

## Frisbeesport Schnuppertag – Baustein Freestyle U12

Zeit	Phase / Programmpunkt	Inhalt / Übungsformen	Organisation / Methodik / Anweisung	Material / Hilfsmittel
5 (5)	<b>Einleitung und Paarbildung</b>	Theorie: Was bedeutet Freestyle? → kreative, artistische und athletische Bewegungen, ausgehend vom Werfen und Fangen (Trick Throws und Trick Catches), dazu Nail Delay, Air Brushes, Body Rolls und Tippings	- Plenum im Halbkreis - Nach Vorstellung des Konzepts Aufteilung in 2er-Teams (wie beim Pairs-Wettbewerb)	-
10 (15)	<b>Wurf-, Fang- und weitere Trickvariationen entdecken</b>	- Ausprobieren, mit welchen Tricks geworfen, gefangen, getippt und die Scheibe über die Arme gerollt werden kann - eine erfolgreiche Technik sollte nicht häufiger als 2-3 mal probiert werden	- 2er Teams in Gassenaufstellung (Abstand 7-15m) - keine Vorgaben und Rückmeldungen	- Scheiben - evtl. Pylonen
5 (20)	<b>Lieblingstricks vorstellen</b>	- jedes Paar demonstriert seine beiden Lieblingstricks	- „interessante“ Techniken vorführen lassen - Paare können danach evtl. Tricks nachahmen	
10 (30)	<b>Tippings</b>	- Die Teams werfen sich zu und versuchen vor dem sicheren Fangen mehrfach zu berühren - die Teams rufen neue Bestmarken aus - Sobald Tipping thematisiert wird, Hinweis, dass ein gerader Wurf mit viel Rotation am besten getippt werden kann - welche neuen Bestmarken werden erzielt?	- 2er Teams bleiben in Gassenaufstellung (Abstand 7-15m) - Vorgabe, vor dem sicheren Fangen noch mal berühren (double touch catch) führt zur Frage, wie können wir die häufigsten Berührungen vor dem Fang erzeugen: Lösung: Tippings! - dabei die Scheibe möglichst mittig treffen	- Scheiben - evtl. Pylonen
5 (35)	<b>Erklärung „Between the legs-Catch“</b>	Erklärung und Demonstration des „Behind the legs-Catch“	- Plenum im Halbkreis	- Scheibe für Demo
10 (45)	<b>Übungsreihe „Between the legs-Catch“</b>	1. Scheibe selbst von vorne zwischen den Beinen nach hinten übergeben (li.u.rechts) 2. Selbst mit kleinen Würfeln durch die Beine werfen und fangen (eine Hand bevorzugen) 3. Zu zweit: Kurze flache Würfe präzise ansetzen, sodass die oder der Fangende breitbeinig zwischen den Beinen fangen kann 4. Abstand vergrößern, sodass geworfen wird	- 2er Teams -Gassenaufstellung (anfangs geringer Abstand)  Zu 1: Bewegungsvorstellung schaffen bzw. „Wo muss die Hand zum Fangen sein?“ Zu 2: Timing des Greifens, nachdem die Scheibe das Blickfeld verlässt Zu 3: Erschwernis von 2. Zu 4: Zielform, zunehmend schwieriger	- Scheiben - evtl. Pylonen