

## Frisbeesport Schnuppertag – Baustein Einwerfen U17

Zeit	Phase / Programmpunkt	Inhalt / Übungsformen	Organisation / Methodik / Anweisung	Material / Hilfsmittel
5 (5)	<b>Einleitung und Paarbildung</b>	Theorie: Warum und Wie kann ein Wurf variiert werden? → verschiedene Distanzen, Hindernisse, Winkel, Höhe, Geschwindigkeit	- Plenum im Halbkreis, dann Paare bilden - möglichst unbekannte Partner finden, bei Berührungängsten spielerisch aufteilen (z.B. nach Geburtstag aufstellen und jeweils vordersten mit hinterstem zusammenbringen)	-
10 (15)	<b>Wurfvariationen entdecken</b>	- Würfe sollen „fangbar“ beim Partner ankommen - eine erfolgreiche Technik soll nicht häufiger als 2 mal wiederholt werden	- 2er Teams in Gassenaufstellung (Abstand 7-15m) - Hinweis zum „Sandwich“ Catch, auch um den Kopf zu schützen, Warnruf „Heads“ - keine Vorgaben und Rückmeldungen	- Scheiben - evtl. Pylonen
5 (20)	<b>Lieblingwürfe vorstellen</b>	- jedes Paar demonstriert seine beiden Lieblingwürfe, die gefangen werden	- „interessante“ Techniken vorführen lassen - Paare können danach Würfe nachahmen	
10 (30)	<b>Wurfvariationen provozieren</b>	verschiedene Vorgaben werden umgesetzt. 1. Daumen on Top, Finger im Rand/Unterseite 2. Finger on Top, Daumen im Rand/Unterseite 3. Komplette Hand auf der Unterseite 4. Komplette Hand on Top 5. Daumen im Rand (innen, 2Finger am Rand) - Nach Belieben variierbar	- 2er Teams (ggf. Partnerwechsel) - Gassenaufstellung (Abstand 7-15m)  - TN beobachten ihre Versuche und merken sich Erfahrungen	- Scheiben - evtl. Pylonen
5 (5)	<b>Reflexion / Demonstration</b>	Teilnehmer beschreiben ihre Erfahrungen mit den „erzwungenen“ Wurftechniken. und demonstrieren einige Möglichkeiten der Umsetzung.	- Plenum im Halbkreis - ggf. einzelne TN gezielt auffordern eine bestimmte Technik zu demonstrieren	- Scheibe für Demo
10 (45)	<b>Golden Seventies</b>	Grundwürfe Vorhand und Rückhand werden in den drei Variationen gerader Wurf, Außenbogen (Outside) und Innenbogen (Inside Out) sowie Überkopfwurf Upside Down mit je 2x10 Würfeln geübt	- Aufstellung in Wurf-gasse, nach jedem Durchgang Scheibe hinlegen und alle TN rotieren im Uhrzeiger-Richtung (außen Seite wechseln), dadurch gibt es immer wieder neue Wurfpaare – Demonstration Überkopfwurf (90° „plus x“)	- Scheiben - evtl. Pylonen