

Frisbeesport Schnuppertag – Baustein Scheibengewöhnung U12

Zeit	Phase / Programmpunkt	Inhalt / Übungsformen	Organisation / Methodik / Anweisung	Material / Hilfsmittel
5 (5)	Gerätgewöhnung , z.T. als spielgenetisches Konzept „Werfen“, z.T. unter Anleitung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kennenlernen der Frisbee ▪ Bewegungserfahrungen sammeln 	<ul style="list-style-type: none"> - Jede und jeder soll sich alleine mit einer Scheibe beschäftigen - in 2er/3er Gruppen Frisbee zu werfen - Werfen und Fangen der Frisbees 	Verschiedene Scheiben
5 (10)	Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> ▪ verbalisieren und sammeln erster Eindrücke (balancieren, rollen, jonglieren, werfen, fangen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Fragen: Was kann man mit einer Frisbee alles machen? - Gesamtgruppe Ergebnisse sammeln 	<ul style="list-style-type: none"> - offener Innenstirnkreis, - Whiteboard/Tafelbilder - Stifte / 4 Farben
5 (15)	Anleitung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gezielte Erfahrungen 	<ul style="list-style-type: none"> - u.a. sich selbst um den Körper herum reichen, zwischen den Beinen durchreichen, überm Kopf gefangene Würfe mit 2 Händen, mit 1 Hand, rückläufige Roller, Zielroller 	(Platz lassen) für Rückläufer zwischen die Beine in einer Reihe, für Zielroller ein Ziel festlegen
15 (30)	Paarspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Disc Fencing, Aufteilung der Gruppe in zwei Teams, es tritt jeweils 1 Person aus Team A gegen 1 Person aus B an 	Die restlichen TN stehen drum herum und feuern an. Jede oder jeder Aktive hat 3 Scheiben. Zwei Scheiben, die übereinander liegen und eine zum Angreifen. Die obere liegt lose auf der unteren, die festgehalten wird. Ziel ist es dem Gegner die obere der zwei Scheiben herunter zu schlagen, ohne seine eigene zu verlieren. Wem das zweimal gelingt, gewinnt.	Eine oder zwei „Arenen“ ca. 3m mal 3m, für Duelle, pro Duell werden sechs Scheiben benötigt Jeder Sieg bringt einen Punkt für das Team. Welches Team sammelt mehr Punkte?
10 (40)	Fokussieren	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Präzisieren der Aufgabe (nur Rückhand) 	<ul style="list-style-type: none"> - Fragen: “Was muss man machen, damit die Scheibe stabil fliegt?”, Wurfarten sammeln “Wie kann ich die Scheibe sicher fangen?” 	<ul style="list-style-type: none"> - Aufstellung paarweise in Wurfasse, 5-8 m
5 (45)	Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reihung der Ergebnisse 	<ul style="list-style-type: none"> - Spin, Griff, Handgelenk schnappen, Ausholbewegung, Armbewegung - alles andere ist noch nicht wichtig - Sandwich-Catch 	<ul style="list-style-type: none"> - offener Innenstirnkreis, - Whiteboard/Tafelbilder - Stifte / 4 Farben