

Frisbeesport Schnuppertag – Baustein Freestyle U17

Zeit	Phase / Programmpunkt	Inhalt / Übungsformen	Organisation / Methodik / Anweisung	Material / Hilfsmittel
5 (5)	Einleitung und Paarbildung	Theorie: Was bedeutet Freestyle? → kreative, artistische und athletische Bewegungen, ausgehend vom Werfen und Fangen (Trick Throws und Trick Catches), dazu Nail Delay, Air Brushs, Body Rolls und Tippings	- Plenum im Halbkreis - Nach Vorstellung des Konzepts Aufteilung in 2er-Teams (wie beim Pairs-Wettbewerb)	-
10 (15)	Wurf-, Fang- und weitere Trickvariationen entdecken	- 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)	Lieblingstricks vorstellen	- jedes Paar demonstriert seine beiden Lieblingstricks	- „interessante“ Techniken vorführen lassen - Paare können danach evtl. Tricks nachahmen	
5 (25)	Erklärung „Behind the back-Catch“	Erklärung und Demonstration des „Behind the back-Catch“	- Plenum im Halbkreis	- Scheibe für Demo
10 (35)	Übungsreihe „Behind the back-Catch“	1. Scheibe selbst übergeben 2. Scheibe in die Hand fallen lassen, die hinter den Rücken geführt wurde 3. Selbst (fast vertikal, Winkel 70° – 80° zum Boden) hoch werfen, hinterm Rücken fangen 4. Zu zweit: Scheibe übergeben (Fangende nehmen Hand hinter den Rücken) 5. Abstand vergrößern, sodass geworfen wird	- 2er Teams - Gassenaufstellung (zuerst geringer Abstand) Zu 1: Bewegungsvorstellung schaffen bzw. „Wo muss der Arm lang“ Zu 2: Timing des Greifens Zu 3: Erschwernis von 2. Zu 4 und 5: Zielform, zunehmend schwieriger	- Scheiben - evtl. Pylonen
10 (45)	Übungsreihe „Body Roll“	1. Scheibe mit ausgestrecktem Arm aus „der schwachen Hand“ zum Kopf rollen und mit der anderen Hand vor dem Kopf abfangen 2. Kopf nach hinten legen und die Rollbewegung von 1 über den Brustkorb verlängern 3. Selbst (fast vertikal, Winkel 70° – 80° zum Boden) hoch werfen, auf Handgelenk aufsetzen und zur Brust rollen lassen 4. Zuletzt versuchen den Roller mit der anderen Hand zu fangen	- große Kreisauflistung mit Platz Zu 1: Bewegungsvorstellung schaffen bzw. „Wie kann die Scheibe über den Arm rollen?“ Zu 2: Anpassen des Arms und des Körpers Zu 3: stärkere Rotation verbessert das Rollen Zu 4: Zielform, zunehmend schwieriger (Fortgeschrittene pushen die Scheibe am Ende wieder hoch zu „consecutive body rolls“)	- 1 Scheibe pro TN - evtl. Pylonen

Frisbeesport Schnuppertag – Baustein Freestyle U17

Schnuppertage 20
21

