

Übungen zur spielerischen Stärkung des Spirits im Training

Die von uns zusammengetragenen Übungen sollen euch als Inspiration dienen. Sie sind unterteilt nach den fünf Unterpunkten des Spirit of the Game. Falls ihr weitere kreative Vorschläge oder auch Anmerkungen zu unseren Übungen habt, lasst sie uns doch gerne zukommen unter spirit@ua.frisbeesportverband.de. Version 1 - Dezember 2021



Um das Spiel und einzelne Fouls richtig einschätzen, bewerten und lösen zu können ist es wichtig, die Regeln zu beherrschen. Dieses Jahr hat der WFDF wieder Regeländerungen für den Zeitraum 2021-2024 veröffentlicht. Für den Fall, dass ihr die Regeln nicht durchlesen wollt, hat sich die Ultimate-Abteilung des DFV zusammengetan und ein paar Regelvideos mit den Regeländerungen herausgebracht. Schaut doch mal rein in die Playlist Regeländerungen im Youtube-Kanal des DFV hier: www.youtube.com/watch?v=Z06s6uCJopc&list=PL9RhXvfUh4vNhA2AnGsL39g003iY4nlrw.

Im Team gemeinsam die Regeln zu lernen und sich gegenseitig **herauszufordern** macht am meisten Spaß. Hierfür gibt es unter www.frisbeesportverband.de/verband/ultimate/regelkomitee/ultimate-regelquiz/ ein Regelquiz, das ausgedruckt und laminiert werden kann

Um sich selber in der Community mit kniffligen Fragen auseinanderzusetzen, hat das Regelkomitee ganze Arbeit geleistet und für uns „Das DFV Regelquiz“ erstellt. Dieses könnt ihr auf Telegram abonnieren, unter: <https://t.me/UltimateRegelquiz> (Erwachsene).

Gerade erfahrene Spieler*innen sollten darin gestärkt werden, Anfänger*innen die Regeln zu erklären. Falls der Trainingsplan doch zu voll wird, um eine der untenstehenden Übungen anzubringen, könntet ihr eine Regel pro Training mitbringen, sie am Anfang erklären und danach gezielt darauf achten.

Handzeichen-Aerobic	Wann? Teil der Aufwärmung	Zielgruppe: Alle
<p>Ziel: Die Handzeichen korrekt ausführen zu können ist wichtig, um eine gleichberechtigte Kommunikation zwischen allen Spieler*innen auf dem Feld herzustellen. Das fordert gemäß neuer Fassung auch die Regel 15.13.</p>	<p>Material: 2020 gab es eine Überarbeitung der Handzeichen, welche ihr hier findet: https://www.frisbeesportverband.de/verband/ultimate/regelkomitee/ultimate-handzeichen/</p>	<p>Ausführung: Der*die ÜL*in nennt einen Call und die Teilnehmer*innen müssen das passende Handzeichen machen. Dies lässt sich sehr gut in Koordinations- und Aufwärmübungen einbauen. Bei dieser Übung geht es darum, die Aufwärmrunde zu nutzen, um die aktuellen Handzeichen kennen und anwenden zu lernen.</p>

Handzeichen-Memory	Wann? Nach dem Training, in einer Pause, Trainingslager	Zielgruppe: Alle
<p>Ziel: Eine gleichberechtigte Kommunikation über das Spielfeld ist nur möglich, wenn jede*r die Handzeichen kennt.</p> <p>Die Verabredung von Handzeichen zwischen jeweils zwei Beteiligten reflektiert spielerisch die Kenntnis und Ausführung derselben.</p>	<p>Material: 2020 gab es eine Überarbeitung der Handzeichen, welche ihr hier findet: https://www.frisbeesportverband.de/verband/ultimate/regelkomitee/ultimate-handzeichen/</p>	<p>Ausführung: Es werden zwei Teams gebildet. Je Team gibt es eine ratende Person, die sich zunächst abwendet (kurz weggehen). Nun bilden sich aus den beiden Teams Pärchen, die sich jeweils für ein Handzeichen entscheiden, das sie bei Aufruf darstellen. Dann werden alle vermischt auf dem Feld positioniert. Die beiden Ratenden dürfen nun nach Memory-Regeln jeweils zwei Personen „aufdecken“, die ihre Handzeichen zeigen. Wer zwei gleiche Handzeichen findet, nimmt das Pärchen aus dem Spiel, muss dabei aber auch die Bedeutung des Handzeichens richtig benennen.</p>

No good Cop, only BAD COPS	Wann? Beim Spiel	Zielgruppe: Alle
<p>Ziel: Die Regeln zu kennen und Situationen richtig zu lösen ist vor allem für Anfänger*innen häufig schwer. Im Training soll dazu motiviert werden, bei Unklarheiten zu unterbrechen und die Nutzung der Regeln zu verinnerlichen.</p> <p>Auch im Trainingsspiel ist es wichtig, die Regeln zu kennen und Calls richtig anzubringen und zu lösen. Vor allem für Anfänger*innen ist dies essentiell, um das Spiel bei Unklarheiten unterbrechen zu können. Auf dem Turnier ist es nicht möglich das zu üben.</p>	<p>Material: https://www.frisbeesportverband.de/wp-content/uploads/2021/06/Regeln.pdf</p>	<p>Ausführung: Eine*r oder mehrere heimliche Bad Cops erhalten den Auftrag gezielt eine Regel zu brechen, um das Bewusstsein im Spiel für die Umsetzung der Regeln zu sensibilisieren (Beispiele: Immer mal wieder eine Zahl beim Zählen weglassen, den Abstand eines Scheiben-durchmessers beim Marken unterschreiten).</p>


SPIRIT OF THE Game:
VERMEIDE
KÖRPERKONTAKT

Auch beim Punkt Körperkontakt gab es in der neuen WFDF-Regelfassung mehrere Änderungen: Hinweis: Jeder mehr als geringfügige Kontakt ist ein Foul (15.1.), auch geringfügiger Kontakt soll minimiert werden (12.4.), und geschieht dieser absichtlich, ist es eine Violation (15.1.1.).

Da wir alle diesen Sport lieben, ist es wichtig aufeinander acht zu geben. Vor allem, wenn wir auch dabei unterstützen möchten, den Sport weiterzuverbreiten, ist es wichtig, aktiv auf diese Regeln zum Schutz der Spieler*innen hinzuweisen. Kein Punkt und kein Sieg der Welt ist es wert, jemand anderen zu verletzen. Übrigens rechtfertigt auch kein Spiel zur Scheibe eine Berührung (12.6.). Neu wurde sogar eine „Zurückziehen“-Regel aufgenommen (12.6.1.).

First 500	Wann? nach dem Training, in Turnierpausen	Zielgruppe: Jugendliche
Ziel: Gerade im Training ist es wichtig, den Einsatz des eigenen Körpers zu regulieren und zu üben. Vor allem für Anfänger*innen ist es essentiell, ein Gefühl für Situationen zu entwickeln, ob ich als erstes „legal“ an der Scheibe bin oder nicht, und ob ich dabei Kontakt initiiere.	Material: Scheibe	Ausführung: „500“ - Es gibt eine*n Werfer*in, die*der im Abstand von 15-20 m zur restlichen Gruppe steht. Die Gruppe steht dicht gedrängt auf einem Haufen. Der*die Werfer*in ruft immer eine Zahl zwischen 25 und 500 und wirft dann die Scheibe so zur Gruppe, dass alle in etwa die gleiche Chance haben sie zu fangen. Wer sie fängt, ohne dabei Körperkontakt zu haben, erhält die angesagten Punkte. Wer die Scheibe fängt, nachdem sie jemand anderes berührt hat, bekommt doppelt so viele Punkte wie angesagt. Eine Scheibe nach Bodenberührung zu fangen/aufzuheben gibt 25 Punkte. Wer als erstes 500 Punkte erreicht hat, hat gewonnen.

Der menschliche Spiegel	Wann? Nach dem Aufwärmen	Zielgruppe: Alle
Ziel: Wahrnehmung von sich und der*dem Gegenspieler*in im Raum, Reaktion auf die*den Gegenspieler*in	Material: ggf. Seil, das zwischen zwei Personen gerade in die Mitte gelegt wird, oder anderen Abstandhalter (resp. „Spiegel“)	Ausführung: zwei Personen stehen sich gegenüber, eine gibt vor in welche Richtung er*sie sich wie bewegt, die andere muss die Bewegungen spiegeln und den Abstand möglichst konstant halten (Abstand könnte z.B. über das Seil überprüft werden); Abstand verändern, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen

Balloon in the Air	Wann? Nach den Übungen, Turnierpausen, Trainingslager	Zielgruppe: Alle
Ziel: Luftduelle üben ohne Stress und Körperkontakt dabei vermeiden, gerade beim Hochspringen nicht in jemand anderes „hineingehen“	Material: Wasserball oder Luftballon	Ausführung: Man erhält Punkte, wenn man den Ball in die Luft stößt, darf dabei aber keine andere Person berühren.

Elefanten im Raum	Wann? Als Übung im Training	Zielgruppe: Alle
Ziel: Schulung der peripheren Wahrnehmung, unter Hinweis auf die neue „Zurückziehen“-Regel 12.6.1.	Material: pro Paar eine Scheibe	Ausführung: Im Raum paarweise in den Lauf werfen – innerhalb eines großen Rechtecks spielen sich Partner*innen (zu zweit) jeweils wechselseitig in den Lauf. Alle können sich frei bewegen, es gibt keine vorgeschriebene Anordnung, sondern die Laufwege sind zufällig, kreuz und quer durcheinander. Erstaunlicherweise finden bei moderatem Tempo keine Kollisionen statt.

Slalomlaufen	Wann? Zum Aufwärmen	Zielgruppe: Alle
Ziel: Wahrnehmung von sich und der*dem Gegenspieler*in im Raum	Material: Spaß, evtl. Hütchen zum Markieren der Standorte	Ausführung: 1. Stufe: Die Hälfte der Spieler*innen steht jeweils 3-5 m auseinander und hat die Arme zuerst angelegt, die anderen laufen im Slalom durch die stehenden Personen ohne sie zu berühren., 2. Stufe: Die Stehenden breiten die Arme aus, die Läufer*innen sollen sich nicht berühren lassen., 3. Stufe: die Stehenden dürfen sich zur Seite neigen, aber nicht die Füße anheben. Hintergrund: Die Reichweite von Menschen wird oft unterschätzt.

Wo ist mein Team?	Wann? Zum Aufwärmen	Zielgruppe: Alle
Ziel: Scannen der Gesamtsituation	Material: Spieler*innen auf einem Spielfeld, mit Scheibe (gewöhnliche Spielsituation)	Ausführung: Alle laufen (im Spiel oder außerhalb des Spiels) herum und schließen auf Kommando die Augen. Daraufhin erfolgt eine Anweisung an eine*n Mitspieler*in, z.B.: „Auguste, zeig mir blind, wo Bobby steht!“ oder „Charly, zeig mir blind, wer hat ein rotes Leibchen an und wo steht er?“ oder „Dörthe, zeig

		mir blind, wer hat außer dir noch rote Schuhe und wo ist er?“ oder „Eric, zeig mir blind, wo befindet sich der nächste gelegene Junge von Dir?“ usw. Alle anderen dürfen vor der Antwort die Augen aufmachen und sehen, wohin sie oder er zeigt.
--	--	--

Don't touch (Herausforderung)	Wann? Nach den Übungen, Turnierpausen, Trainingslager	Zielgruppe: erfahrene Spieler*innen
Ziel: Layout-Defence ohne Körperkontakt	Material: eine Scheibe pro Pärchen	Ausführung: Eine Person hat die Scheibe in der Hand. 2 m dahinter (im Rücken der ersten) steht eine zweite Person, diese muss versuchen mit einem Schritt und dann Layout an die Scheibe zu kommen und diese zu berühren, ohne aber die erste Person zu berühren. Dynamische Variante: Die erste Person bewegt sich oder die Scheibe durch den Raum und macht es so der Defence schwieriger.



Dieser Aspekt des SotG ist für alle, die Spaß am Ultimate haben, natürlich sonnenklar, aber denk einmal an die Momente, wo dein Team vielleicht hinten liegt oder die abgesprochenen Taktiken nicht richtig durchgeführt werden oder einfach nicht funktionieren wollen. In diesen Situationen noch Spaß und Freude auszustrahlen, ist manchmal schon ganz schön schwer...

ABER das Schöne ist, ihr seid nie allein, ihr habt euer Team und könnt euch gegenseitig dazu anregen wieder auf den eigentlich wichtigsten Punkt zu blicken: HABT SPAß!

Dafür gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, z.B. während eines Spiels eine positiv verstärkende Sideline zu bilden, die das Team motiviert. Oder vor dem Spiel einen Skill/Wurf o.Ä. überlegen, der besonders gefeiert wird. Damit sich im Team auch alle eingebunden fühlen, versucht doch einfach mal gezielt auf High-Fives mit JEDER Person zu achten.

Ihr könnt auch Rituale für positive Grundstimmung im Team schaffen (z.B. Handshakes etc.) und im zweiten Schritt abklären, welche Anzeichen es für kippende Stimmungen gibt und dann Maßnahmen definieren, um dem entgegen zu wirken.

Cheer up!	Wann? Vor dem Training	Zielgruppe: Alle
Ziel: Durch Spaß am Spiel die Teammitglieder motivieren an die Grenzen zu gehen	Material: Stimme	Ausführung: Cheers überlegen für bestimmte Aktionen im Training (z.B. Abfangen der Scheibe, Layout-D, full swing), kann man auch in ein wirkliches Spiel mitnehmen und sich und die Gegner*innen für gute Aktionen belohnen.

Beste Aktion?	Wann? Nach dem Training	Zielgruppe: Alle
Ziel: Motivation erschaffen durch Anerkennung der Leistungen	Material: Erinnerungsvermögen	Ausführung: Im Kreis am Ende des Trainings (Spiritcircle), jede Person nennt eine Aktion von einer Person die ihm*ihr besonders gefallen hat.

Gemeinsam nicht Einsam	Wann? Vor/nach dem Training	Zielgruppe: Alle
Ziel: Mehr über das Team erfahren und dadurch mehr Verständnis und Gemeinschaftsgefühl erlangen --> Teambuilding	Material: thematisch passende Mitbringsel	Ausführung: Gemeinschaft stärken durch Gemeinsamkeiten schaffen: Jede*r bringt etwas Bestimmtes mit; Ideen: Was ist dir am wichtigsten, was ist deine Lieblingssüßigkeit, bring ein Kostümelement mit, ein blaues Kleidungsstück. Herausforderung: Jede*r bringt seine*ihre Lieblingsübung inkl. Fokus mit.



Ehrlichkeit und Fairness sind Tugenden, die für die ganze Gesellschaft wichtig sind. Im Ultimate ist dies besonders wichtig, da wir das Spiel gemeinsam gestalten und auf Ehrlichkeit angewiesen sind. Im Training könntet ihr ein Fallbeispiel zeigen oder nutzen (z.B. in Bezug auf eine soeben geführte Call-Behandlung oder wenn der Contest zum Reflex wird ohne darüber nachzudenken) und dann in der Gruppe diskutieren (evtl. auch Anfänger*innen direkt einbinden, um diese zu trainieren) ggf. als „Schauspiel“ darstellen.

Zwei Sekunden Pause – Einen Schritt zurück	Wann? Im Spiel	Zielgruppe: Alle
Ziel: Mit Ruhe und Besonnenheit in die Kommunikation einsteigen	Material: https://www.frisbeesportverband.de/ausbildung/d-e-n-k-e-n-verfahren/	Ausführung: bei jeder Call-Situation die zweite (beschuldigte) Person dazu auffordern, aktiv zu reflektieren und einen Schritt zurückzugehen, ehe sie antwortet, um dem “B” wie „Breathe” in der BE CALM-Methode zur Geltung zu verhelfen.

Rollentausch	Wann? Im Spiel	Zielgruppe: Alle
Ziel: Sich in die Perspektive der anderen Person hineinzusetzen.	Material:	Ausführung: Punktuell bei Call-Situationen im Training: Rollentausch. Bei Calls, die nicht schnell geklärt werden können. Die beiden Beteiligten werden aufgefordert in die Rolle der anderen Person zu schlüpfen. Jede*r argumentiert aus der Position der anderen Person.

Doppeltes Denkmal	Wann? Nach dem Training, Turnierpausen, Trainingslager	Zielgruppe: Alle
Ziel: Jede Person sieht die Welt mit anderen Augen, eine gemeinsame Kommunikationsebene zu finden, ist unersetzlich für ein Team.	Material:	Ausführung: In Dreiergruppen erhält Person 1 die Augen zugebunden. Person 2 posiert (stabil) als Denkmal. Person 3 weist die*den Blinde*n Person 1 (in zwei Minuten) an, möglichst genau dieselbe Position einzunehmen. Die Auffassung und Umsetzung folgen den Anweisungen und der eigenen Beweglichkeit. Am Ende gewinnt die Gruppe mit der besten Übereinstimmung.

“Waldo sucht die Veränderung”	Wann? Nach dem Training, Turnierpausen, Trainingslager	Zielgruppe: Alle
Ziel: Auf seine Teammitglieder achten	Material:	Ausführung: Jede*r bekommt vor dem Training (oder Trainingslager, Turnier) eine Aufgabe ohne sie den anderen zu zeigen. Während des Trainings führt er*sie dies aus und die anderen versuchen zu

		<p>erkennen/wahrzunehmen, was die Aufgabe ist. Ziel ist es bewusst neues wahrzunehmen und nicht direkt bekannte Bewertungen vorzunehmen. (Beispiele: „Bewusst viele High-Fives abholen.“, „Bei jeder Übung die anderen anfeuern.“, „Gezielt Leute, für ihre guten Aktionen loben.“, „10 Liegestütze während des Trainings zu machen.“, bei Turnieren „Regelmäßig fragen, ob jemand Wasser braucht.“, „Vor jedem Spiel Gras ausrufen und den Wind checken.“, „Vor jedem Spiel zum Warm-Up rufen.“).</p>
--	--	--



Um die Kommunikation während des Spiels und während der Calls mit dem gegnerischen Team respektvoll zu gestalten, gibt es ein paar Kniffe, auf die wir achten können. Es ist wichtig offen für andere Perspektiven zu sein, da jede*r von uns die Welt mit anderen Augen sieht und du nicht davon ausgehen kannst, dass deine Perspektive die einzig (vermeintlich) richtige ist.

Dabei ist es äußerst hilfreich in der Kommunikation auf Ich-Botschaften zu achten, um den „Druck auf dem Kessel zu nehmen“ (z.B. aus meiner Perspektive sah es so und so aus oder ich würde es so einschätzen, wie siehst Du es, wie hast Du es wahrgenommen etc). Außerdem sollte man versuchen seine Formulierungen respektvoll, ruhig vorzubringen und ggf. an die kulturellen Unterschiede anzupassen.

Das DENKEN-Verfahren kann euch dabei helfen, eine Routine in den Ablauf eines Calls zu bringen: <https://www.frisbeesportverband.de/ausbildung/d-e-n-k-e-n-verfahren/>

Erinnerungen	Wann? Vor einer Übung	Zielgruppe: Alle
<p>Ziel: Trotz der Anstrengung in die ruhige Kommunikation gelangen</p>	<p>Material: anstrengende Übung</p>	<p>Ausführung: Einen Satz oder eine Regel vorgeben (mitteilen, dass sich das gemerkt werden muss) danach eine anstrengende Übung durchführen und ihnen direkt im Anschluss den Satz/Regel abverlangen unter Zeitstress</p>

Handzeichen-Echo	Wann? Vor einer Übung	Zielgruppe: Alle
Ziel: Übung zur verstärkten Nutzung der Handzeichen, wie gemäß 15.13 neu gefordert	Material: 2020 gab es eine Überarbeitung der Handzeichen, welche ihr hier finden könnt: https://www.frisbeesportverband.de/verband/ultimate/regelkomitee/ultimate-handzeichen/	Ausführung: Ein Call gilt nur dann als „gemacht“, wenn der*die Spieler*in zum Call auch das entsprechende Handzeichen macht UND alle Mitspieler*innen auf dem Feld das Handzeichen als Echo auch nachgemacht haben.

Einmal durchzählen, bitte	Wann? Vor dem Spiel	Zielgruppe: Alle
Ziel: Gewinner*innen sind alle, wenn es die Gruppe geschafft hat nach diesem Modus ein-mal durchzuzählen (das bedeutet auch, sich aussprechen lassen und sich zuzuhören)	z.B. vor dem Spiel, um die Anzahl aller Mitspielenden zu ermitteln	Ausführung: Kollaborationsspiel für Zurückhaltung und Reaktionsvermögen. Die Gruppe erhält die Aufgabe gemeinsam einmal durchzuzählen (bis zu der Zahl, die der Anzahl aller Spieler*innen entspricht). Dabei dürfen jedoch niemals zwei Personen gleichzeitig oder auch leicht versetzt dieselbe Zahl sagen. Wird eine Zahl zweimal genannt, müssen alle wieder bei 1 anfangen. Es ist verboten, eine feste Reihenfolge festzulegen. Vielmehr müssen alle sich zunächst zurückhalten und, sobald eine Pause entsteht, jeweils kurzentschlossen die nächste Zahl sagen.

Die Uhr tickt	Wann? Vor, im Spiel	Zielgruppe: Alle
Ziel: Zeitgefühl stärken	Material: Appendix 5.7: Nach 15 Sekunden bei Call Captains hinzuziehen, nach 30 Sekunden gilt Call als widersprochen, nach 45 Sek soll weitergespielt werden	Ausführung: Einmal vor dem Spiel die Übung: „Wie lang sind 30 Sek?“. Alle Teilnehmenden werden gebeten zu schätzen, wann 30 Sek vorbei sind und dann die Hand zu heben. Danach wird aufgeklärt und im Spiel bei langen Calls gebeten, ebenso so die Hand zu heben, wenn Anwesende denken, 30 Sek sind vorbei.