im Training gespielt. Dadurch, dass die Spieler nicht auf eine Spielrichtung fixiert sind, bleibt der Blick frei für Spieler die hinter oder neben dem Scheibenbesitzer stehen. Auch beim Ultimate ist der Pass nach hinten (*Dumb*) oder der Pass quer zur Spielrichtung (*Swing*) oft der intelligenteste. Obwohl es für den Moment ein Raumverlust darstellt, ist dieser einem *Turnover* vorzuziehen. Wenn der Blick nur nach vorne gerichtet ist, bleiben diese wichtigen Optionen oft unberücksichtigt.

Variationen:

- Überzahlspiele
- 8 oder 10 Pässe geben einen Punkt
- Der Werfer hat nur 5 (8,10) Sekunden Zeit zu werfen

Reflexionsmöglichkeiten:

- „Spirit of the game“
- Verteidigungsstrategien (Mann-/Raumdeckung)
- Freilaufen
- Weitere Wurfvarianten

3.2.6 Technik II: „Sidearm“ & „Overhead“

An dieser Stelle bietet es sich an, den Schülern in einer zweiten Technikschiung neue Würfe vorzustellen, um als Scheibenbesitzer bei steigendem Druck durch den *Marker* genügend Optionen zu haben, die Scheibe sicher zu einem Mitspieler zu befördern.

Dieser Wunsch kann als Ergebnis der Reflexionsphase nach dem „Scheibe halten“ aus Schülern selbst erwachsen oder als Erweiterung vom Lehrer angeboten werden.

Vorhand (**Sidearm**) und der Überkopfwurf (**Overhead**), der aufgrund seiner Flugphase auch



Upside-Down oder wegen der Wurfbewegung *Hammer* genannt wird, sind **von der Bewegung sehr ähnlich**.

Griff, Ausgangsstellung, Ausholbewegung und Abwurf sind identisch. Einziger Unterschied ist die Abwurfposition: Beim *Sidearm* seitlich der Hüfte, beim *Overhead* eben über dem Kopf.

Aus diesem Grund wird an dieser Stelle nur der *Sidearm* detailliert beschrieben.

Bewegungsfolge *Sidearm*:



Bewegungsfolge *Overhead*:



Griff:

Die Scheibe wird so in die Hand gelegt, dass der **Daumen auf der Oberseite** des Frisbees® zu liegen kommt, der **Mittelfinger am Innenrand** anliegt und

- a) der **Zeigefinger zur Scheibenmitte** zeigt **oder**
- b) der Zeigefinger **den Mittelfinger** am Innenrand **unterstützt** (ohne Abbildung).
- Wichtig ist ein wirklich **fester Griff**!

Ausgangsstellung:

- Bei Rechtshändern: Bei **leichter Schrittstellung** sind linker Fuß und linke Schulter vorne (bei Linkshändern umgekehrt)
- Häufig wird der Sidearm auch aus dem **parallelen Stand** geworfen

Ausholphase:

- Der Wurfarm wird hinter den Körper geführt (**Ellenbogenvorhalte**)
- Das **Handgelenk** wird so **weit** wie möglich **überstreckt**
- Der Hauptteil der Ausholbewegung wird vom Unterarm vollzogen

Wurfphase:

- Der Unterarm schnell nach vorne, wobei die Hand den Ellbogen überholt
- Die Bewegung hat nur einen kleinen Umfang
- Es wird **nie mit dem ganzen Arm** geworfen!
- Etwas verzögert zur Unterarmbewegung wird das **Handgelenk gebrochen** (ähnlich wie beim Positionswurf im Basketball kommt es zu einem schnellen beugen des Handgelenks)
- Gleichzeitig wird der **Unterarm supiniert** (d.h. die Handinnenfläche und die Innenseite des Unterarms zeigen nach dem Abwurf nach oben)

- **Ausschwungphase:**

- Nachdem das Frisbee® die Hand verlassen hat, zeigt der Mittelfinger in Richtung des Wurfziels

Korrektur der Vorhand

Das Flugverhalten der Scheibe gibt eine direkte Rückmeldung darüber, ob die Technik sauber ausgeführt wurde. Häufig auftretende Fehlerbilder sind in der Tabelle aufgelistet und mit Hilfe der Tipps können Lehrer und/oder Schüler die Wurfbewegung korrigieren.

Flugverhalten der Scheibe	Fehler	Korrektur/Tipp
Scheibe fliegt nicht weit genug	Mangelnde Horizontalbeschleunigung	„Stell dir vor, dein Unterarm ist eine Peitsche, die die Scheibe heraus schleudert“
Scheibe „eiert“ beim Flug	Fehlende Stabilität aufgrund fehlender Rotation	„Knick dein Handgelenk beim Ausholen weit nach hinten und klapp es beim Abwurf in Richtung des Ziels, sodass der Mittelfinger nach dem Abwurf auf dein Ziel zeigt“
Scheibe fliegt nicht in Richtung des Ziels	Falsche Abflugrichtung	„Versuche den Ellenbogen deines Wurfarms nah am Körper zu halten!“ „Beschleunige die Scheibe nur aus dem Unterarm und Handgelenk.“
Scheibe fliegt zu hoch oder zu niedrig	Falscher Abflugwinkel	„Versuche die Scheibe schon beim Ausholen in der Abflugposition zu halten- üben!!“
Scheibe kippt im Flug ab Bei Rechtshändern meist nach links	Falsche Abflugneigung Scheiben tendieren dazu in die Richtung der Rotation zu driften. Dieser Tendenz kann durch Neigen der Scheibe entgegen gewirkt werden.	„Neige die wurfhandferne Seite der Scheibe während der Wurfphase ein wenig (ca. 20°) in Richtung Boden.“ D.h. der Winkel im Ellenbogen ist größer als 90°.

3.2.7 Zielform Ultimate Frisbee

Nun haben die Schüler alles Notwendige gelernt, um sich im Zielspiel Ultimate Frisbee zu probieren.

Hierzu werden lediglich die **Erfahrungen**, die die Schüler beim „Scheibe halten“ (ohne Spielrichtung) gemacht haben, auf Ultimate (mit vorgegebener Richtung) **transferiert**. Alle **Regeln bleiben gleich**.

Bei der Einführung des Zielspiels kann, im Rahmen einer didaktischen Reduktion, **auf** Anwurf (*Pull*) und den steten **Seitenwechsel** nach jedem Punkt zugunsten eines *Non-Stop-Modus* **verzichtet** werden. Wird ein Punkt in der gegnerischen Endzone erzielt, wird die Scheibe wie beim „Scheibe halten“ abgelegt und das Angriffsrecht wechselt. Diese Spielform sorgt durch die fehlenden Unterbrechungen für einen permanenten Spielfluss. Bewegungsintensität und konditionelle Beanspruchung werden gesteigert.

Steht nur ein Hallendrittel zur Verfügung sollte die Spielerzahl ab der achten Klasse auf vier reduziert werden. Bei einem Spiel in der ganzen Halle, wäre dementsprechend die Spielerzahl bei Fünft- bis Siebtklässlern aufzustocken.

Wird im Freien gespielt eignet sich diese Spielform nur bedingt, da aufgrund äußerer Bedingungen (Wind, Sonne, ...) ein Team benachteiligt sein kann. Dies widerspricht dem „*Spirit of the game*“ und kann in einer Reflexionsphase thematisiert werden (Ergebnis: Ein steter Wechsel sorgt für größtmögliche Chancengleichheit).

Weitere Regeln können nach Bedarf in zwischengeschalteten oder abschließenden Reflexionsphasen gemeinschaftlich erarbeitet werden.

3.3 Ultimate Frisbee in vier Doppelstunden

1. Doppelstunde

Werfen, Fangen, Staffeln und Stafetten – Wir entdecken ein neues Sportgerät

Phase	Verlauf	Medien, Arbeits- und Sozialformen
Einstieg 8“-10“	<u>Begrüßung, Zielvorstellung:</u> Wir fangen heute mit einem neuen Thema an „Frisbee®“. Wer kennt das, hat so etwas zu Hause? Evtl. Wurf zeigen lassen. <u>Sicherheitseinweisung:</u> a) Macht nur Spaß, wenn der andere auch fangen kann! b) Nur so fest wie kontrolliert! c) Wenn die Scheibe woanders landet als geplant: Holen an Punkt in der Gasse zurück gehen und dann erst weiter werfen. <u>Begriffsklärung:</u> Freeze – Scheiben in der Luft werden noch gefangen, dann bewegt sich keiner mehr und alle schauen zu dem, der Freeze gerufen hat! <u>Einteilung:</u> Pärchen zu zweit gegenüber mit je einer Frisbee!	Sitzkreis, UG Wichtig! Brauchen wir öfter!
Erarbeitungsphase 12“	Entdecken der Wurfeigenschaften: „Versuche die Scheibe kontrolliert zu deinem Partner zu werfen.“ a) Bei wem es gut klappt – Distanz vergrößern b) Sandwich-Catch c) Gefangen – einen Schritt zurück. Fallen gelassen – wieder einen vor. Wer ist zuerst an der Wand.	Gassenaufstellung mit zunächst vorgeschriebener kurzer Distanz. Freeze Freeze / Reflexion
1.Anwendungsphase 12“ 1a)	„Scheibentransport“ <i>Überlegt euch, wie ihr die Scheibe möglichst schnell hinter der roten (blauen, grünen, ...) Linie fangen könnt.</i> Regeln: 1. Fairplay 2. Mit der Scheibe nicht laufen + Jeder muss die Scheibe einmal berühren	4er Gruppen (immer 2 Paare zusammen) mögl. lange Bahnen

1b)	+ Fällt die Scheibe (Down), muss das ganze Team wieder hinter der Startlinie beginnen Wie zuvor nur darf jetzt die fliegende Scheibe der anderen Teams herunter geschlagen werden. 3. Kein Körperkontakt (weitere Varianten s. 3.2.2)	
2.Anwendungsphase 2a) 10“	„1-2-3 – Frisbee“ <i>„Legt eine Reihenfolge fest und versucht die Scheibe so schnell es geht 1x (3x, 5x, ...) durch das Team wandern zu lassen, ohne dass sie herunterfällt. Bei Down fangt ihr wieder bei „Null“ an zu zählen.“</i> Regeln 1-3 + Down Wer es geschafft hat probiert es mal mit Bewegung. Alle außer dem Scheibenbesitzer müssen in Bewegung sein. <i>„Wer ist zuerst durch?“</i>	Je zwei Vierergruppen zusammen. Jedes Team hat $\frac{1}{4}$ der zur Verfügung stehenden Fläche.
2b) 10“	S.o. aber ein anderes Team ist mit im Feld .	Je 2 Team auf der halben Fläche.
2c) 12“	Die fliegende Scheibe des anderen Teams darf herunter geschlagen werden.	S.o. „Freilaufen“
Reflexionsphase 5“	<i>Was habt ihr heute gelernt, welche Regeln, was hat euch besonders Spaß gemacht?</i> Lehrerfeedback	Kreis, UG „Huddle“

Bei älteren oder sehr wettkampforientierten Schülern kann man am Ende der ersten Doppelstunde schon kurz „Scheibe halten“ spielen.

2. Doppelstunde

Alles dreht sich um das Frisbee® - Wir erfinden und erproben unser eigenes Spiel

Phase	Verlauf	Medien, Arbeits- und Sozialformen
Einstieg 5“	Wer kennt noch wichtige Regeln von der letzten Woche? 1. Fairness 2. Mit Frisbee nicht laufen 3. Kein Körperkontakt Was passiert bei <i>Freeze</i> Heute: Kurze Eingewöhnungsphase zu zweit zuwerfen. Danach eigene Spiele erfinden, den anderen vorstellen und alle Spiele ausprobieren.	Kreis, UG
Erwärmung, Wiederholung und Festigung 10“	Einwerfen zur Gewöhnung an das doch noch neue Spielgerät	Gassenaufstellung Paarweise
Erarbeitungsphase 20“	<i>Entwickelt und erprobt eine Spielform, die den bisher erarbeiteten Regeln entspricht.</i>	3 Gruppen in je einem Drittel
Präsentationsphase 10“	Vorstellung und Demonstration der Ergebnisse. Die anderen Schüler prüfen, ob das Spiel regelkonform ist.	Schülerdemonstration
Erprobungsphase 2x10“	Die übrigen Spielformen werden getestet.	3 Gruppen
Reflexionsphase 5“	<i>Welche Variationen oder Verbesserungsvorschläge gibt es für einzelne Spiele!</i> <i>Wie seid ihr zurechtgekommen? Welche Probleme sind aufgetaucht?</i> Feedback des Lehrers	Kreis, UG „Huddle“

3. Doppelstunde

Fair geht vor beim Kampf um die Scheibe – Erweiterung der technischen Fähigkeiten und erleben des „Spirit of the game“ in verschiedenen Wettkampfformen

Phase	Verlauf	Medien, Arbeits- und Sozialformen
Einstieg 5“	Für heute habe ich mir zwei Spiele ausgedacht. Erst werfen wir uns etwas ein und dann geht es gleich mit Spielen los.	Kreis, UG
Erwärmung, Wiederholung und Festigung 5“	Einwerfen Backhand + freies Probieren	Gassenaufstellung Paarweise
1.Erarbeitungsphase 8“	„ Scheibe halten “ Regeln 1-3 + <i>Turnover</i> bei <i>Down</i> , <i>Aus</i> , <i>Interception</i>	2 Teams pro Hallenhälfte
1.Reflexionsphase 3“	Evt. Was passiert bei Foul ? => Freeze Defence -Taktik <i>Welche Strategien habt ihr verfolgt?</i> <i>Was hat gut geklappt, was nicht?</i> => Manndeckung	Kreis, UG
1.Erprobungsphase 5“	S.o. mit Vorgabe Manndeckung.	2 Teams pro Hallenhälfte
2.Reflexionsphase 5“	Welche Probleme tauchen für die Offence auf? Vor welchem Problem steht der Scheibenbesitzer? Wie lang darf er die Scheibe halten, ohne zu werfen? => Marker zählt Scheibenbesitzer an => neue Wurfoptionen	Kreis, UG
2.Erarbeitungsphase 10“-12“	Erprobung von Sidearm und Overhead Evtl. können Reflexionsphasen über Griff und Technik eingeschoben werden, wenn Einzelkorrekturen nicht ausreichen.	Gassenaufstellung Paarweise
Anwendungsphase	Anwendung der neuen Techniken im Zielspiel Ultimate Frisbee . Spiel im Non-Stop-Modus unter Berücksichtigung aller bis dahin erarbeiteten Regeln.	Immer zwei Teams spielen im Wechsel. Bei genügend Platz parallel
Reflexionsphase	Was ist euch aufgefallen, was klappt gut, was nicht so? Was hat euch gefallen was nicht! Lehrerfeedback	Kreis, UG „Huddle“

4. Doppelstunde Abschlussturnier

Phase	Verlauf	Medien, Arbeits- und Sozialformen
Einstieg 5“	Heute machen wir nach dem freien Einwerfen das Abschlussturnier.	Kreis, UG
Erwärmung, Wiederholung und Festigung 10“	Freies Einwerfen mit allen Würfeln.	Gassenaufstellung Paarweise
Spiel 55“	Spielmodus jeder gegen jeden. Most Violent Player¹¹ Wenn Zeit bleibt Spiel am Ende noch großes und kleines Finale.	4 Teams Immer zwei Teams spielen im Wechsel. Bei genügend Platz parallel Nach jedem Spie
Reflexionsphase 5“	Was hat euch gefallen und was nicht? Was könnt ihr auf andere Sportarten übertragen? Informationen über Vereine in der Nähe. Lehrerfeedback	Kreis, UG „Huddle“

An dieser Stelle haben die Schüler das Ziel Ultimate Frisbee in der Grobform zu lernen und den „*Spirit of the game*“ verstehen gelernt.
Vor oder nach dem Abschlussturnier kann das Spielverständnis mit Übungen, Spielen und Reflexionsphasen zu Offence-Taktiken vertieft werden.

¹¹ Nach jedem Spiel können die Schüler den MVP aus dem gegnerischen Team wählen. Hierzu stellen sich die Schüler einer Mannschaft im Kreis auf (wie bei „Plumps-Sack“), die Spieler des gegnerischen Teams stellen sich hinter den Spieler des anderen Team, der ihrer Meinung nach am besten gespielt hat. Wer die meisten Spieler hinter sich hat ist der MVP. Danach Wechsel.

3.4 Ideen- und Spielepool

3.4.1 Werfen und Fangen

Zu Beginn jeder Unterrichtseinheit im Vorhaben sollte Zeit und Raum für eine kurze Wurf- und Fangschulung gegeben sein, damit sich die Schüler lernen, die Flugeigenschaften exakt einzuschätzen. Zunächst nur **Backhand** und beidhändiges Fangen im **Sandwich-Catch**.

In der Gassenaufstellung können Wurf- und Fangtechniken abhängig von dem Stundeninhalt mit verschiedenen Zusatzübungen kombiniert werden. Erfahrene Schüler können dabei durchaus durch den Auftrag gefordert werden, mit der schwachen Hand zu fangen.

Freestyle und Erfindungen:

- Erfinden und erproben neuer Wurf- und Fangtechniken
- Die Schüler erfinden Stationen für einen Disc-Golf-Parcours
 - Backhand oder Sidearm durch einen Reifen, auf Pylonen, Basketballkorb, Kasten, ...
 - Overhead muss auf einer Matte liegen bleiben
- Die Schüler erfinden Staffeln zur Wurfpräzision oder anderen Themen. Vorgegeben sind nur die drei Basisregeln.
- „Hechtsprung“ (mit und ohne Mini-Trampolin): Fangen im „Dive“ auf die Weichbodenmatte

Variationen für die Techniks Schulung in Gassenaufstellung:

- Die Anzahl der erfolgreichen wird laut mitgezählt (wer schafft die meisten?)
- Bei Down geht es wieder bei „Null“ los.
- Welches Paar schafft zuerst 20 fehlerfreie Pässe
- Vorgegebene Flugkurve (Innen-/Außenkurve)
- Vorgegebene Fangtechnik (einhändig links/rechts)
- Distanz vergrößern
- Fänger liegt in Bauch-/Rückenlage (sitzt in...); Werfer ruft „up“ wenn er wirft (Reaktionsschulung)
- Nach jedem Wurf zur die Wand (im Rücken) berühren und dann die Scheibe im vollen Lauf nach vorne fangen

Spelformen

- Bei erfolgreichem Pass einen Schritt zurück, bei Down wieder einen vor
- Das Paar das die Scheibe fallen lässt geht ans linke Ende der Gasse, die anderen Rücken auf. Rechts spielen dann die momentan sichersten Spieler
- Das Paar das die Scheibe fallen lässt läuft eine Runde um die Gasse, wer zuletzt seine Position wieder einnimmt macht 5 Hocksprünge, Liegestütz...

Aufwärmspiele und andere kleine Spelformen:

- **„Scheibenticken“**
 - In einem kleinen abgegrenzten Feld befinden sich 3 Fänger, die die anderen zu ticken versuchen. Die Person mit der Scheibe in der Hand darf nicht mehr laufen (**Verbesserung Sternschritt**) und muss versuchen die Mitschüler zu ticken. Ist niemand in „tickbarer“ Reichweite, wird die Scheibe zu den „Tick-Kollegen“ weiter gepasst (Teamwork).
- **„Give and Go“**
 - Doppelpassspiel im Lauf um die Halle/Platz. Der Werfer muss für den Moment des Scheibenbesitzes stehen bleiben. Ziel: Raumgewinn ohne die Scheibe fallen zu lassen. Die Schüler lernen das Fangen im Lauf und den Wurf in den Lauf des Partners.
- **„Schweinchen in der Mitte“**
 - Gespielt wird zu dritt oder mehr. Durch Antäuschen (links/rechts) muss an der Person in der Mitte vorbei zum Gegenüber gespielt werden. Nicht nur unerreichbar hohe Pässe spielen lassen. Der Pass muss erfolgreich ankommen (gefangen werden)! Beim 1./2./3. ... Fehler/ Abfangen wird gewechselt. Die Übung geht auch mit mehreren Spielern im Kreis. Die Anzahl der Fänger muss folgerichtig auch erhöht werden! Sternschritt zum Täuschen und Umspielen einsetzen!
- **„Scheibenrace“**
 - Eine gerade Anzahl von Schülern steht/läuft in einem Kreis. Es werden zwei Teams gebildet (1,2,1,2,...). Jede Gruppe hat eine Scheibe. Die Scheiben sind zu Spielbeginn im Kreis gegenüber (max. Entfernung). Ziel ist es das Frisbee® des anderen Teams einzuholen. Der Pass muss immer zum jeweils nächsten Spieler einer Mannschaft geworfen werden. Passfolge gegen den Uhrzeigersinn Backhand und mit Sidearm (die Scheiben wandern im Inneren des Kreises).
- **„Wachturm“**
 - Zwei Teams spielen gegeneinander. Jede Mannschaft hat auf einem Mal (Kasten, Matte, Pylonenkreis...) einen Fänger. Das Mal darf sonst niemand betreten. Ziel ist es dem Turmwächter einen Pass zuzuspielen. Die drei Basisregeln gelten. Turnover ist nach Punktgewinn, Down, Aus und Interception.

- **„Hot Box“**
 - Zwei Teams spielen gegeneinander auf einer 2x2 Meter große Endzone mit hinreichend Platz drumherum. Gepunktet wird, indem der Pass eines Mitspielers in der Endzone gefangen wird (erster Bodenkontakt nach dem Fangen ist entscheidend).

Es gelten die drei Basisregeln und die *“Turnover-Regel“*. Der erste Pass nach einem Turnover muss immer von der Zone weg gespielt werden.

Mögliche Zusatzregeln:

 - Der Scheibenbesitzer wird langsam vom *Marker* angezählt
 - Kein Warten in der Zone

4 Literaturhinweise

Geißler, Achim: Ultimate Frisbee. Eine Einführung in den Frisbee-Sport & Technik + Taktik im Ultimate. Karlsruhe: Eigenverlag 1995/3.

Malafronte, Victor A.: The complete book of frisbee. Alameda (Californien), Amercian Trends Publ. 1998.

Kunert, Markus: Frisbee®. Scheiben im Schulsport. Praxisanleitung. Mainz: DiscSport Verlag 2000.

Napieralski, Thomas: Ultimate Frisbee in Deutschland - der aktuelle Stand unter besonderer Berücksichtigung einer didaktisch-methodischen Konzeption für den Schulsportunterricht. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Universität Mainz, Fachbereich Sport 1994.

Neumann, P./Kittsteiner, J./Laßleben, A.: Faszination Frisbee® - Übungen, Spiele, Wettkämpfe. Wiebelsheim, Limpert Verlag 2004.

Wahrmann, Hartmut: Frisbee – Freizeitpaß und Wettkampfsport. München, Copress-Verlag 1990.

Nützliche Internetadressen:

www.discsport.net	- Informationen für Lehrerinnen und Lehrer wissenschaftliche Abhandlungen zum Thema Frisbeesport in der Schule - Sehr gute Linkliste
www.frisbeesportverband.de	- Die offizielle Seite des DFV
www.frisbeeshop.de	- Interessante Seite rund um den Frisbeesport
www.fruehporto2.de	- HP des Ultimate Frisbee-Vereins in Köln
www.ultimatehandbook.com/uh/home.html	- Sehr ausführliche englische Seite mit tollen Tipps und Flash-Animationen zu Spielzügen

DVD:

DM 06 – Die DVD

(Erste deutschsprachige Frisbee-DVD. Interessant für eine Vertiefung im Bereich Taktik. Erhältlich unter <http://www.frisbeeshop.com> .)

Für Fragen, Tipps und Verbesserungsvorschläge stehe ich jederzeit gerne zur Verfügung!

jens.gerhards@gmx.net

0178/7201980