

## Frisbeesport Schnuppertag – Baustein Einwerfen U12

Zeit	Phase / Programmpunkt	Inhalt / Übungsformen	Organisation / Methodik / Anweisung	Material / Hilfsmittel
5 (5)	<b>Einleitung und Paarbildung</b>	Theorie: Wann ist ein Wurf gut? -> Wenn er sich dreht und in die richtige Richtung fliegt. Wenn er gefangen werden kann - Hinweis zum „Sandwich“ Catch, auch um den Kopf zu schützen, Warnruf „Heads“	- Plenum im Halbkreis, dann Paare bilden - möglichst unbekannte Partner finden, bei Berührungsängsten spielerisch aufteilen (z.B. nach Hausnr., Geburtstag o. letzten Tel.Ziffern aufstellen und je die Äußersten zusammentun)	-Innenstirnkreis
10 (15)	<b>Wurfvariationen entdecken und provozieren</b>	- anfangs selbst erfundene Würfe, die „fangbar“ beim Partner ankommen sollen - eine erfolgreiche Technik soll nicht häufiger als 2 mal wiederholt werden - dann verschiedene Vorgaben umsetzen, z.B. Rückhand, Vorhand, Finger on Top (Daumen im Rand/Unterseite) Daumen im Rand (innen, 2 Finger am Rand), nach Belieben variierbar	- 2er Teams in Gassenaufstellung (Abstand 7-15m) - zunächst keine Vorgaben u. Rückmeldungen - TN beobachten ihre Versuche und merken sich Erfahrungen - anschließend gezielt einzelne Hinweise	- Gassenaufstellung - Scheiben - evtl. Pylonen
5 (20)	<b>Lieblingswürfe vorstellen</b> (evtl. je nach Kreativität der Gruppe)	- jedes Paar demonstriert seine beiden Lieblingswürfe, die gefangen werden	- „interessante“ Techniken vorführen lassen - Paare können danach Würfe nachahmen	
10 (30)	<b>Scheibenjagd im Kreis</b>	Beide Gruppen werfen in derselben Richtung (rechts herum für Rechtshänder per Rückhand, links herum für Rechtshänder per Vorhand) immer zum nächsten Gruppenmitglied. Wird eine Scheibe nicht gefangen, muss die fangende Person sie holen und erst auf ihren Standort zurück, bevor sie weiter werfen darf!	Die TN bilden zwei Teams und stellen sich abwechselnd im Kreis auf (gerade Anzahl TN ist nötig). Jedes Team bekommt eine Scheibe, die gegenüber voneinander starten. Dann wird in dieselbe Richtung von Teammitglied zu Teammitglied geworfen. Wenn eine Scheibe die andere überholt, gewinnt das Team 1 Punkt.	- zwei Scheiben - nach mehreren Durchgängen die Richtung und die Wurfart wechseln
10 (40)	<b>Von Pontius nach Pilatus</b>	Alle Teams starten hinter einem „Pontius“-Punkt und sollen per Zupassen im Team einen ca. 20 Meter entfernten „Pilatus“-Punkt erreichen. Grundregel 1: Wer fängt, darf mit der Scheibe nicht laufen. Grundregel 2: Wenn die Scheibe auf den Boden fällt, müssen alle zurück auf Anfang hinter den „Pontius“-Punkt	Mehrere Gruppen mit 3 bis 5 Teilnehmenden vereinbaren eine feste Abfolge, wer zu wem passt (1 auf 2, 2 auf 3, u.s.w., die letzte Person wieder auf die erste, und: jede Person muss einmal fangen). Die Gruppe, die es als erstes schafft, mit dem Fuß einer oder eines Fangenden auf dem Pilatus-Punkt zu fangen, gewinnt.	- pro Team 1 Scheibe - Pylonen für zwei Grundlinien oder für mehrere Start- und Stoppunkte
5 (45)	<b>Reflexion</b>	Wie hat es geklappt von A nach B zu kommen? Wenn es nicht so gut lief, woran lag es?	Hufeisenform oder Stehkreis, ÜL-zentriertes Gespräch, Rückmeldng., Antworten auf Fragen	