Ruth-Weiss-Realschule Aschaffenburg

Studienreferendar: Thomas Lorenz
Seminar: 2016/2018
Fächerverbindung: Musik/Sport männlich

Schriftliche Hausarbeit im Fach Sport
(gemäß § 18 LPO II)

Ultimate Frisbee - Ein Spiel für die Schule

Planung, Durchführung und Auswertung einer Unterrichtssequenz in einer 9. Klasse der Ruth-Weiss-Realschule Aschaffenburg

Themensteller: SemR André Gall
Klasse: 9e (Schuljahr 2016/2017)
Abgabedatum: 01.10.2017

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Sachanalyse
    2.1 Entdeckung und Erfindung der Frisbeescheibe sowie des Spiels Ultimate Frisbee
    2.2 Das Sportspiel Ultimate Frisbee
        2.2.1 Allgemeine Regeln
        2.2.2 Wurf- und Fangarten
3. Didaktische Analyse
    3.1 Lerngruppe
    3.2 Institutionelle Rahmenbedingungen
    3.3 Lehrplan
        3.3.1 Lehrplanbezug
        3.3.2 Einordnung der Sequenz in den Halbjahresplan
    3.4 Lernziele
    3.5 Didaktische Überlegungen
        3.5.1 Sportliche Leistung
        3.5.2 Soziale Faktoren
4. Methodische Analyse
    4.1 Darstellung der Unterrichtssequenz
    4.2 Erste Unterrichtseinheit: Einführung grundlegender Wurf- und Fangtechniken durch vielfältige Bewegungsaufgaben
        4.2.1 Geplanter Unterrichtsverlauf
        4.2.2 Durchführung
        4.2.3 Analyse
    4.3 Zweite Unterrichtseinheit: Verbesserung der Technik unter Berücksichtigung der Taktik; Festlegen eines Reglements unter Berücksichtigung des Spirit of the Game
        4.3.1 Geplanter Unterrichtsverlauf
        4.3.2 Durchführung
        4.3.3 Analyse
    4.4 Dritte Unterrichtseinheit: Ultimate Frisbee in Turnierform
        4.4.1 Geplanter Unterrichtsverlauf
        4.4.2 Durchführung
        4.4.3 Analyse
5. Reflexion
6. Literaturverzeichnis
7. Eidesstattliche Erklärung
8. Anhang

1. Einleitung

Die Frisbeescheibe[1] ist populär. Zu diesem Schluss kommt man, wenn man einer Stichprobe des Verfassers Glauben schenken mag. Spricht man nämlich auf der Straße Personen unterschiedlichsten Alters an, konfrontiert sie mit der meist knallig bunten Plastikscheibe und fragt sie, wie denn dieser Gegenstand heißt, so lautet die Antwort verblüffend oft: „Das ist eine Frisbeescheibe!“ Eine weitere interessante Tatsache zeigt sich, wenn man den Personen die Scheibe in die Hand drückt. Jeder greift die Frisbeescheibe mit einem Selbstverständnis so, wie es in Lehrbüchern unter „Griff für den Rückhandwurf“ beschrieben werden würde und auch wird: „Der Daumen befindet sich auf der Oberseite der Scheibe. Die anderen Finger liegen auf der Unterseite.“ (Neumann, Kittsteiner, Laßleben, 2004, S.17). Selbst die Ausholbewegung zu einem Rückhandwurf ist in den meisten Fällen auf Anhieb grundlegend richtig.

Die Frisbeescheibe ist also populär. Erstaunlich viele Menschen kennen sie und können sie zum Fliegen bringen. Das liegt daran, dass die Technik des Griffs und des Wurfs einer Frisbeescheibe sehr intuitiv zu sein scheinen. Diese Tatsache in Verbindung mit dem Bedürfnis des Menschen, Gegenstände zielgenau zu werfen und sich sportlich zu messen, müssten doch für ein hohes Potenzial des Frisbeesports sprechen. Schließlich sind populäre Sportarten wie Basketball oder Handball von der grundlegenden Spielidee - Werfen, Team, Gegner überspielen, Punkte erzielen - sehr ähnlich.

Doch die beschriebene Popularität der Scheibe beschränkt sich eher auf das freudige Hin- und herwerfen im Park oder am Strand und weniger auf die Mannschaftssportart Ultimate Frisbee.

Schon allein der hohe Aufforderungscharakter des Wurfgeräts sorgt dafür, dass eine taktische Auseinandersetzung mit dem Spiel von vielen nicht als zwingend notwendig erachtet und auch nicht angestrebt wird. Sich einen Ball hin- und her zu schießen oder -zu werfen kann schnell langweilig werden. Die Flug-eigenschaften einer Frisbeescheibe sind im Vergleich zu einem Ball jedoch ungewöhnlich und haben oft eine so faszinierende Wirkung, dass das Bedürfnis nach einem sportlichen Wettkampf bei vielen gar nicht erst aufkommt. Auch aus diesem Grund dürfte eine Verbreitung dieser Randsportart auf dem überfluteten Markt an Freizeitangeboten nicht recht hoch sein.

---

[1] Aus rechtlicher Sicht sind einzig Scheiben der Marke „Wham-O“ Frisbeescheiben. Die Spielzeugfirma hält das Patent auf dem Namen „Frisbee“. Trotz dieser Umstände werden in dieser Arbeit Wurfscheiben stets auch als Frisbeescheiben bezeichnet, da dieser Begriff im alltäglichen Sprachgebrauch verankert ist und zudem zu ein Gattungsbegriff geworden ist.

Erscheint es also aufgrund dieser Argumentation nicht sinnlos, ein Spiel wie Ultimate Frisbee in der Schule überhaupt einzuführen?
Auf keinen Fall. Denn es eignet sich auf vielfältigste Art und Weise gerade für den Schulsport hervorragend. Durch seinen Facettenreichtum ermöglicht es der Lehrperson unterschiedliche Herangehensweisen und bietet die Möglichkeit, motorische, kognitive und soziale Fähigkeiten speziell zu fördern.
Des Weiteren ist das Ausgangsniveau in kaum einer anderen Sportart so gleich wie beim Frisbeesport. Anfänger erzielen schnelle Erfolgserlebnisse, Frisbeescheiben sind vergleichsweise preiswert und langlebig und prinzipiell wird kein normiertes Spielfeld benötigt (vgl. Neumann et al., 2004, S.7). Der Organisationsrahmen für ein Ultimate Frisbee-Spiel ist äußerst überschaubar. Man benötigt lediglich eine vernünftige Frisbeescheibe, markiert mit acht Pylonen ein Spielfeld, teilt zwei Mannschaften ein und schon geht es los.
Ultimate Frisbee ist im Schulalltag eine echte Alternative insbesondere zu der wohl am häufigsten praktizierten Outdoor-Mannschaftssportart Fußball, bei der schwächere Schüler häufig aufgrund guter Vereinsspieler komplett untergehen und oft den Spaß am Sportunterricht verlieren. Es soll außerdem nicht unerwähnt bleiben, dass sich Frisbeesport im Allgemeinen und Ultimate Frisbee im Speziellen, wie später gezeigt wird, durch alle Ebenen des Lehrplans legitimieren lassen. Ultimate Frisbee ist also absolut ein Spiel für die Schule. Die der Arbeit zugrunde liegenden Unterrichtssequenz mit dem Ziel, Ultimate Frisbee in einer 9. Klasse zu spielen, wird das verdeutlichen.

2. Sachanalyse

2.1 Entdeckung und Erfindung der Frisbeescheibe sowie Entwicklung des Spiels Ultimate Frisbee

Das Spiel Ultimate Frisbee entstand eher aus einer glücklichen Fügung als durch eine tiefgründige Idee eines Sportpädagogen oder Spieleerfinders. Zunächst einmal musste nämlich das Spielgerät entdeckt und dann entwickelt werden.
Kinder warfen sich um das Jahr 1920 am Strand von Long Island Sound, Connecticut, Deckel von Metalldosen zu. In den Dosen wurden Kuchen der Bäckerei „Frisbie Pie Company“ verkauft. Die Deckel müssen also schon damals die typischen Flugeigenschaften einer heute verbreiteten Frisbee-scheibe besessen haben. Hat sich das Material der Scheiben doch recht schnell verändert, ist der Name der Bäckerei den Scheiben bis heute geblieben.

Walter Frederick Morrison ist der Mann, der für die Weiterentwicklung der Scheibe hin zu einem massentauglichen Spielgerät als verantwortlich bezeichnet werden kann. Er entwarf nach Vorbild der fliegenden Dosendeckel Plastikscheiben mit dem heute typischen abfallenden äußeren Drittel der Scheibe, durch das die Scheibe ihre signifikanten Flugeigenschaften erreichen kann. Die von ihm „Flying Saucer“ genannten Scheiben regten schließlich das Interesse der Spielzeugfirma „Wham-O“, welche 1957 mit der Produktion begann. Seit 1959 hält die Firma das Patent des Namen „Frisbee“ (vgl. Almesberger, 2009, S. 14).

Selbstverständlich gehen mit der Erfindung eines neuen Spielgeräts auch viele neue Spielideen einher. Die Keimzelle des heute verbreiteten Sportspiels Ultimate Frisbee ist die Colombia High School Maplewood, New Jersey. Hier lud der Student Joel Silver im Jahr 1967 zusammen mit seinem Studienfreund Buzzy Hellring zum „Frisbee Football“. Nach und nach wurden hier die Regeln angepasst und erweitert, wie z.B. das Verbot mit Scheibe zu laufen, die Ablehnung aggressiven Spiels und der Verzicht auf Schiedsrichter (vgl. Almesberger, 2009, S.15). Die große Popularität veranlasste Joel Silver und seine Freunde, ein erstes Regelwerk zu erstellen. Seit diesem Zeitpunkt heißt das Spiel „Ultimate Frisbee“ und eroberte in den nächsten Jahrzehnten immer mehr Länder, sodass laut der World Flying Disc Federation bis heute mehr als 100.000 Menschen in über 30 Ländern Ultimate Frisbee spielen (vgl. Almesberger, 2009, S. 16).

2.2 Das Sportspiel Ultimate Frisbee

2.2.1 Allgemeine Regeln

Beim Ultimate Frisbee - teilweise auch nur Ultimate genannt - treten zwei Teams gegeneinander an, die versuchen, mehr Punkte als die gegnerische Mannschaft zu erzielen. Ein Punkt wird erzielt, indem die 175 Gramm schwere Frisbeescheibe in der gegnerischen Endzone gefangen wird. Nachdem eine Mannschaft einen Punkt erzielt hat, bleibt diese in der Endzone stehen. Die gegnerische Mannschaft begibt sich auf die gegenüberliegende Spielfeldseite und erhält die Scheibe durch den Anwurf der zuvor erfolgreichen Mannschaft. Nach einem Punktgewinn wechselt also die Spielrichtung der Mannschaften. Das aktive Laufen oder Gehen mit der Scheibe ist grundsätzlich verboten, beim Fangen der Scheibe aus dem vollen Lauf ist ein möglichst schnelles Abbremsen verpflichtend. Ein Sternschritt (ein fester Standfuß, die Anzahl der Kontakte des anderen Fußes ist beliebig) nach Vorbild des Basketballs ist jedoch erlaubt. Die

Scheibe wird daher nur passend fortbewegt. Ein Scheibenwechsel erfolgt durch Abfangen oder zu Boden schlagen der Frisbeescheibe durch die verteidigende Mannschaft, nach dem Fangen der Scheibe im Aus durch einen Mitspieler, wenn die Scheibe den Boden berührt, bevor ein Mitspieler die Scheibe fängt und im Zuge des Anwurfs nach dem Erzielen eines Punkts. Beim Verteidigen ist jeglicher Körperkontakt untersagt. Ultimate Frisbee kann daher weitgehend als berührungslose Sportart bezeichnet werden.
Das Spielfeld beim Ultimate Frisbee ist ein Rechteck, welches 100m lang und 37m breit ist. Die Endzonen nehmen 18m der Länge ein, sodass das Hauptspielfeld eine Länge von 64m misst. Es wird durch gut sichtbare Markierung begrenzt und darf den örtlichen Gegebenheiten stets angepasst werden (vgl. Stock, 2013, S.26)
Da beim Ultimate Frisbee komplett auf die Anwesenheit eines Schiedsrichters verzichtet wird, genießt das sogenannte „Spirit of the Game“ oberste Priorität. Dieses Prinzip betont die Sportlichkeit, Anstand und Fair Play. Trotz der Förderung von kämpferischen Einsatz ist der Respekt gegenüber Regeln und Gegner nie zu vernachlässigen.

2.2.2 Wurf- und Fangarten

Im Frisbeesport gibt es drei gebräuchliche Wurfarten: Den Rückhandwurf, den Vorhandwurf und den sogenannten Upside Down-Wurf. Der am weitesten verbreitete und zugleich technisch einfachste Wurf ist der Rückhandwurf. Grund hierfür ist der - wie in der Einleitung beschrieben - natürliche Griff der Scheibe. Entscheidend für den stabilen Flug der Scheibe ist die kontrollierte, aber schnelle Bewegung des Handgelenks. Zum Ausholen rotiert der Körper in die entgegengesetzte Wurfarmrichtung (bei Rechtshändern nach links), der Wurfarm holt ebenso in die selbe Richtung aus. In der Wurfbewegung wird das Gewicht auf das vordere Bein verlagert. Für eine stabile Flugbahn ist entscheidend, dass die Scheibe in möglichst horizontaler Ebene nach vorne geführt wird. Sobald der Wurfarm vor dem Körper in Wurfrichtung gestreckt ist, versetzt eine peitschende Bewegung des Handgelenks (schnelles Strecken des gebeugten Handgelenks) die Scheibe kurz vor dem Verlassen der Hand in Rotation (vgl. Neumann et al., 2004, S.17)
Für den Griff des Vorhandwurfs benötigt man nur drei Finger (Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger). Der Mittelfinger wird am inneren Rand der Scheibe angelegt. Der Zeigefinger zeigt Richtung Scheibenmitte und hat lediglich stützende Funktion. Der Daumen stabilisiert die Scheibe am äußeren Rand.

Der Ellenbogen des Wurfarms wird fast an der Flanke der Wurfhandseite angelegt, der Unterarm parallel zum Boden gestreckt und das Handgelenk mit der Scheibe überstreckt. Durch diese Konstellation ergibt sich eine geringe Armbewegung und das Abklappen des Handgelenks ist sowohl für die Geschwindigkeit als auch für die Rotation der Frisbeescheibe von entscheidender Bedeutung (vgl. Neumann et al., 2004, S.17). Aufgrund dieser speziellen und weniger natürlichen Griffart ist der Wurf nicht so verbreitet wie etwa der Rückhandwurf.

Die Besonderheit beim Upside Down-Wurf liegt bereits im Namen des Wurfes. Hier kippt die Scheibe während des Fluges so stark, dass der Fänger die Frisbeescheibe mit der Oberseite nach unten zeigend fängt. Die Frisbeescheibe wird mit dem gleichen Griff wie beim Vorhandwurf über dem Kopf zum Fänger geschleudert. Der Oberkörper wird nach hinten in eine Bogenspannung gebracht und die Scheibe wird ähnlich dem Schlagwurf geworfen.

Man kann die Frisbeescheibe auf zwei gebräuchliche Arten fangen. Beim sogenannten Sandwichcatch wird die Scheibe mit den Händen von oben und unten eingeklemmt. Beim einhändigen Fangen schnappen die Finger entweder so zu, dass der Daumen die Unterseite der Scheibe fixiert und die restlichen Finger auf der Scheibenoberseite liegen (alle Würfe, die oberhalb des Bauches zum Fänger gelangen) oder aber, dass der Daumen die Oberseite der Scheibe fixiert und die restlichen Finger auf der Unterseite liegen (alle Würfe, die unterhalb des Bauches zum Fänger gelangen).

3. Didaktische Analyse

3.1 Lerngruppe

Die Klasse 9e der Ruth-Weiss-Realschule Aschaffenburg umfasst im Sportunterricht 24 Knaben. In der Klasse sind die Jahrgänge 1999-2002 vertreten. Ein Schüler ist das ganze Schuljahr vom Sportunterricht befreit und wird alternativ beschult, d.h. er ist im regulären Sportunterricht nicht anwesend. Der Sportunterricht umfasst lehrplangemäß zwei Stunden pro Woche, die wie generell üblich in eine Doppelstunde zusammengefasst werden, welche donnerstags in der ersten und zweiten Schulstunde stattfindet.

Die Klasse 9e ist eine aus Sicht der Wahlpflichtfächergruppen gemischte Klasse. Es befinden sich Knaben des Zweiges IIIa (Französisch) sowie IIIb (Werken) in der Klasse. Trotz dieser Tatsache ist die Lerngruppe sehr homogen,

es gibt neben üblichen Peer-Groups keine einzelnen Außenseiter, was ein sehr angenehmes Lernklima zur Folge hat.
Die Schüler verfügen über einen sehr großen Bewegungsdrang und sind aus diesem Grund in der Regel recht leicht zu motivieren. Es zeigt sich dennoch, dass gegenüber unbekannten und solchen Lerninhalten, denen schlechte Erfahrungswerte anhaften, zunächst skeptisch gegenübergestanden wird. Diese Skepsis kann im Normalfall allerdings immer recht schnell aus dem Weg geräumt werden, sofern eine ansprechende Vermittlung durch den Lehrer stattfindet. Selbst bei Inhalten, die den Schülern überhaupt nicht zusagen, wird in der Regel ohne Murren mitgemacht. Diese Einschätzung gilt es gegen Ende des Schuljahres zu relativieren, denn seit der Zeit nach den Pfingstferien wurden von einzelnen Schülern vermehrt die Sportsachen vergessen, was zuvor generell nicht vorkam. Die anatomischen Voraussetzungen der Klasse sind sehr unterschiedlich. Es gibt neben schlanken, äußerst sportlichen Schülern (unter anderem mit dem Anspruch, die Sportprüfung bei der Polizei zu bestehen) ebenso untersetzte, die jedoch stets bestrebt sind, diese ungünstigen Voraussetzung mit einem besonders hohem Maß an Motivation auszugleichen.

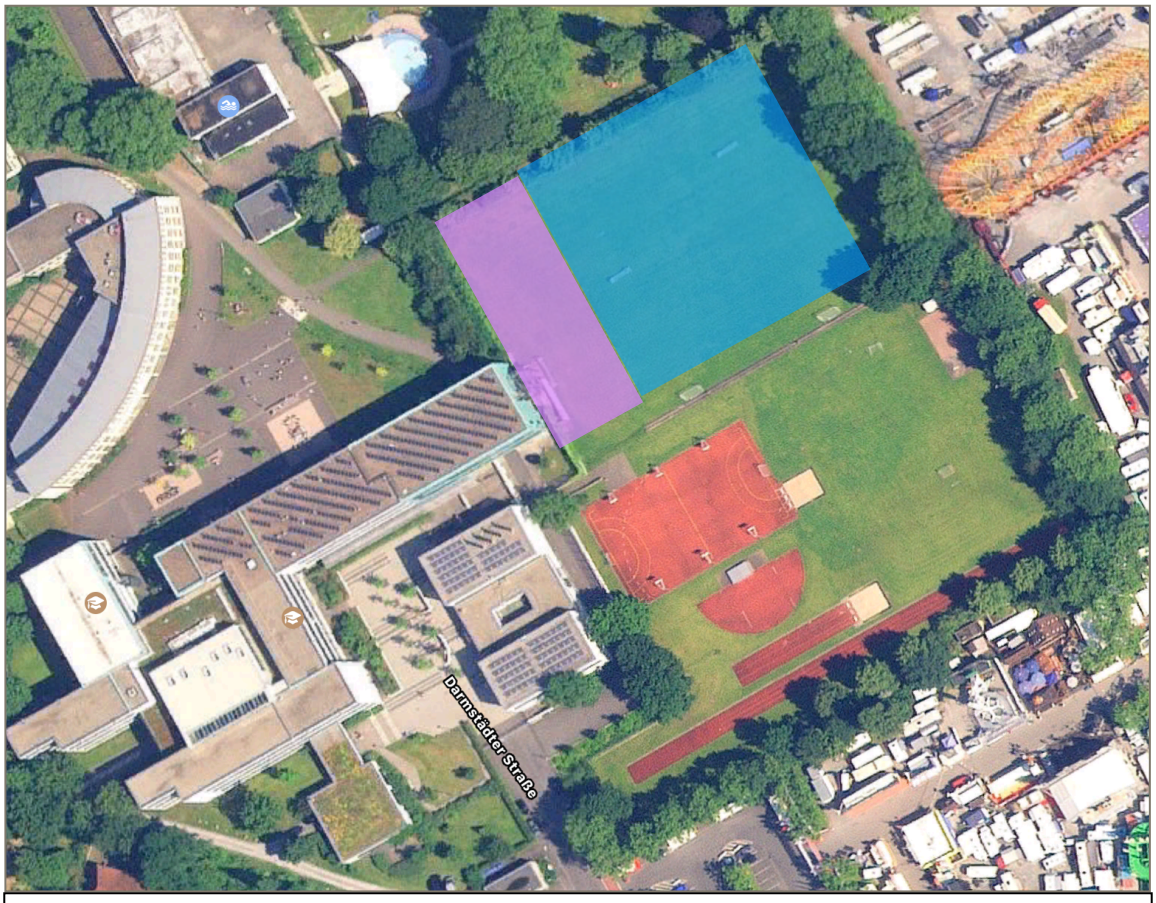
3.2 Institutionelle Rahmenbedingungen

Die Unterrichtssequenz, welche für diese Arbeit durchgeführt wurde, sollte ursprünglich in den regulären Sportstunden der Klasse 9e, also jeweils donnerstags in der ersten und zweiten Schulstunde stattfinden. Es wurden hierfür die Termine 29. Juni, 6. Juli, und 13. Juli 2017 festgelegt. Da die Planung der Sequenz auf das Außensportgelände der Schule zugeschnitten war, konnte die erste Stunde am 29. Juni witterungsbedingt aufgrund starken Regens sowie kräftigen Winds zunächst nicht stattfinden. Ein Ersatztermin konnte am darauffolgenden Freitag, 7. Juli, dank einer Stundenplanänderung geschaffen werden.
Die Stundensequenz wurde auf dem großen Außensportbereich der Schule durchgeführt. Als Fläche wurde der untere bzw. nördliche Bereich des Geländes genutzt, welcher in etwa eine Größe von 200 x 100 m umfasst und sich somit für das Frisbeespiel sehr gut eignet. (Im Luftbild blau und pink eingefärbt)
Eine räumliche Einengung parallel unterrichteter Klassen aufgrund der Durchführung der Stundensequenz trat nicht ein, da das Gelände über weitere Rasenplätze sowie einen großen Hartplatz verfügt.
Da der gesamte Rasenplatz an trockenen Tagen morgens großzügig gewässert wird und der Platz zu Beginn des Unterrichts stellenweise noch sehr feucht ist,

konnte ein kleiner Teil des genutzten Areals jeweils in den ersten 30 Minuten der Einheiten nicht genutzt werden, da bei Richtungsänderungen oder Abbremsen auf den feuchten Stellen ein Verletzungsrisiko durch Ausrutschen bestanden hätte. (Im Luftbild pink eingefärbt)

Für die Durchführung standen insgesamt siebzehn 175g-Frisbeescheiben zur Verfügung, von denen zehn im Vorfeld von der Schule neu gekauft wurden. Alle Frisbeescheiben entsprachen den Standards der World Flying Disc Federation (WFDF) und schufen somit bezüglich des Materials optimale Lernbedingungen. Sowohl Pylonen zur Markierung (u.a. des Spielfeldes) als auch Leibchen zur Einteilung von Mannschaften waren ausreichend in der unmittelbar hinter dem Platz befindlichen Materialgarage vorhanden.

Für einige Übungen wurden bei einem Getränkemarkt zwölf leere Getränkekisten besorgt.



Luftbild des Außensportgeländes der Ruth-Weiss-Realschule Aschaffenburg. Blau und pink eingefärbt der zur Verfügung gestandene Bereich (Quelle: GoogleEarth)

3.3 Lehrplan

3.3.1 Lehrplanbezug

Der Lehrplan an bayerischen Realschulen umfasst drei Ebenen. Auf der ersten werden allgemeine Ziele der Schulform, Bildungs- und Erziehungsschwerpunkte sowie die Aufgaben des Unterrichts und des Schullebens dargestellt. Bildungs- und Erziehungsaufgaben, die fächerübergreifend gelten und in jedem Fachlehrplan (Ebene 3) verknüpft sind, werden detailliert auf der zweiten Ebene ausgeführt (vgl. Lehrplan, 2008, S.13 ff.).

Ziel des Unterrichts an bayerischen Realschulen muss es sein, jedes Unterrichtsvorhaben durch die drei Ebenen des Lehrplans zu legitimieren. So wird sich im Speziellen die Sportart Frisbee weder auf den ersten beiden noch auf der dritten Ebene im Fachlehrplan explizit wiederfinden. Dennoch gibt es auf jeder Ebene eine Vielzahl an Möglichkeiten, der Unterrichtssequenz eine Sinnhaftigkeit gemäß des Lehrplans zu verleihen.

Im Folgenden werden die Punkte der ersten beiden Ebenen herausgearbeitet, die bezüglich des Unterrichtsvorhabens als relevant betrachtet werden können. In der Beschreibung der einzelnen Stunden im vierten Teil der Arbeit und in den im Anhang befindlichen Stundenverlaufsplänen findet darüber hinaus eine Verknüpfung der speziellen Übungsformen mit der dritten Ebene statt.

Auf der Lehrplanebene 1 wird die „Vermittlung und Förderung grundlegender Kompetenzen und Einstellungen“ durch vielfältige Einstellungen und Haltungen umschrieben (ebd., S. 15). Daraus werden in der Unterrichtssequenz Ausdauer, Kommunikationsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit, Kreativität, Lernfähigkeit und Selbstständigkeit in besonderem Maße gefördert. Erfolgserlebnisse im Umgang mit der Frisbeescheibe können sich nur einstellen, wenn die angeführten Punkte von den Schülern eingefordert werden. Das Erlernen neuer Bewegungsmuster erfordert für viele Ausdauer. Nicht jede Übung klappt auf Anhieb mit vollem Erfolg, eine gewisse Hartnäckigkeit, Lernfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit im Bezug auf das Neue scheinen unverzichtbar, um am Ende der Unterrichtssequenz ein vernünftiges Ultimate Frisbee-Spiel im Klassenverbund zustande zu bekommen. Die Kreativität und Selbstständigkeit werden gefördert, indem die Schüler Spielformen mit vorgegebenen Materialien selbstständig entwickeln sollen und auf Tauglichkeit überprüfen. Die Schüler sollen im Unterricht ebenso Teamfähigkeit erfahren, das heißt, sie sollen erkennen, „welche Vorteile es hat, Arbeitsaufgaben in einer Gruppe anzugehen, gemeinsam nach Lösungswegen zu suchen“ (ebd., S.15 f.) Allein durch die Tatsache, dass Ultimate Frisbee ein Teamsport ist, ist dieser Aspekt in vollem

Umfang erfüllt. Förderlich erscheint in diesem Zusammenhang die Tatsache, dass durch das Regelwerk Alleingänge und egoistische Spieler keine Chance haben, da man durch das Verbot mit Scheibe in der Hand zu laufen immer auf seine Mitspieler angewiesen ist und diese Abhängigkeit automatisch zu einer Schulung der Teamfähigkeit führt. Des Weiteren wird die Teamfähigkeit nicht nur durch den Umgang mit dem eigenen Team geschult, sondern darüber hinaus auch durch die Auseinandersetzung mit dem Gegner. Da es im Ultimate Frisbee keinen unparteiischen Schiedsrichter gibt, müssen beide gegeneinander antretenden Mannschaften im Sinne der Regeleinhaltung ein funktionierendes Team sein.

Die Förderung außerunterrichtlicher Aktivitäten eignet sich in diesem Fall zwar allein durch den glücklichen Umstand, dass in Aschaffenburg ein Ultimate Frisbee-Verein ansässig ist, soll aber dennoch nicht unerwähnt bleiben. (ebd., S. 18) Den Schülern kann somit ein Engagement im Sport, in dem Fall in der Frisbeeabteilung des BSC Schweinheim, nahegelegt werden, welches von Seiten der Schule „gefördert und positiv gewürdigt“ (ebd. S.18) werden soll.

All diese Punkte können ohne Spaß an der Sache nicht erreicht werden, aus diesem Grund sollte Spaß selbstverständlicherweise im Sportunterricht in besonderem Maße immer vorhanden sein. Der Lehrplan schreibt dies sogar in Form eines „positive[n] Lernklima[s]“ (ebd., S.19) vor. Dem Lehrer soll diese Tatsache trotz aller Bemühungen um die Erreichung von Unterrichtszielen immer präsent sein und er soll durch „Humor und Freundlichkeit im Umgang“ (ebd., S.19) einen Draht zu den Schülern nicht nur auf fachlicher, sondern auch persönlicher Ebene herstellen.

Auf der zweiten Lehrplanebene sticht natürlich das Thema „Gewaltfreies Zusammenleben“ (ebd., S.33) ins Auge. Auch im Fall eines Ultimate Frisbee-Spiels werden diese Werte menschlichen Zusammenlebens gefördert.

Der Schulsport an sich liefert in jeder aktiven Phase einen Beitrag zum Gesundheitsvorsorge, die laut Lehrplan auch in der Schule zum Tragen kommen soll. Die Schulung neuer motorischer Fähigkeiten trägt hier genauso bei wie das komplexe Zusammenspiel koordinativer Fähigkeiten, die oftmals auch auf Alltagssituationen übertragen werden können.

3.3.2 Einordnung der Sequenz in den Halbjahresplan

Die Unterrichtssequenz hat keinen speziellen Bezug zu zuvor durchgeführten Unterrichtsinhalten. Sie eröffnet die letzte Sequenz des Schuljahres, welche unter dem Thema „Trendsportarten“ steht. Im Anschluss an die ausgearbeitete Sequenz folgten zwei Einheiten zum Thema Flag-Football, welches sowohl die Thematik des Fair Plays als auch das Erzielen von Punkten in einer Endzone aufgreift.

3.4 Lernziele

Ultimate Frisbee - Ein Spiel für die Schule. Im Thema der Unterrichtssequenz steckt das in allererster Linie zu erreichende Lernziel. Die Klasse soll am Ende der Sequenz ein Ultimate Frisbee nach den offiziellen Regeln selbstständig spielen können. Dies schließt die technisch-taktische Schulung genauso wie die Regelkunde und das Berücksichtigen des Fair-Play-Gedankens ein. Aus diesen Gesichtspunkten ergeben sich folgende chronologisch aufgeführten Teillernziele:

Die Schüler sollen…

1. …den geschichtlichen Hintergrund des Frisbeesports kennen.
2. …den Rückhandwurf technisch sauber ausführen können.
3. …verschiedene weitere Wurfarten ausprobieren, einsetzen und deren Nutzen verstehen.
4. …den Sandwich-Catch als sicherste Fangtechnik beherrschen.
5. …das einhändige Fangen der Frisbeescheibe einsetzen können.
6. …den Sternschritt als taktisches Mittel einsetzen können.
7. …Körpertäuschungen und Finten als zentrales Element des Spielbetriebs beherrschen.
8. …Wurffinten als sinnvolles taktisches Mittel einsetzen können.
9. …sinnvolle Regeln benennen, ausprobieren und überarbeiten können.
10. …die wichtigsten Regeln im Ultimate Frisbee kennen und anwenden können.
11. …ein faires Miteinander auch im Gegeneinander erleben.
12. …ohne Schiedsrichter ein faires Spiel ausführen können.
13. …erlernte Techniken und Taktiken im Zielspiel anwenden können.

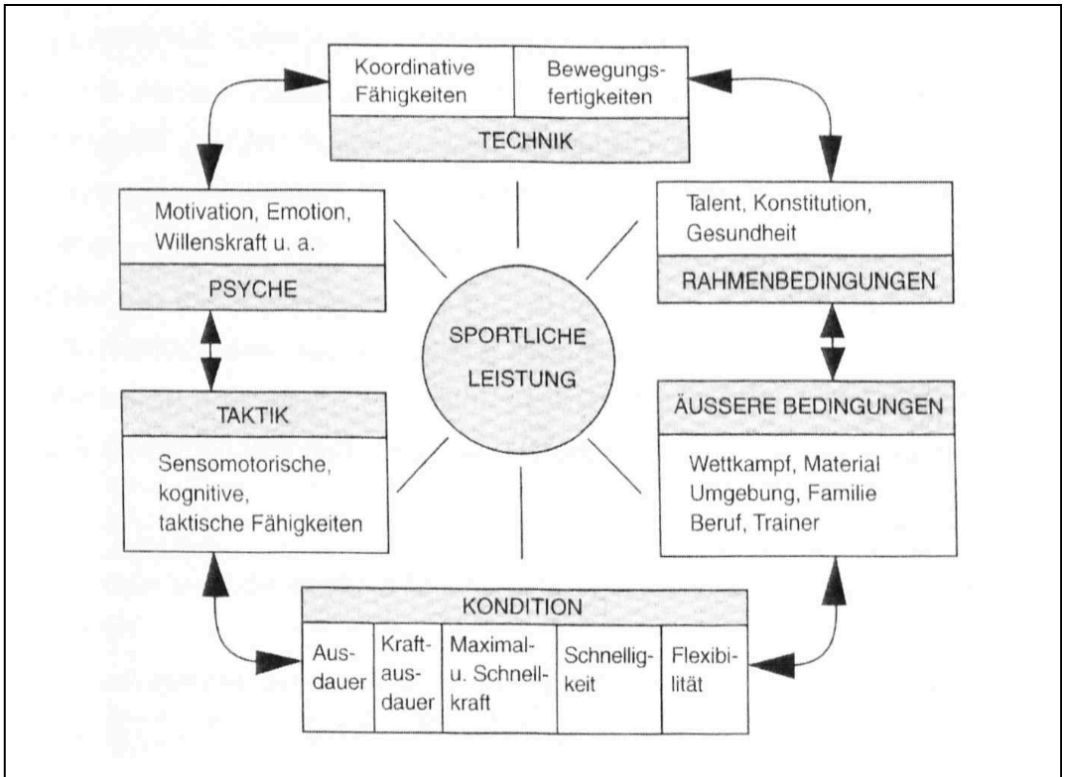
3.5 Didaktische Überlegungen

3.5.1 Sportliche Leistung

Viele Kinder und Jugendliche haben in ihrem Leben gewiss schon einmal eine Frisbeescheibe in der Hand gehalten. Die Scheibe ist oft bei jedem Strandurlaub mit im Gepäck. Dennoch beschränkt sich die Beschäftigung mit der Scheibe meist auf eine kurze Zeit. Es wird ein paar Mal hin- und hergeworfen, dann verschwindet die Scheibe für mindestens ein Jahr wieder am Dachboden. Das Ausgangsniveau bei Jugendlichen ist im Frisbeesport so gleich wie wohl bei kaum einer anderen Mannschaftssportart. Ebenso dürften spezifische Vorerfahrungen nur gering vorhanden sein.

Mit dem Erlernen einer Sportart, der die Auseinandersetzung mit einem Gegner zugrunde liegt, geht zumeist gleichzeitig auch immer die Frage nach den Komponenten von sportlicher Leistung einher. Denn:

Letztendlich geht es doch bei einem Spiel bzw. einem Wettkampf zweier Mannschaften darum, eine bessere Leistung in seiner Gesamtheit als die gegnerische Mannschaft zu erzielen. Der Spielstand ist das Ergebnis verschiedener sich bedingender Einflussfaktoren.



Komponenten sportlicher Leistung (Almesberger, 2009, S.25)

Ist das Ziel einer Unterrichtssequenz also, ein Spiel zu erlernen, das man als Außenstehender auch als solches Spiel erkennt und welches nicht in chaotischem Durcheinander endet, sondern in einem leistungsbasierten Gegeneinander mündet, ist es für eine Lehrperson unverzichtbar, die Komponenten sportlicher Leistung, auf die man Einfluss nehmen kann, in die Vorbereitungen mit einzubinden und zu berücksichtigten und diese letztendlich auch zu schulen. Dies soll in keinem Fall den Eindruck vermitteln, dass der Lehrer allein für den Lernerfolg der Schüler verantwortlich ist und ihnen die Übungsinhalte permanent eintrichtern und sie in das Korsett des Zielspiels zwängen muss. Im Gegenteil kann ein Technikerwerb beispielsweise ebenso durch das Stellen von problemlösenden Aufgaben erreicht werden, die gleichzeitig eher unterbewusst vielleicht auch die Schnelligkeit trainieren. Die große Aufgabe des Sportlehrers ist es also, Übungen und Spiele zu finden oder zu erfinden, die die Komponenten der sportlichen Leistung fördern, die dabei nie so trocken sein sollen, dass von Schülerseite Interesse oder Begeisterung für den Unterrichtsinhalt verloren geht. Dass dies im Falle einer Klasse mit 24 Knaben in einem Zeitraum von drei Unterrichtseinheiten ein hehres Ziel ist, dürfte nicht überraschen. Dennoch darf die Lehrperson ob dieser Mammutaufgabe nie den Mut verlieren, auch kleine Teilerfolge innerhalb einer Unterrichtssequenz positiv zu quittieren.

3.5.2 Soziale Faktoren

Folgende Situation scheint im Sportunterricht alltäglich zu sein: Schüler fühlen sich im Spiel ungerecht behandelt und sehen im Lehrer den Schiedsrichter. Der füllt diese Rolle zugegebenermaßen doch recht oft auch aus, nicht nur im Sportunterricht. Schüler sind es gewohnt, bei Konflikten jeder Art den Lehrer als Ansprechperson zu haben. Im schulsportlichen Wettkampf dient der Lehrer in der Rolle des Schiedsrichters als Ventil für Frust und Enttäuschung über ungerechte Entscheidungen.

Schließlich sehen die Schüler im Fernsehen doch auch recht oft Spitzensportler, die lamentieren und im Schiedsrichter einen Schuldigen für unerwünschte Ergebnisse suchen und finden. Schüler wissen ebenso, dass der Schiedsrichter dafür zuständig ist, für Gerechtigkeit zu sorgen und aufzupassen, dass alles mit rechten Dingen zugeht. Wird im Sportunterricht ein kleines Aufwärmspiel gespielt, das die Schüler nicht kennen, stehen oft die Regeln an erster Stelle. Der Lehrer erklärt und achtet wie alle Schüler in den ersten Minuten penibel darauf, dass die festgelegten Regeln auch eingehalten

werden und unterbricht unter Umständen bei jeder kleinen Übertretung. Diskussionen stehen hier oft im Vordergrund und ein Spielfluss kommt meist erst nach mehreren Unterbrechungen zustande.

Wie oben beschrieben gibt es im Ultimate Frisbee aber keinen Schiedsrichter. Das bedeutet, dass auch der Lehrer seine gewohnte Rolle verlassen muss. Ist es daher nicht eine große didaktische Chance, Schülern die Möglichkeit zu geben, die wichtigsten Regeln selbst herauszuarbeiten, zu reflektieren und gegebenenfalls zu überdenken und zu ändern? Ist es nicht spannend, in die Rolle der Erfinder von Ultimate Frisbee zu schlüpfen und sich in deren Situation einzufühlen? Lernt der Lehrer seine Klasse nicht unter ganz neuen Gesichtspunkten kennen? Haben Regeln, die von den Schülern eigens festgelegt werden und nicht von außen vorgegeben werden, nicht einen viel höheren Stellenwert und werden mehr beachtet? Die Antwort auf all diese Fragen kann aus logischer Sicht nur „Ja!“ lauten. Da für viele Schüler der 9. Jahrgangsstufe der bedingungslose Fair-Play-Gedanke aufgrund ihres Alters zwischen 14 und 16 generell eine große Herausforderung darstellt (ausloten der Grenzen des Erlaubten ist in diesem Alter doch naturgegeben und nicht nur im Sport gegenwärtig), können in kleinen Übungs- bzw. Wettkampfformen, die nach kleinen unfairen Verhaltensmustern schreien, im Duell Mann gegen Mann Ehrlichkeit und Respekt gegenüber dem Gegner trainiert werden. Der Lehrer weicht in die untypische Rolle des stillen Beobachters und zieht am Ende einer Unterrichtsphase ein Zwischenfazit, indem er den Schülern seine Beobachtungen schildert.

Die Herausforderung der Unterrichtssequenz besteht also darin, die Balance zwischen den vielen für die Unterrichtssequenz durchaus benötigten didaktischen Modellen zu finden und die Aspekte der Schülerorientierung, Lehrerzentriertheit, des Könnens und nicht zuletzt dem Spaß am Sporttreiben im richtigen Maße und zum richtigen Zeitpunkt einzusetzen. Die Leitidee des sogenannten „Erziehenden Sportunterrichts“, der doppelte Erziehungsauftrag des Sportunterricht, Schüler zum (fachliches Lernen) und durch (persönlichkeitsbezogenes Lernen) Sport zu erziehen, soll dabei immer im Mittelpunkt stehen. Eine Unterrichtssequenz zum Thema Ultimate Frisbee kann dieser Anforderung aus genannten Gründen auf jeden Fall sehr gut gerecht werden.

4. Methodische Analyse

Welcher Unterrichtsinhalt wird den Schülern wie und zu welchem Zeitpunkt der Unterrichtssequenz näher gebracht, damit das Ziel, ein funktionierendes Ultimate Frisbee-Spiel unter den Gesichtspunkten guten Sportunterrichts, erreicht wird? Das Arsenal an Methoden reicht von einer analytisch-synthetischen Herangehensweise über die induktive bzw. deduktive Methode bis hin zur Ganzheitsmethode, welche im Bezug auf das Spiel Ultimate Frisbee bereits im Vorfeld ausscheidet, da von einem eher niedrigen Ausgangsniveau der Schüler ausgegangen werden muss. Dieser Umstand gepaart mit einer technisch-taktischen Komponente der Sportart spricht eindeutig gegen eine ganzheitliche Vermittlung der Sportart. Wirft man einen Blick in ausgewählte Fachliteratur, in der Beispiele für die Einführung von Ultimate Frisbee angeführt werden, wird deutlich, dass sich das Erlernen des Spiels nicht durch eine einzige Methode erreichen lässt. Es erfordert von der Lehrkraft einen äußerst ausgeklügelten Wechsel zwischen den Methoden und trotz aller Planungen ein spontanes methodisches Reagieren auf unvorhergesehen auftretende Probleme.

Einigkeit herrscht darüber, dass durch den oft geschilderten hohen Aufforderungscharakter der Frisbeescheibe das Erlernen des Wurfes an erster Stelle steht und dies nicht durch eine vorgegebene Technikschulung, sondern eine ausgiebige Explorationsphase, in welcher verschiedene Wurf- und Fangerfahrungen im Zentrum stehen, angestrebt werden sollte. (vgl. Neumann et al., 2004, S.9) Der Ansatz dieser induktiven Perpsektivenverschiebung setzt also eine spielerische Herangehensweise voraus. Kleine Spiel- bzw. Wettbewerbsformen, die zu einem präzisieren Werfen führen, stehen also im Mittelpunkt der ersten Phase der Unterrichtssequenz. Es darf allerdings nicht außer Acht gelassen werden, dass durchaus eine anschauliche Technikerklärung durch den Lehrer und somit eine eher deduktive Färbung vonnöten sein kann, falls das Erreichen eines anständiges Wurfes durch einen Großteil der Klasse gefährdet zu sein scheint.

Ein hoher Bewegungsanteil der Schüler ist in jeder Sportstunde anzustreben. Da das Zielspiel doch recht bewegungsintensiv ist und auch sein soll, muss man darauf achten, dass auch bei konditionellen Anforderungen im Vorfeld des Zielspiels Reizpunkte gesetzt werden. Es ist darauf in besonderen Maße zu achten, denn die Druckbedingungen, allen voran der Präzisonsdruck beim Werfen der Scheibe, bei koordinativen Anforderungen von Bewegungsaufgaben nach Neumaier, 2003, steigen zugleich mit einer höheren Beanspruchung der

konditionellen Belastung. Oder ganz einfach ausgedrückt: Wird zu sehr an einem starren Hin- und Herwerfen der Frisbeescheibe festgehalten und hier zwar eine hohe Zielgenauigkeit erreicht, ist meistens die Ernüchterung groß, wenn im Spiel unter erhöhten Druckbedingungen die zuvor mühevoll isoliert erworbene Technik im Spielzusammenhang streikt und kein Spielfluss entsteht.

4.1 Darstellung der Unterrichtssequenz

Die Unterrichtssequenz besteht aus drei Unterrichtseinheiten. In der ersten Unterrichtseinheit soll die Erfahrung mit einem neuen Sportgerät die Begeisterung wecken und für Motivation sorgen. Diese soll im Willen der Schüler, bestimmte Wurf- und Fangtechniken zu erlernen, münden. Kleinere Spiel- und Übungsformen dienen der ersten Stabilisierung der neuen Technik.
Die zweite Unterrichtseinheit ist gewissermaßen zweigeteilt. Im ersten Teil der Stunde festigen die Schüler ihre Technik und lernen zudem einfache taktische Strategien für das Zielspiel. Der zweite Teil der Stunde steht ganz im Zeichen des Reglements von Ultimate Frisbee, welchem sich die Schüler durch eigens entworfenen Spielvarianten Stück für Stück nähern sollen.
In der dritten Unterrichtseinheit werden zu Beginn Techniken und Taktiken sowie das Regelwerk in aller Kürze wiederholt und im Anschluss ein Turnier durchgeführt.

4.2 Erste Unterrichtseinheit: Einführung grundlegender Wurf- und Fangtechniken durch vielfältige Bewegungsaufgaben

4.2.1 Geplanter Unterrichtsverlauf

Einstieg

Durch eine aufgestellte Flipchart sowie weiteren für die Stunde benötigten Materialien ist den Schülern schon zu Beginn der Stunde der Sammelpunkt automatisch bewusst. Er befindet sich auf den breiten Stufen zwischen dem unteren und dem oberen Rasenplatz. Die Schüler kennen diesen Treffpunkt bereits von vergangenen Unterrichtsstunden, die auf dem unteren Platz stattgefunden haben. Hier sind sowohl Ansprachen durch den Lehrer als auch Schülerbeiträge akustisch für alle gut vernehmbar, weil die Schüler kompakt in zwei und bei trockenem Rasen sogar in drei Reihen hinter- bzw. übereinander sitzen können. Der Lehrer holt aus der bereitgestellten Materialkiste eine Kuchendose hervor, ähnlich der Form, die für die Erfindung der Wurfscheibe

verantwortlich gezeichnet werden kann. Der Lehrer versucht die Fantasie der Schüler anzuregen, indem sich die Schüler überlegen sollen, wie man sich diese Dose denn zuwerfen könnte. Es wird darauf abgezielt, dass die Schüler auf die Idee kommen, den Deckel der Dose abzunehmen und wie eine Wurfscheibe zu einem Partner zu werfen. Durch eine kurze Demonstration mit einem freiwilligen Schüler wird deutlich, dass dies durchaus möglich ist, die Flugstabilität dieser eher prototypischen Scheibe jedoch durch Vergrößerung der Distanz erheblich leidet. Die Schüler sollen durch diesen Einstieg einerseits den Hintergrund der Erfindung der Wurfscheibe erfahren, außerdem sollen sie verstehen, warum eine gute Frisbeescheibe heutzutage das signifikante abfallende äußere Drittel besitzen muss, durch welches die physikalischen Kräfte für eine gute Flugstabilität wirken.

Aufwärmen

Der hohe Aufforderungscharakter der Frisbeescheibe bedarf keiner besonderen Motivation. Der Lehrer öffnet die Kiste mit den Frisbeescheiben und lässt den Schülern zunächst einmal freie Hand. Die Schüler sollen sich verteilt auf der ganzen Fläche (die nasse Zone ist zu Beginn der Stunde bereits abgesteckt und markiert) die Frisbees partnerweise zuwerfen. Da das Gelände sehr weitläufig ist, kann auf eine strukturierte Nutzung des Rasenplatzes verzichtet werden. Das Herz-Kreislaufsystem kommt in Schwung, die Beschäftigung mit der Scheibe wird nicht unnötig hinausgezögert und der Lehrer bekommt dadurch außerdem schon einen recht guten Überblick über das Niveau der Klasse.

Hauptteil

Sollte der in der Aufwärmphase wohl von allen Schüler wie selbstverständlich ausgeführte Rückhandwurf bereits gut funktionieren, können durch eine Demonstration eines besonders begabten Schülers die technischen Gesichtspunkte dieses Wurfs im Plenum skizziert werden. An dieser Stelle werden auch die Fangarten gezeigt. Sollten viele Schüler erhebliche Mängel bei der Ausführung aufweisen, so müssen diese durch eine Sammelkorrektur aus dem Weg geräumt werden. Beherrschen alle Schüler den Rückhandwurf, regt der Lehrer die Schüler an, andere Wurfarten auszuprobieren. Sollten Schüler nicht zügig von selbst auf einen Vorhand- oder Upside Down-Wurf kommen, kann das Ausprobieren unterbrochen werden und die Übungszeit durch eine kleine Lehrerdemonstration des Vorhandwurfs effektiver gestaltet werden. Entscheidend bei Technikerklärungen kann hierbei die Verwendung von Bildsprache sein. Es empfiehlt sich, als Erklärung für die Fingerstellung beim

Vorhandwurf mit dem Bild eines gezogenen Revolvers zu arbeiten. In dieser Übungsphase kann der Lehrer durch Beobachtung entscheiden, ob er mögliche Fehler in einer Sammel- oder Einzelkorrektur verbessert. Weil diese Phase jedoch der Materialgewöhnung und einer ersten Auseinandersetzung mit der Scheibe dient und nicht einer spezifischen Technikschulung, soll auf einer absolut korrekten Ausübung des Vorhand- bzw. Upside Down-Wurfs im Gegensatz zum Rückhandwurf nicht beharrt werden.

Nach dieser Übungsphase folgt eine kurze Versammlung am Treffpunkt. Der Lehrer händigt den Schülern Checklisten sowie Stifte aus. Mithilfe dieser Checkliste sollen sich die Schüler nun selbst einschätzen, Ehrlichkeit an den Tag legen und eine Rückmeldung über ihren Könnensstand bekommen. Die Schüler stellen sich in Gassenaufstellung im Abstand von zunächst fünf Metern auf, wobei jedes Paar eine Scheibe und eine Getränkekiste hat. Jeder Schüler notiert vor der Übung einen Tipp, wie viele von zehn Würfen aus fünf Metern Entfernung der Partner auf der Kiste stehend fangen kann. Die Schüler vergrößern die Entfernung sukzessive und bekommen so die Rückmeldung, dass kurze Würfe, auch wenn sie nicht die Dynamik und den Reiz von weiten Pässen haben, die mit Abstand erfolgreichsten sind. Ein anschließendes Staffelspiel soll diese Erkenntnis stützen. Die Schüler stellen sich partnerweise an einer Startlinie auf. Jedes Team hat wiederum eine Getränkekiste. Auf Kommando läuft ein Partner nach vorne in eine Distanz, wo er vermutet, dass sein Partner die Scheibe zielgenau werfen kann. Ist der Pass erfolgreich, so läuft der Werfer auf den Fänger zu, nimmt die Kiste und stellt sich nun als Fänger wieder einige Meter vor seinem Partner auf der Kiste auf. Ist der Pass nicht erfolgreich, holt der Werfer die Frisbeescheibe und passt erneut zu seinem Partner. Welches Team erreicht als erstes die Ziellinie? Auch in dieser Spielform soll deutlich werden, dass kurze Pässe auch unter Spielbedingungen besser gelingen als übertrieben weite Pässe.

Eine kurze Reflexion zu der Übung und dem Spiel verankert diese Tatsache im Bewusstsein. Außerdem bietet die Relexionsphase den Schülern Platz für Kritik am Einsatz von Getränkekisten. Welchen Nutzen hatten die Kisten? Warum sind sie eventuell nur mäßig geeignet.

Bei der zweiten Übung soll vor allem das Fangen aus dem Lauf verbessert werden. Die Schüler stehen in drei Riegen eingeteilt an den Ecken eines mit Hütchen markierten Dreiecks. Die vorhandenen Frisbeescheiben sind auf alle Gruppen verteilt. Ein Schüler ohne Scheibe läuft im Uhrzeigersinn zur nächsten Ecke und bekommt von der dritten Ecke einen Pass zugeworfen. Nun läuft der

Werfer - nun ohne Scheibe - ebenfalls zur nächsten Ecke und fängt seinerseits eine Scheibe.

Stundenausklang

Im Schlussspiel werden Mannschaften mit einer Größe von drei Schülern gebildet, die sich nun gegeneinander in markierten Zonen Pässe zuwerfen. Die erfolgreichen Pässe werden gezählt, wer nach zwei Minuten mehr Pässe hat steigt nach dem System eines Königsturniers ein Feld auf, der Verlierer steigt ein Feld ab.

4.2.2 Durchführung

Die erste Stunde konnte wie geplant durchgeführt werden. Alle 24 Schüler waren aktiv beteiligt, wobei zwei Schüler während der Stunde über Schmerzen im Kniebereich, die bereits in vergangenen Stunden aufgetreten waren, klagten und weite Teile der Stunde aussetzten. Diese Schüler konnten den Lehrer dennoch bei Auf- und Abbau unterstützen, da die Schmerzen nur bei schnelleren Läufen auftraten. Große Änderungen im geplanten Ablauf der Stunde waren nich notwendig, jedoch wurde die sogenannte Dreiecksübung nach längerer erfolgloser Übungszeit vorzeitig beendet, um den Schülern mehr Spielzeit zu verschaffen.

4.2.3 Analyse

Zunächst einmal ist festzustellen, dass alle Lernziele, die im Voraus gesteckt wurden, erreicht wurden. Auf dem Papier ist also von einer erfolgreichen Sportstunde auszugehen. Betrachtet man die Unterrichtsstunde genauer, ist dennoch eine starke Diskrepanz zwischen dem Erreichen von Lernzielen und einer motivierenden Verankerung des Unterrichtsinhalts auf Schülerseite festzustellen. In der anfangs beschriebenen Analyse der Lerngruppe wurde dargestellt, dass die Klasse durch anschauliche Vermittlung durch den Lehrer die Skepsis gegenüber neuen Lerninhalten recht schnell verliert. Trotz dieses im Voraus bewussten Umstands gelang es im Verlauf der Stunde gefühlt nicht, die Schüler für das neue Spiel Ultimate Frisbee nachhaltig zu begeistern. Die sich mit Spielformen abwechselnden Technikübungen entpuppten sich als komplexer als gedacht und wurden mehr aus Pflichtbewusstsein als durch intrinsischen Antrieb durchgeführt. Bei der Dreiecksübung gegen Ende der Stunde schienen die Schüler dann äußerst lustlos und wollten die im Vorfeld als nicht recht komplexe betrachtete Übung nicht gewinnbringend ausführen. Nach

kurzem Ringen wurde die Übung abgebrochen und auf das Bedürfnis der Schüler eingegangen, endlich zu spielen.
Der schon mehrfach beschriebene hohe Aufforderungscharakter der Frisbees sorgte dafür, dass sich die Schüler nur schwer auf eine technische Schulung verschiedener Würfe und kleiner Taktikformen einließen. Das Gefühl der Stunde war, dass die Schüler am liebsten einfach die komplette Unterrichtseinheit hin- und her geworfen hätten. Eine Verbesserung der Technik macht in den Augen der Schüler nur dann Sinn, wenn sie auch wissen, wofür sie das Ganze machen. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass die Einführung in die Welt der Frisbees auch in der 9. Jahrgangsstufe noch spielerischer gestaltet werden kann als zuvor gedacht, ja vielleicht sogar muss. Überraschenderweise erklärten die Schüler in der Schlussreflexion, dass in der folgenden Stunde noch ein paar Technik- und Taktikübungen durchgeführt werden sollen, denn das Rüstzeug der ersten Stunde genügte den Schülern letztendlich doch nicht und im geforderten Spiel am Ende der Stunde schien ein Großteil der Schüler mit den nun neuen Druckbedingungen überfordert, was zu keinem wirklich guten Spiel führte.
Dass dennoch kleine und unaufwändige Spielformen für eine anschaulichere Aufbereitung des Themas möglich gewesen wären, zeigt als Beispiel die erste Übung der Hauptphase: Die Idee, Getränkekisten als ehrliche Rückmeldung für gelungene Pässe zu verwenden, erfüllte seinen Zweck. Manchmal muss es dennoch nicht so aufwändig sein. Ein kleines Spiel wäre genauso möglich gewesen: Start bei fünf Meter Abstand; wer die Scheibe zum Partner bringt, geht einen Schritt zurück, wer nicht, geht einen Schritt auf seinen Partner zu. Auch eine Differenzierung wäre in diesem kleinen Spiel bereits enthalten gewesen. Die Idee der Checklisten darf gewiss nicht als schlecht bezeichnet werden, dennoch scheiterte diese Aufgabe gänzlich. Die Listen wurden zu keinem Zeitpunkt ernst genommen und bei der Auswertung der eingesammelten Listen zeigte sich, dass teilweise wahllos Zahlen eingetragen wurden. Papier und Stift im Sportunterricht werden von Schülern nicht ernst genommen und hätten wohl im Voraus nach und nach etabliert werden müssen. Dennoch stellt sich auch hier die Frage, ob nicht weniger vielleicht mehr ist. Eine Selbsteinschätzung seitens der Schüler war nicht zwingend notwendig zum Ziel, kurze Würfe als effektivste Form zu erkennen. Technisches Rüstzeug ist zwar der Schlüssel für ein funktionierendes Spiel, jedoch darf bei den Übungen nie die Schülersicht aus den Augen verloren werden.

Äußerst positiv ist festzustellen, dass sich die Schüler bei Reflexionen, die zwischen den Übungen durchgeführt wurden, rege beteiligten. Speziell in dem sich in diesem Fall ergebenen Stundenverlauf war es sehr wichtig, dass sich die Schüler selbst bewusst machten, aus welchem Grund welche Übung durchgeführt wurde. Die oben beschriebene Überraschung am Ende der Stunde, als Stimmen nach weiteren Übungen laut wurden, zeigt, dass der Weg, auf Übungen zu setzen, in keiner Weise falsch war, diese allenfalls unausgewogen und zu aufwändig ausgewählt waren und Spielformen zu kurz kamen.

4.3 Zweite Unterrichtseinheit: Verbesserung der Technik unter Berücksichtigung der Taktik; Festlegen eines Reglements unter Berücksichtigung des Spirit of the Game

4.3.1 Geplanter Unterrichtsverlauf

Einstieg

Nach dem Ende der vergangenen Sportstunde ist eine besondere Motivation durch den Lehrer nicht mehr nötig. Die Schüler wollten ja von sich aus eine Verbesserung der Technik anstreben. Um Irritationen bei der Sinnhaftigkeit von Übungen vorzubeugen, stellt der Lehrer in Kürze den roten Faden bereits am Anfang der Unterrichtseinheit dar und welche Ziele erreicht werden sollen.

Aufwärmen

Den Schülern wird wie schon in der ersten Unterrichtsstunde die Möglichkeit gegeben, sich die Frisbeescheibe partnerweise frei auf dem Platz bewegend zuzuwerfen. Es dient deswegen auch der Erwärmung, weil Schüler im Normalfall anfangs die Distanz zum Partner viel zu groß wählen und der Scheibe regelrecht hinterhergerannt wird. Ein präzises Zuspielen in kurzer Entfernung entspricht auch nicht der Faszination der Flugeigenschaften einer Frisbeescheibe. Die Schüler testen in dieser Phase auch die Grenzen des Möglichen aus. Diese Zeit soll ihnen eingeräumt werden.

Die spezielle Erwärmung wird zugleich mit einer ersten kleinen Übungsform, in der auch der Rückhandwurf wiederholt wird, verknüpft.

Der Lehrer bildet vier Riegen. Je zwei Riegen stellen sich im Abstand von etwa fünf Meter gegenüber und passen sich die Scheibe zu. Der Werfer läuft im Anschluss ans Ende der gegenüberstehenden Riege. Der Lehrer beobachtet und greift lediglich durch Sammel- oder Einzelkorrektur ein. Er lässt einen

Schüler den Bewegungsablauf und die wichtigsten Eigenschaften des Rückhandwurfs beschreiben. Entscheidend ist es, die Schüler darauf aufmerksam zu machen, durch ein schnelles nach vorne Klappen des Handgelenks der Scheibe genügend Rotation zu verleihen. Das Bild einer Peitsche kann hier hilfreich sein. Der Lehrer stellt in die Mitte der Riegen horizontal zwei Hütchen im Abstand von etwa drei Metern auf. Die Aufgabe der Schüler ist es, die Scheibe in einem Bogen um das Hütchen zur anderen Seite zu werfen. Ob um das linke oder rechte Hütchen geworfen wird, steht den Schülern frei. Die Schüler laufen im Bogen um das jeweils andere Hütchen der Scheibe hinterher zur gegenüberstehenden Riege. Das Umlaufen der Hütchen soll verhindern, dass der nächste Werfer den entgegenkommenden Schüler trifft. Bei dieser Übung wird den Schülern vermittelt, dass man durch ein leichtes Kippen der Frisbeescheibe beim Abwurf Bogenwürfe zustande bekommt. Je nach Niveau ist ein Spiel, welche Riege am schnellsten eine vorgegebene Wurfzahl zustande bekommt, im Anschluss denkbar.

Hauptteil

Die Klasse setzt sich nach dieser Übung am Boden ab. Im Zentrum der Unterrichtseinheit stehen zunächst das Üben von einfachen, aber bedeutenden taktischen Verhaltensmuster. Diese beschränken sich als gruppentaktische Maßnahme auf den Pass in den Lauf eines Mannschaftskollegen, aus individualtaktischer Sicht auf Wurffinten sowie den Sternschritt.

Der Pass in den Lauf setzt zunächst einmal voraus, dass ein Spieler die Fähigkeit besitzt, einen Pass in einen freien Raum auf dem Spielfeld, in den sich ein Mitspieler hineinbewegt, zu werfen. Laufweg und Flugkurve schneiden sich im Optimalfall genau in diesem Raum. Der Werfer muss also den Laufweg des Fängers antizipieren und sich nach diesem richten. Das Timing, die richtige Dosierung der Kraft sind dabei entscheidend.

Die Schüler stellen sich in zwei Reihen im Abstand von etwa 10 Metern auf. Der Fänger läuft geradlinig in eine etwa 10-15 Meter entfernte Zone, die mit Pylonen markiert ist. Ziel des Werfers ist es nun, dass der Fänger die Scheibe in dieser Zone aus dem Lauf fängt. In dieser Übung lässt sich leicht differenzieren. Begabte Schüler werfen die Scheibe so hoch, dass der Fänger die Scheibe einhändig und gegebenenfalls mit einem Sprung fangen muss. Für Schüler mit Problemen wird eine Zone, die sich näher am Werfer befindet, mit vier Hütchen eingerichtet.

Die Übung lässt sich auch weiter zu kleinen Duellen ausbauen. Diesmal laufen zwei Schüler auf Pfiff des Lehrers Richtung Zone und duellieren um die

Scheibe, die der Werfer möglichst in die Zone wirft. Des weiteren kann vor dem Werfer ein Verteidiger postiert werden, der dessen Konzentration beim Wurf stört und für eine erhöhte Drucksituation sorgt. Im Zuge dieser Übung lassen sich problemlos und in aller Kürze Finte sowie Sternschritt einführen. Der Lehrer demonstriert diese beiden Bewegungen. Beim Sternschritt ist darauf zu achten, dass große Ausfallschritte mit einem tiefen Oberkörper durchgeführt werden, damit man sich mit dem Sternschritt auch wirklich einen Vorteil gegenüber dem Verteidiger verschaffen kann. Die Schüler können dabei auch erneut Vorhand- sowie Upside Down-Wurf erproben.

Die Schüler versammeln sich nach dieser Übungsphase am Treffpunkt. Im zweiten Teil der Stunde soll nun das Spielen im Mittelpunkt stehen. Doch wie funktioniert das Spiel Ultimate Frisbee nun eigentlich? Die Schüler bringen Ideen zum Regelwerk ein, die vom Lehrer auf der Flipchart notiert werden. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. In kurzen Spielsequenzen werden die vorgeschlagenen Regeln der Schüler getestet. Welche Regel scheint vernünftig, welche sollte möglichst wieder verworfen werden? Kurze Reflexionen und Regelanpassungen sollten dafür sorgen, dass sich nach und nach ein Spiel, das dem Zielspiel gleicht, ergibt. Der Lehrer steht an dieser Stelle stets beratend zur Seite und streut unter Umständen Regeln ein, die unverzichtbar sind, wie etwa der Verzicht auf einen Schiedsrichter.

Ausklang

Am Ende der Stunde werden die selbst aufgestellten Regeln den offiziellen Regeln gegenübergestellt. Die Schüler erfahren, dass in der folgenden Stunde das Spielen von Ultimate Frisbee im Zentrum steht.

4.3.2 Durchführung

Die Unterrichtsstunde konnte wie geplant durchgeführt werden. Es nahmen 22 Schüler teil, die Schüler, die über Knieschmerzen klagten, waren passiv und halfen bei Auf- und Abbau. Größere Änderungen im Ablauf ergaben sich nicht. Das direkte Luftduell um die geworfene Scheibe war aber von so viel Eifer und Einsatz geprägt, dass dieser Spielform längere Zeit als geplant gewährt wurde. Die hier verwendete Zeit konnte bei der gemeinsamen Vereinbarung neuer Regeln kompensiert werden, sodass letztendlich alle Unterrichtsinhalte durchgeführt werden konnten.

4.3.3 Analyse

Nach der in manchen Teilen unzufrieden verlaufenen ersten Unterrichtseinheit, die zu sehr von Übungen geprägt war, die die Schüler überforderten und offensichtlich wenig Freude bereiteten, kann es durchaus als mutig bezeichnet werden, auch in der zweiten Einheit dem Üben eine zentrale Rolle beizumessen. Die logische Konsequenz wäre doch in diesem Fall gewesen, sein methodisches Konzept zu überdenken. Das subjektive Gefühl des Lehrers zur ersten Stunde entsprach jedoch überraschenderweise nicht dem Feedback der Schüler und so wurde der Lehrer darin bestärkt, am Plan der Sequenz weiterhin festzuhalten. Dies erwies sich als großer Erfolg und gute Entscheidung. Die Stunde hatte eine ganz besondere Dynamik, die Übungen wurden in großen Teilen absolut diszipliniert, mit Zielstrebigkeit und als Summe dieser Faktoren auch mit viel Spaß durchgeführt. Es ist verblüffend, wie sich innerhalb von 24 Stunden die Einstellung gegenüber einem neuen Unterrichtsinhalt ändern kann. Die Schüler ließen sich nun auf Korrekturen ein und waren bemüht, diese umzusetzen. Man merkte den Schülern an, dass sie gewillt waren, am Ende ein vernünftiges Spiel zustande zu bekommen, was am Ende der ersten Stunde nicht gelang. Im Nachhinein ist das von den Schülern geforderte Spiel am Ende der ersten Einheit als Knackpunkt der ganzen Sequenz zu betrachten. Die Schüler merkten an dieser Stelle, dass eine Verbesserung der technischen Fähigkeiten für ein funktionierendes Spiel unabdingbar ist. Anstatt der ganzen Sequenz zu diesem Zeitpunkt schon keine Chance mehr zu geben, bewies die Klasse hier die Eigenschaft, die sie von vielen anderen unterscheidet. Sie gibt die Hoffnung nie auf, am Ende des Tages etwas Neues zu können.

Die Übungen, bei denen der Wurf in den Lauf trainiert werden sollte, waren also sofort beliebt, so dass eine Verlängerung dieser Übungs- und Spielzeit logisch war. Nachdem in der ersten Unterrichtseinheit jedoch die Zeit zum Lernen und Üben von Vorhand- und Upside Down-Würfen aufgrund einer schleppenden Unterrichtsdynamik verloren gegangen war, bleibt festzuhalten, dass diese Wurfvarianten den Schülern in der zweiten Unterrichtseinheit deutlich fehlten. Wenn sich der Verteidiger also geschickt anstellte, weil er wusste, dass der Gegner nur einen Rückhandwurf beherrscht, so erzielten Finten auf der Vorhandseite nicht ihre gewünschte Wirkung, weil der Verteidiger darauf oft gar nicht reagierte und auch nicht musste. An dieser Stelle hätte also ein spezifisches Training von Vorhand- und Upside Down-Wurf gewinnbringend sein können, damit auch Finten zu einem nutzbaren individualtaktischen

Element werden können. Da die Schüler trotz dieser technischen Einschränkung plus Verteidigung die Frisbeescheibe oft in die Zone befördern konnten, wurde auf ein gezieltes Üben der beiden alternativen Wurftechniken verzichtet. Hier war klar zu erkennen, dass der Hinweis auf die Qualität von Ausfallschritten vor dem Wurf sämtliche Probleme löste. Werden diese nämlich bewusst und schnell ausgeführt, kann ein Verteidiger auch nur mit einem Rückhandwurf überwunden werden, da die Abwurfhöhe und Variation der Größe des Ausfallschritts nur schwer zu verteidigen sind.

Nachdem der erste Teil der Stunde einen zeitlich größeren Anteil einnahm, stellte sich die Frage, wie mit dem zweiten Teil der Stunde, in denen die Schüler sich durch selbstständiges Ausdenken und Ausprobieren von Regeln dem offiziellen Regelwerk annähern sollten, vorgegangen werden soll. Soll auf dieses gemeinsame Austesten der Regeln ganz verzichtet werden und der Lehrer die Regeln einfach vorgeben? Die Entscheidung fiel so aus, dass sich durch eine gezielte Unterstützung des Lehrers schneller an die Regeln angenähert werden sollte als geplant. Die Schüler jedoch stellten schon nach einem ersten Brainstorming viele Regeln auf, die tatsächlich auch sofort den offiziellen entsprachen, wie etwa das kontaktlose Verteidigen, das Verbot mit der Scheibe zu laufen. Die Schüler legten jedoch fest, mit Scheibe in der Hand drei Schritte gehen zu dürfen. Auch beim Erzielen von Punkten waren sich die Schüler einig, dass auf zwei Tore gespielt wird. Ein erstes Spiel auf zwei Tore in Form von zwei Hütchen funktionierte auch recht gut. Interessant war, wie sich die Schüler mit drei möglichst großen Schritten Raum durch die postierte Verteidigung verschaffen wollten. Die Scheibe wurde möglichst nahe an die Tore befördert, dass ein Torwart keine Chance hatte, die Frisbeescheibe abzuwehren. Probleme in dieser ersten Versuchsphase entstanden lediglich bei der Frage, wann genau ein Scheibenwechsel stattfindet. Muss sie abgefangen werden oder reicht ein zu Boden schlagen aus? Wer bekommt die Scheibe, wenn der Torwart vor dem Tor pariert? Was passiert, wenn Verteidiger und Angreifer die Scheibe gleichzeitig fangen?

In der folgenden Besprechungsrunde einigten sich die Schüler darauf, dass ein Scheibenwechsel erfolgt, auch wenn die verteidigende Mannschaft die Scheibe zu Boden schlägt. Diese Regel wurde aufgrund der Torwartproblematik initiiert, denn welchen Sinn macht es wenn die angreifende Mannschaft nach einer Parade erneut aus kürzester Distanz auf Tor werfen darf. Die Regel wurde dadurch auf das ganze Spielfeld übertragen. Einigkeit war auch recht schnell

vorhanden, dass bei gleichzeitigem Scheibenfangen die angreifende Mannschaft in Scheibenbesitz bleibt.
Nachdem diese Phase doch recht erfolgreich war und es utopisch schien, dass die Schüler selbständig auf einen Wechsel der Spielrichtung nach Torerfolg kommen, wurden von Lehrerseite neben dieser weitere wichtige Regeln festgelegt, unter anderem, dass es keinen Schiedsrichter gibt und Fair Play das oberste Gebot der Sportart darstellt. Das Spiel auf Endzonen als Möglichkeit nannten die Schüler erst, nachdem der Lehrer von den Schülern verlangte, Alternativen, Punkte zu erzielen, aus anderen Sportarten aufzuzählen. Die Schüler sind wohl doch auf Volkssportarten hierzulande fixiert und es war anfangs das Selbstverständlichste, auf Tore zu spielen.
Abschluss
Ein kurzes Abschlussspiel auf zwei Felder rundete die Stunde ab und es war beruhigend und faszinierend zu sehen, wie innerhalb von etwas mehr als 24 Stunden aus einer kritischen Haltung des Unterrichtsinhalts ein freudiges Spiel zustande kam, bei dem die Schüler auch noch nach weitestgehend selbst aufgestellten Regeln spielten.

4.4 Dritte Unterrichtseinheit: Ultimate Frisbee in Turnierform

4.4.1 Geplanter Unterrichtsverlauf

Einstieg
Nach einer kurzen Begrüßung am Sammelpunkt schlägt der Lehrer ein Seite der Flipchart um und die Schüler sehen einen Turnierplan, der für die letzte Stunde der Sequenz entscheidend ist. Der Lehrer teilt den Schülern mit, dass die Stunde ganz im Zeichen des Spielens steht.
Aufwärmen
Der Lehrer öffnet wie schon in den beiden vorausgegangenen Stunden die Box mit den Frisbeescheiben. Die Schüler verteilen sich auf der gesamten Fläche des Platzes und werfen sich partnerweise oder auch in größeren Gruppen die Scheibe zu und gewöhnen sich an das Material.
Nachdem diese Phase durch einen Pfiff des Lehrers beendet wird, stellen sich die Schüler nach Anweisung in vier Gruppen auf, wobei sich die Schüler in je zwei Gruppen in einer Entfernung von fünf bis zehn Meter gegenüber hintereinander aufstellen. Schüler werfen per Rückhandwurf dem gegenüberstehenden Schüler zu laufen der Frisbeescheibe in einem Bogen um ein Hütchen nach und stellen sich auf der gegenüberliegenden Seite wieder an. Der Lehrer gibt nach einer gewissen Zeit Anweisungen, die der speziellen

Erwärmung und gleichzeitig auch der kurzen Wiederholung vergangener Lerninhalte dienen. Die Schüler sollen beispielsweise in einem kurzen Sprint auf die andere Seite laufen oder vor ihrem Wurf eine Wurffinte mit einem Sternschritt ausführen, außerdem sollen Bogenwürfe, und nach Möglichkeit Vorhandwürfe und Upside Down-Würfe praktiziert werden.

Hauptteil

Die Schüler versammeln sich erneut am Treffpunkt und wiederholen gemeinsam die Regeln von Ultimate Frisbee, die der Lehrer nach und nach in ausgedruckter Form aufgrund von Zeitersparnis jeweils an die Flipchart heftet. Der Lehrer ergänzt die letzte fehlende wichtige Regel, die in der letzten Stunde noch nicht befolgt wurde: Die von den Schülern erfundene 3-Schritt-Regel gibt es nicht. Die Regeln hängen die gesamte Stunde für alle Schüler sichtbar über dem Turnierplan an der Flipchart.

Für die Einteilung der Mannschaften bestünde freilich die Möglichkeit, durch kleine Ausscheidungswettbewerbe leistungshomogene Teams zu formen, allerdings sollen sich die Schüler gemeinsam auf möglichst gleich starke Mannschaften einigen. Das fördert den Fair Play-Gedanken und in gleicher Weise das Finden konstruktiver Lösungen in einer größeren Gruppe, so dass trotz Siegeseifer eines jeden Einzelnen der Spirit of the Game auch schon an diesem Punkt gelebt wird. Ist die Einteilung von vier Mannschaften mit je sechs Spielern vollzogen, beginnt das Turnier auf zwei parallelen Spielfeldern. Der Lehrer zieht sich an dieser Stelle in die Rolle des Beobachters zurück und notiert gegebenenfalls Auffälligkeiten im Spiel. Als Berater kann er freilich zur Verfügung stehen, zu keinem Zeitpunkt allerdings wertend oder als Entscheidungsträger in kritischen Situationen aktiv ins Spielgeschehen eingreifend.

Die Turnierform folgt dem Prinzip „Jeder gegen jeden“, wodurch bei vier Mannschaften insgesamt sechs Spiele zustandekommen. Da auf zwei parallelen Plätzen gespielt wird, gibt es insgesamt drei Spielrunden. Die Spieldauer beträgt 12 Minuten; sie kann je nach Stundenverlauf angepasst werden. Da das Spielen in dieser Stunde jedoch im Vordergrund steht, ist darauf zu achten, dass die veranschlagten 12 Minuten pro Partie auch eingehalten und nicht verkürzt werden. Zwischen den Spielen werden den Schülern Erholungspausen gewährt. Die Mannschaften tragen ihre Ergebnisse nach der Partie auf dem an der Flipchart befestigten Spielplan ein.

Schluss

Am Ende der Unterrichtssequenz soll den Schülern Raum gegeben werden, konstruktives Feedback zu geben. Hat sich für sie das Bild von Ultimate Frisbee im Vergleich zum ersten Kennenlernen geändert? An welche Unterrichtsinhalte erinnern sie sich gerne? Was hat ihnen weniger gut gefallen? Diese letzte Phase der Sequenz bietet sich an, die Schüler darauf hinzuweisen, dass der sich in Aschaffenburg befindliche BSC Schweinheim über eine Ultimate Frisbee-Abteilung verfügt, bei der „neue MitspielerInnen aller Altersstufen - ob Anfänger oder Fortgeschrittene […] jederzeit herzlich willkommen“ sind. (www.ultimate-aschaffenburg.de)

4.4.2 Durchführung

Die Durchführung der geplanten Unterrichtsstunde insbesondere des Turniers musste aufgrund drei abwesender Schüler angepasst werden. Anstatt eines Turniers mit vier Mannschaften wurde eines mit drei Mannschaften auf nur einem Spielfeld durchgeführt. Dieser mögliche Umstand wurde von Lehrerseite im Vorfeld bedacht und so wurde zusätzlich ein Turnierplan mit lediglich drei Mannschaften mitgebracht. Durch eine Verkürzung der Einzelspielzeit auf sieben Minuten konnten alle Mannschaften ein Hin- und Rückspiel durchführen. Die jeweils spielfreien Mannschaften erholten sich, manche Spieler warfen sich hinter dem Spielfeld Frisbees zu.

4.4.3 Analyse

Die Analyse der letzten Stunde ist schnell gemacht. Eine ganze Klasse zu sehen, die mit Eifer und Motivation Ultimate Frisbee spielt, kann als großer Erfolg verbucht werden. Das Ziel der Stunde wurde also erreicht. Viele technische „Aussetzer“, wie etwa das viel zu weite Passen ins Nirgendwo, waren nicht zu beobachten. Vereinzelte Schüler waren in Drucksituationen zu hektisch und warfen die Scheibe dann technisch unsauber und nicht zum Mitspieler. Der Einsatz von Finten und Ausfallschritten wurde von vielen Schülern herausragend praktiziert, von anderen sah man keine einzige. Hier ist die Frage nach dem erhofften Zielniveau der Unterrichtssequenz zu stellen. Gehören Finten und Sternschritte bedingungslos zu einem Ultimate Frisbee-Spiel? Sie sind eher Rüstzeug, welches einen mäßigen von einem guten Spieler unterscheidet. Auf die Einforderung des Einsatzes dieser taktisch-technischen Elemente im ersten wirklichen Spiel kann daher verzichtet werden. Ein flüssiges Spiel bedarf weder Finten noch Sternschritte.

Die Bewegungsintensität der Stunde war insgesamt sehr hoch, wofür der Blick in ausnahmslos verschwitzte Gesichter am Ende der Stunde spricht.
Man merkte vereinzelten Schülern vielleicht an, dass der Umgang mit bedingungslosem Fair Play eine echte Herausforderung ist, vor allem, wenn auf Regelübertretungen nicht von einer Autoritätsperson, sondern „nur“ von ebenbürtigen Klassenkameraden aufmerksam gemacht wird. Da passiert es schnell, dass eine Frisbeescheibe weitergespielt wird, obwohl sie wissentlich bereits im Aus war. Es ist spannend, wie Schüler, wenn sie die Scheibe hinter der Endzone fingen, zunächst oft behaupteten, dass es ein Punkt sein müsse und sie die Scheibe doch auf jeden Fall innerhalb der Zone gefangen hätten. Auf Nachfrage eines Gegenspielers huschte oftmals ein entblößendes, verschmitztes Lächeln über das Gesicht. Es war sogar das ein oder andere Mal zu beobachten, dass in dem Fall selbst Teamkollegen das Fair Play einforderten und dadurch mit zunehmender Spieldauer der Spirit of the Game zwar nicht bedingungslos (knappe Spielstände kurz vor Ende der Spielzeit sind hier eine echte Prüfung), aber immer mehr gelebt wurde.

5. Reflexion

Für eine Reflexion der gesamten Unterrichtssequenz soll diese im Folgenden unter Berücksichtigung einiger der 10 Merkmale guten Sportunterrichts nach Reckermann betrachtet werden. (vgl. Reckermann, 2004, S. 7-10)
Positive Lehrerpersönlichkeit und das regelmäßige Nutzen von Schüler-Feedback:
Es ist schwierig, sich selbst an dieser Stelle einzuschätzen. Wurde ein hohes Maß an Sach- und Sozialkompetenz ausgestrahlt und das auch noch möglichst authentisch? Als Indikator hierfür führt Reckermann unter anderem das Ernstnehmen der Lerngruppe, ohne den Humor zu vernachlässigen, an. Ein Ernstnehmen der Lerngruppe schließt auch das Nutzen von Schüler-Feedback mit ein. Die gesamte Unterrichtssequenz war durchaus geprägt vom Einfließen von Schülerreaktionen in die die Planung, was für eine ernste Auseinandersetzung mit der Lerngruppe spricht. Ein Festhalten am großen Plan der Sequenz war aber unabdingbar und es kann auch nicht für eine positive Lehrerpersönlichkeit sprechen, nicht auch einmal hartnäckig und voller Überzeugung an einem Plan festzuhalten. Freilich wurde in kleinen Situationen auf das Bedürfnis der Schüler reagiert und Teile dem Fluss der Stunde im Sinne der Schüler angepasst.

Intensive Bewegungszeit mit kausalem Theorie-Praxis-Bezug

Kognitive Phasen, etwa zwischen zwei Stundenphasen fanden sehr regelmäßig statt. Die Stunde war nie zu verkopft, die Bewegungszeit war sehr hoch.

Sachgerechter Organisationsrahmen

Manchmal ist es besser, wenige Materialien in eine Sportstunde einzubauen, als sie damit zu überladen. Vor dem Hintergrund des doch recht weitläufigen Geländes war es wichtig, mit einfachen Mitteln schnell gute Unterrichts-bedingungen zu schaffen. Aus diesem Grund beschränkte sich das genutzte Material auf Frisbeescheiben, Leibchen und Pylonen, Getränkekisten und eine Flipchart. Für eine dreistündige Unterrichtssequenz doch recht überschaubar. In der Nachbetrachtung hätte sogar auf die Getränkekisten verzichtet werden können (Diese waren doch recht schwer zu transportieren), anstatt dessen Fahrradmäntel verwendet werden können. Der Sicherheitsaspekt spielte im Vorfeld eine Rolle, ob ein freies Passen auf der gesamten Fläche durch sich kreuzenden Laufwege und gleichzeitige Fixierung auf die Scheibe denn gefährlich werden könne. Wenn man aber die Größe des Sportplatzes betrachtet, so ist das in keiner Weise ein Problem. Die Schüler mussten nur darauf aufmerksam gemacht werden, auch die gesamte Fläche zu nutzen.

Methodenvielfalt und Stimmigkeit der Ziel-, Inhalts- und Methoden-entscheidungen

Die Methodenvielfalt in der Unterrichtssequenz war enorm wichtig, wie es auch im Kapitel „Methodische Überlegungen“ zu lesen ist. Viele Methoden konnten in der Sequenz gewinnbringend eingesetzt werden. Das Ziel, dass die Klasse ein am Ende ein flüssiges, umkämpftes neues Sportspiel können soll, wurde erreicht. Das Niveau der Spiele im Schlussturnier war wie erwartet, gewiss ausbaufähig, aber dennoch für eine Sequenz von drei Unterrichtseinheiten recht ansprechend.

Individuelles Fördern

Viele Gespräche mit einzelnen Schülern, Einzelkorrektur geben den Schülern das Gefühl, dass jeder wichtig ist. Differenzierte Übungen sind dahingehend unverzichtbar und wurden - gewiss nicht im großen Stil - durchgeführt, da bei einem relativ gleichen Ausgangsniveau der Schüler oftmals alle gleiche Probleme haben. Sammelkorrekturen sind dann das effektivste Mittel, was sehr häufig eingesetzt wurde. Die differenzierte Ausrichtung einiger Übungen sowie viele Einzelkorrekturen lassen einen zu dem Schluss kommen, dass in dieser Unterrichtssequenz eine individuelle Förderung stattfand, gewiss jedoch noch stärker eingesetzt hätte werden können.

Förderung der Selbstständigkeit/Handlungsfähigkeit

In vielen Unterrichtsteilen wurde besonders hierauf wert gelegt, denn ein selbstständiges Spielen ohne Schiedsrichter war ja das Ziel der gesamten Unterrichtssequenz. Betrachtet man das Turnier der letzten Unterrichtseinheit, bei dem sich der Lehrer in die Rolle des Beobachters zurückziehen konnte, so kann man deutlich feststellen, dass die Förderung der Selbstständigkeit und Handlungsfähigkeit stattgefunden hat. Eine 9. Jahrgangsstufe ist allein durch ihre Reife dazu schon in der Lage, was dem Erreichen des Unterrichtsziels natürlich in die Karten spielte. Ultimate Frisbee ist daher auch sehr gut für diese Jahrgangsstufe geeignet.

Klare Leistungserwartungen und -kontrollen und klare Strukturierung des Lehr- und Lernprozesses

Klare Leistungserwartungen wurden in dieser Sequenz zu selten genannt. War den Schülern von Anfang an bewusst, was am Ende der Sequenz herauskommen soll? Man hätte dies von Anfang an deutlich formulieren sollen, vielleicht hätte sich dann schon eine intensive Auseinandersetzung mit dem neuen Unterrichtsinhalt von der ersten Sekunde an eingestellt. Anstatt dessen war vor allem in der ersten Einheit eine Versteifung auf das Kleingliedrige festzustellen, das große Ganze wurde aus den Augen verloren. Leistungskontrollen waren dahingegen fester Bestandteil der gesamten Sequenz. Ein roter Faden war allen (!) Beteiligten zu selten erkennbar. Auch hier ist die erste Einheit anzuführen, in der die Schüler ohne Verständnis für den Grund einzelner Übungen drastisch an Motivation verloren. Dass ein roter Faden mit Motivation und Verständnis für Unterrichtsinhalte eng verbunden ist, zeigte die gesamte Unterrichtssequenz deutlich. Es ist hierfür oft hilfreich, den Schülern am Anfang der Stunde den grundsätzlichen Verlauf der Stunde darzulegen. Auch Reflexionen gehören zu dem Verständnis für Unterrichtsinhalte. Das zeigte vor allem die Reflexionsrunde am Ende der ersten Stunde, als den Schülern erst so recht bewusst wurde, was das Ziel der Sequenz sein soll. Ab diesem Zeitpunkt war eine völlig andere Motivation vorhanden.

Zusammenfassend kann behauptet werden, dass die Unterrichtssequenz durchaus gelungen war. Manche entscheidenden Fehler hätten im Zweifel zwar eine Gefährdung der Unterrichtsziele zur Folge haben können, letztendlich war dieses Ziel durch durchdachte Entscheidungen sowie eine hervorragend zu leitende Klasse nur kurz in Gefahr und am Ende entstand in dieser Klasse ein Spiel mit Potenzial für weitere Unterrichtsvorhaben zum Thema Frisbee im Allgemeinen sowie Ultimate Frisbee im Speziellen.

6. Literaturverzeichnis

Almesberger, Silke (2009). *Komponenten der sportlichen Leistung im Ultimate Frisbee, Erstellung einer Testbatterie zur Überprüfung leistungsrelevanter Fähigkeiten*. Saarbrücken: VDM Verlag Dr. Müller

Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus. (2008). *Lehrplan für die sechsstufige Realschule*. München: J. Maiß Verlag.

Neumann, P., Kittsteiner, J. & Laßleben, A. (2004). *Faszination Frisbee*. Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH

Stock, Axel (2013). *Achtung, fliegende Untertasse - Frisbee Einführungsspiele, in: Moderner Sportunterricht in Stundenbildern Klasse 8-10*. Donauwörth: Auer Verlag.

Stock, Axel (2013). *Ultimate-Wettspiele mit der Frisbee, in: Moderner Sportunterricht in Stundenbildern Klasse 8-10*. Donauwörth: Auer Verlag.

Deutscher Frisbeesport-Verband. *Fachbrief Sport Ultimate Frisbee*. http://www.frisbeesportverband.de/wp-content/uploads/2014/09/Fachbrief_Ultimate_Februar2017.pdf (zuletzt aufgerufen am: 30.09.2017)

7. Eidesstattliche Erklärung

Erklärung:

Ich versichere, dass ich die Ausarbeitung meiner Hausarbeit in allen Teilen selbstständig gefertigt und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe.

Regensburg, den 30.09.2017 _____

Unterschrift

8. Anhang

Referendar: Thomas Lorenz	Stundenverlaufsskizze der ersten Stunde der Unterrichtssequenz	**Datum:** 06.07.2017 8:15-9:45 Uhr	**Klasse:** 9e

Thema: Einführung in die Technik des Rückhandwurfs beim Ultimate Frisbee durch vielseitige Bewegungsaufgaben

Erziehungsziele: Die Schüler sollen...

- TZ 1: den geschichtlichen Hintergrund des Frisbeesports kennen.
- TZ 2: einen technisch korrekten Rückhandwurf ausführen können. S 9.4.2 (**L**eisten, **G**estalten, **S**pielen)
- TZ 3: verschiedene weitere Wurfarten ausprobieren, einsetzen und deren Nutzen verstehen. S 9.4 (LGS)
- TZ 4: den Sandwich-Catch als sicherste Fangtechnik beherrschen S 9.4 (LGS)
- TZ 5: das einhändige Fangen der Frisbeescheibe einsetzen können. S 9.4 (LGS)

Anlagen:
Checkliste
Aufbau: Dreiecksübung

Zeit:	Unterrichtsphasen/Lerninhalte:	Organisatorische und methodisch/didaktische Hinweise:	LP/LZ-Bezug:
0’	**1. <u>Motivation</u>** - Begrüßung - Anwesenheitskontrolle	S versammeln sich im Halbkreis vor Lehrer.	
2’	- Einstieg	L zeigt Kuchendose. L wählt S aus, die sich Kuchendeckel zuwerfen. Demonstration: Auf weitere Entfernung keine Flugstabilität mehr. L zeigt Frisbeescheibe. S: Die Kante geht mehr nach unten. L: Abfallendes letztes Drittel für Flugstablilität entscheidend.	*TZ 1*
4’	**2. <u>Aufwärmen</u>** - Allgemeine Erwärmung: freies Passen im Raum	L öffnet Kiste mit Frisbees. S verteilen sich auf dem ganzen Feld, passen sich die Scheibe zu.	

	3. <u>Hauptteil</u>		
12’	- Demonstrationen verschiedener Techniken	S versammeln sich am Treffpunkt S demonstriert die technischen Merkmale des Rückhandwurfs. L verwendet unterstützend Bildsprache: Peitsche L weist auf Wichtigkeit der Rotation hin. Lehrerdemonstration: Fangarten, Sandwich-Catch, einhändiges Fangen	*TZ 1* *TZ 2*
20’	- Übung zum Rückhandwurf: Gewöhnung an die Flugeigenschaften, präzises Werfen in kurzer Distanz	Erneutes partnerweises Passen in Gassenaufstellung. Differenzierung: Upside Down-Wurf, Vorhandwurf durch Lehrerdemonstration L: Denkt beim Griff an einen gezogenen Revolver. L teilt Stifte und Checklisten, Getränkekisten aus. L: Notiert auf der Liste, wie viele gelungenen Pässe ihr euch auf bestimmte Entfernungen zutraut. Der Fänger steht auf der Kiste. L stellt Pylonen zur Orientierung der Distanz im Abstand von 5, 10 und 20 m auf. Reflexion S: kurze Pässe sind am effektivsten.	*TZ 3* *TZ 4* *TZ 5*
30’			

40’	- Spielform zum Passen und Fangen	L erklärt Spiel: Nach gelungenem Pass überholt Werfer den Fänger und fängt selbst die ihm zugeworfene Scheibe. Der Fänger steht dabei immer auf einer Kiste. Wer schafft es am schnellsten über die Ziellinie. L markiert Start- und Ziellinie. S stellen sich auf. L gibt Kommando. Mehrere Durchgänge. Hinweis auf Fair Play.	*TZ 1* *TZ 2* *TZ 4* *TZ 5*
50’		Reflexion S: kurze Pässe sind am effektivsten. L: Was ist an Getränkekisten gut, was schlecht?	
60’	- Übung zum Fangen aus dem Lauf	Aufteilung in 3 Gruppen. Jede Gruppe an einer Ecke eines Dreiecks. (mit Hütchen vom L markiert) Frisbees sind auf Gruppen verteilt. Ein S ohne Frisbee läuft im Uhrzeigersinn zur nächsten Ecke, bekommt vom S an der dritten Ecke einen Pass, der im Laufen gefangen werden soll. Nacheinander läuft jeder S und fängt bzw. wirft.	*TZ 1* *TZ 2* *TZ 4* *TZ 5*
	- Abschluss: Königsturnier Passen	L teilt 3er-Teams ein, markiert 4 kleine Spielfelder. S zählen Pässe. L beendet nach 2 Minuten. Team mit mehr Pässen steigt auf, Verliererteam steigt ab.	*TZ 1* *TZ 2* *TZ 3* *TZ 4* *TZ 5*
	- Reflexion/Verabschiedung	L gibt S Feedback zur Stunde und skizziert kurz den Inhalt der nächsten Stunde.	

Referendar: Thomas Lorenz	Stundenverlaufsskizze der zweiten Einheit der Unterrichtssequenz	**Datum:** 07.07.2017 10:00-11:30 Uhr	**Klasse:** 9e

Thema: Verbesserung der Wurf- und Fangtechniken unter Berücksichtigung taktischer Gesichtspunkte; Festlegung eines Reglements

Erziehungsziele: Die Schüler sollen...

- TZ 1: einen Rückhandwurf technisch sauber ausführen können. S 9.4. (**L**eisten, **G**estalten, **S**pielen)
- TZ 2: den Nutzen verschiedener Wurf- und Fangarten verstehen. S 9.4. (LGS)
- TZ 3: den Sternschritt als taktisches Mittel einsetzen können. S 9.4 (LGS)
- TZ 4: Körpertäuschungen und Finten als Element des Spiels beherrschen S 9.4 (LGS)
- TZ 5:sinnvolle Regeln benennen, ausprobieren und überarbeiten können. S 9.2 (FK)

Anlagen:
Aufbauplan: Passübung

Zeit:	Unterrichtsphasen/Lerninhalte:	Organisatorische und methodisch/didaktische Hinweise:	LP/LZ-Bezug:
0’	**1. <u>Motivation</u>** - Begrüßung - Anwesenheitskontrolle - Einstieg	S versammeln sich im Halbkreis vor Lehrer. L: Nachdem gestern Stimmen nach Verbesserung der Technik laut geworden sind, bedarf doch keiner weiteren Motivation. Je besser ihr werfen und fangen könnt, desto mehr Spaß habt ihr.	

	3. <u>Hauptteil</u>		
8’		S setzen sich. L erklärt Wichtigkeit der nächsten Übungsreihe.	
	- Übungsreihe zur Schulung verschiedener Taktiken 1. Wurf in den Lauf/Fangen aus dem Lauf	Je zwei Mannschaften stellen sich im Abstand von etwa 10m voneinander nebeneinander auf. Fänger läuft Richtung Zone, Werfer passt in die Zone. L: Wer schafft es, dem Fänger den Pass so zuzuwerfen, dass der ihn laufend in der Zone fangen kann?	*TZ 1* *TZ 2*
11’		Differenzierung: näher gelegene Zone (siehe Aufbauplan), verschiedene Wurfarten Werfer wird zu Fänger und umgekehrt.	
	2. Wurf in den Lauf/Fangen aus dem Lauf mit Gegner	Aufstellung wie erste Übung. Werfer wirft Scheibe Richtung Zone, zwei Fänger laufen los und duellieren sich um die Scheibe. L: Der Werfer achtet darauf, dass die Scheibe hoch fliegt. Werfer wird zu Fänger, Fänger der Scheibe zu Werfer, Verlierer erneut Fänger	*TZ 1* *TZ 2*
14’	3. Wurf in den Lauf mit Verteidiger/Fangen aus dem Lauf mit Gegner	Wie zweite Übung Zusatz: Werfer wird verteidigt. L: Mindestens eine Armlänge Abstand! L: Wie könnte man Verteidiger überlisten? S: Sternschritt, Finte Schülerdemonstration Sammelkorrektur: Achten auch auf tiefe und große Ausfallschritte beim Sternschritt Verteidiger wird zu Fänger, Werfer zu Verteidiger, Fänger zu Werfer, Verlierer erneut Fänger	*TZ 1* *TZ 3* *TZ 4*

	2. <u>Aufwärmen</u>		
2’	- Allgemeine Erwärmung: freies Passen im Raum	L öffnet Kiste mit Frisbees. S verteilen sich auf dem ganzen Feld, passen sich die Scheibe zu.	
10’	- spezielle Erwärmung: Passübung	L teilt Klassen in 4 Riegen auf. Verteilung von Leibchen. Gegenüberauftstellung von je zwei Riegen im Abstand 5-10m. Auf Kommando des Lehrers Rückhandwürfe. Technikdemonstration und Beschreibung durch S, Sammel- und Einzelkorrektur des L L: Peitscht das Handgelenk richtig nach vorne! L: Die Fänger denken an das Sandwich oder den Schnabel! L stellt im Abstand von 3m voneinander Hütchen in die Mitte zwischen die Riegen. L: Versucht nun, im Bogen um ein Hütchen zu werfen. Lehrerdemonstration, Hinweis auf leichtes Kippen der Scheibe. L baut währenddessen quadratische Zonen mit Hilfe von Hütchen nebenan auf. Spielmöglichkeit: Welche Gruppe schafft in einer Minute die meisten Pässe?	*TZ 1*

18’ 21’	- Erarbeiten des Reglements von Ultimate Frisbee	S setzen sich versammelt beim Treffpunkt ab. L: Welche Regeln haltet ihr für sinnvoll? S nennen Vorschläge. L notiert auf Flipchart. L gibt Hinweise auch auf obligatorische Organisation: Mannschaftsgröße, Punkteerzielung, usw. Kurze Spielsequenz nach vereinbarten Regeln Erneutes Versammeln L: Welche Regel ist gut, welche müssen wir ändern? S nennen Vorschläge. Erneute Spielsequenz Stückweise Annäherung an offizielle Regeln	*TZ 5*
26’ 30’	**<u>4. Abschluss/Reflexion</u>**	Je nach restlicher Zeit, Spiel nach den Regeln, die gegen Ende der Stunde feststehen.	*TZ 1* *TZ 2* *TZ 3* *TZ 4* *TZ 5*

Referendar: Thomas Lorenz	Stundenverlaufsskizze der dritten Einheit der Unterrichtssequenz	**Datum:** 13.07.2017 8:15-9:45 Uhr	**Klasse:** 9e

Thema: Ultimate Frisbee in Turnierform

Erziehungsziele: Die Schüler sollen...

- TZ 1: die wichtigsten Regeln im Ultimate Frisbee kennen und anwenden können. S 9.2 (Fairness, Kooperation)
- TZ 2: ein faires Miteinander auch im Gegeneinander erleben. S 9.2 (F,K)
- TZ 3: ohne Schiedsrichter ein faires Spiel ausführen können. S 9.2 (F,K)
- TZ 4: erlernte Techniken und Taktiken im Zielspiel anwenden können S 9.4 (Leisten, Gestalten, Spielen)

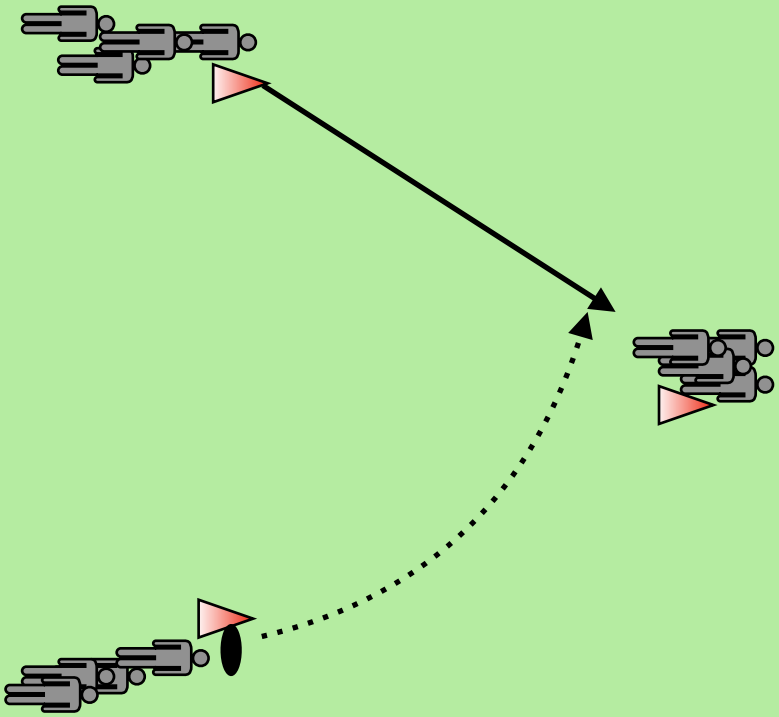
Anlagen:
Aufbau: Passübung
Turnierpläne

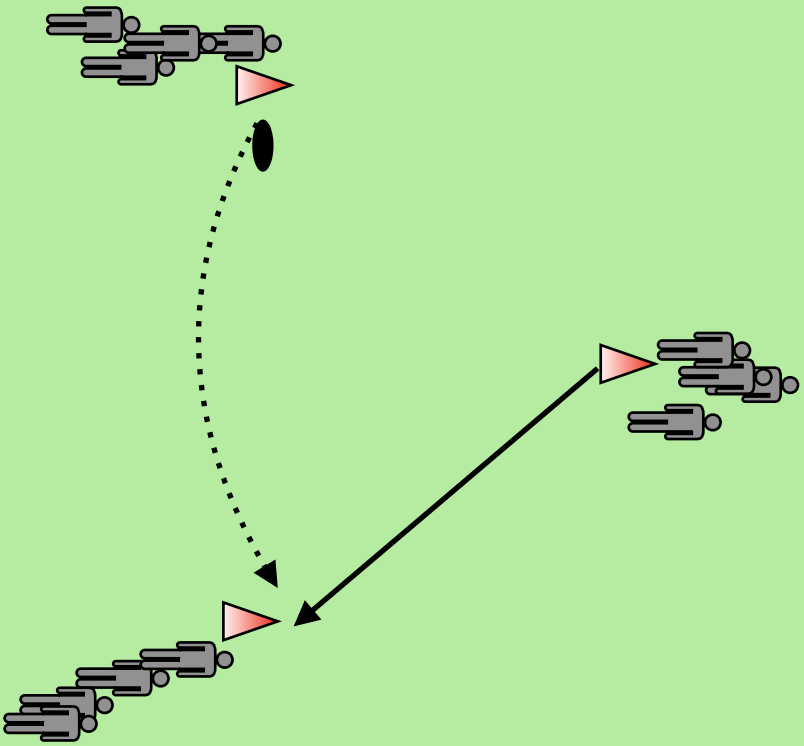
Zeit:	Unterrichtsphasen/Lerninhalte:	Organisatorische und methodisch/didaktische Hinweise:	LP/LZ-Bezug:
0’	**1. <u>Motivation</u>** - Begrüßung - Anwesenheitskontrolle - Einstieg	S versammeln sich am Treffpunkt im Halbkreis vor Lehrer. L zeigt S Turnierplan auf Flipchart L: Die heutige Stunde steht ganz im Zeichen des Spielens	

	2. <u>Aufwärmen</u>		
3’	- Allgemeine Erwärmung: freies Passen im Raum	L öffnet Kiste mit Frisbees. S verteilen sich auf dem ganzen Feld, passen sich die Scheibe zu.	
10’	- spezielle Erwärmung: Passübung	L teilt Klassen in 4 Riegen auf. Gegenüberauftstellung von je zwei Riegen im Abstand 5-10m. Auf Kommando des Lehrers 1. Rückhandwürfe 2. Bogenwürfe um Hütchen 3. Differenzierung: Vorhand- und Upside Down-Würfe S laufen der Scheibe hinterher, stellen sich bei gegenüberstehenden Riege an. Auf Pfiff auch Sprint des Werfers.	
20’	**3. <u>Hauptteil</u>** - Turnier „Jeder gegen jeden“	S versammeln sich am Treffpunkt. Wiederholung der Regeln. L pinnt die genannten Regeln an Flipchart. S teilen selbstständig je nach aktiv teilnehmenden 4 oder 3 leistungsgerechte Teams ein. L baut Spielfeld auf. S spielen selbstständig Turnier, L beendet die Spiele mit Pfiff. S tragen Ergebnisse im Spielplan ein.	*TZ 1* *TZ 2* *TZ 3* *TZ 4*
60’	**<u>4. Reflexion</u>**	Gegenseitiges Feedback zur Unterrichtssequenz L informiert S über Frisbee-Angebot des BSC Schweinheim.	

Aufbau Turnier

Aufbau Dreiecksübung





Turnierplan

Ultimate Frisbee-Meisterschaften der Klasse 9e

Team 1:…….. Punkte: ……

Team 2:…….. Punkte: ……

Team 3:…….. Punkte: ……

Team 4:…….. Punkte: ……

Spielfeld A	**Spielfeld B**
Team 1 - Team 2: ……-……	Team 3 - Team 4: ……-……
Team 1 - Team 3: ……-……	Team 2 - Team 4: ……-……
Team 1 - Team 4: ……-……	Team 2 - Team 3: ……-……

Endtabelle

1. Platz: ……

2. Platz: ……

3. Platz: ……

4. Platz: ……