

## Frisbeesport Schnuppertag – Baustein Scheibengewöhnung U17

Zeit	Phase / Programmpunkt	Inhalt / Übungsformen	Organisation / Methodik / Anweisung	Material / Hilfsmittel
5 (5)	<b>Spielgenetisches Konzept „Werfen“</b> Gerätgewöhnung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kennenlernen der Frisbee</li> <li>▪ Bewegungserfahrungen sammeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeder soll sich alleine mit der Scheibe beschäftigen</li> <li>- in 2er/3er Gruppen Frisbee zu werfen</li> <li>- Werfen und Fangen der Frisbees</li> <li>- Wurfarten kennenlernen</li> </ul>	Verschiedene Scheiben
5 (10)	<b>Reflexion</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ verbalisieren und sammeln erster Eindrücke (balancieren, rollen, jonglieren, werfen, fangen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fragen: Was kann man mit einer Frisbee alles machen?</li> <li>- Gesamtgruppe Ergebnisse sammeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Innenstirnkreis</li> <li>- Whiteboard/Tafelbilder</li> <li>- Stifte / 4 Farben</li> </ul>
10 (20)	<b>Übung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stichwort Jonglieren: Demonstration</li> <li>Teamübung: alle TN haben jeweils eine Scheibe, stehen in sicherem Wurfabstand (drei bis fünf Meter) und werfen und fangen gleichzeitig, jeweils auf Kommando 3-2-1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wer kann mit drei Frisbees jonglieren? (ausprobieren lassen)</li> <li>- Wie können wir zu dritt mit drei Frisbees (zu viert mit vier, zu fünft mit fünf) „jonglieren“?</li> <li>- Welche Gruppe schafft es, dass die eigene Scheibe ohne drop wieder bei mir ankommt?</li> </ul>	Gruppen stellen sich jeweils im Kreis auf, alle TN haben jeweils eine Scheibe, werfen und fangen gleichzeitig
10 (30)	<b>Fokussieren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Präzisieren der Aufgabe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fragen: “Was muss man machen, damit die Scheibe stabil fliegt?” - Wurfarten sammeln</li> <li>- “Wie kann ich die Scheibe sicher fangen?”</li> </ul>	- paarweise Aufstellung in Wurfasse 8-10 m
10 (40)	<b>Reflexion</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reihung der Ergebnisse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spin, Griff, Handgelenk schnappen, Ausholbewegung, Armbewegung</li> <li>- alles Andere ist momentan noch nicht wichtig</li> <li>- Sandwich-Catch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Innenstirnkreis</li> <li>- Whiteboard/Tafelbilder</li> <li>- Stifte / 4 Farben</li> </ul>
5 (45)	<b>Zentrieren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ausprobieren der Ergebnisse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erfahrung erweitern</li> </ul>	