

Frisbeesport Schnuppertag – Baustein Aufwärmen U17

Zeit	Phase / Programmpunkt	Inhalt / Übungsformen	Organisation / Methodik / Anweisung	Material / Hilfsmittel
8 (8)	Praxis 1 → Aufwärmen Spielform → extensiv	- Schafe und Wölfe (auch Scheibenticken): 3 TN sind Wölfe, alle anderen Schafe. Die Wölfe werfen sich eine Softscheibe zu und dürfen mit einem Ausfallschritt Schafe abschlagen, die damit zu Wölfen zu werden	- Erläuterung Spielregeln im Stehkreis - Spiel anfangs so organisieren, dass die Wölfe eine gute Chance haben (Anpassung Feldgröße). Wenn das erste Schaf erwischt wurde, wird es mit der Zeit immer leichter.	- 1 Softscheibe - 4 Pylonen für anfangs kleineres Spielfeld
8 (16)	Praxis 2 → Aufwärmen Spielform → Variation → intensiv	- Schafe und Wölfe: wie oben, aber anfangs nur noch 2 Wölfe, diese müssen mehr „mit ihren Würfeln mitgehen“ und sich als Staffel vorausschauend in Stellung bringen, andere Taktik: mit kurzen Pässen Schafe einkesseln	- die letzten beiden Schafe sind neue Wölfe - Variation z.B. größeres Feld - z.B. Erschaffen 1 oder 2 Ruhezonon, darin darf sich ein Schaf ausruhen, wenn ein anderes Schaf kommt, muss das 1. wieder raus	- 1 Softscheibe - 4 Pylonen für größeres Spielfeld sowie ggf. 2 mal 2 weitere Pylonen für Ruhezonon seitlich
10 (26)	Praxis 3 → Aufwärmen ÜL-zentriert → läuferisch / extensiv / intensiv	- Laufen ("kontinuierlich / extensiv") mit zusätzlichen Bewegungsaufgaben: Anfersen, Kniehebelauf, Side-Steps rechts/links, vorwärts/rückwärts, diagonales Kreuzen, Hopslerlauf, Vorwärts-/Rückwärtslaufen, Steigerungsläufe, Sprints	- alle TN auf einer Linie, ÜL in Spielfeldmitte - Ansage der einzelnen Bewegungsaufgaben	
15 (41)	Praxis 4 → Aufwärmen ÜL-zentriert → a) spezifisch / Kräftigung → b) spezifisch / Mobilisierung → b) spezifisch / dynam. Dehnen	- Kräftigungsübungen: Planke/seitlich, Schulterbrücke, mit Beinverlängerung, Sit-Ups/Crunch, Liegestützen - Mobilisierungsübungen: Beinkreisen, Einbeinstand (Zahlen schreiben), Kniekreisen, Fußkreisen, Armkreisen, Handkreisen - Dehnübungen	- Anordnung in Kreis-/Hufeisenform - ÜL zentral: Ansage/Demo der Übungen - ggf. Korrekturanweisungen/-eingriffe	
4	Abschlussbesprechung - Warum „Aufwärmen“?	- sinnvoll zum „Ankommen“, Kreislauf in Schwung bringen, Stoffwechsel anregen - Körper lockern, Kopf freikriegen - Verletzungsvorbeugung, bis zur Pubertät eigentlich unnötig - dennoch Ritualisierung, um von vorne herein zu wissen, ds gehört dazu! - Reflexion Praxisinhalte	- Stehkreis oder Hufeisenform - ÜL-zentriertes Gespräch zur Reflektion - kurze Darstellung der Funktionen, - Antworten auf Fragen	