
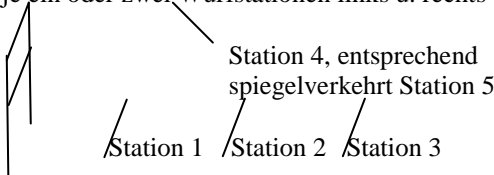



Frisbeesport Schnuppertag – Baustein Zielwurfspiele U12

Zeit	Phase / Programmpunkt	Inhalt / Übungsformen	Organisation / Methodik / Anweisung	Material / Hilfsmittel
5 (5)	Vorstellung der Spiele	<ul style="list-style-type: none"> - Vorstellung der drei Spiele, Erklärung der Regeln - Halbieren der Gruppe zur getrennten parallelen Durchführung beider Wettbewerbe (etwa nach Alter oder Leistungsstärke) 	<ul style="list-style-type: none"> - Hufeisenform oder Stehkreis - ÜL-zentriertes Gespräch - paralleler Aufbau der 3 Spiele als Stationen - Einzelwettbewerbe - Start in 3er- oder 4er Flights 	<ul style="list-style-type: none"> - evtl. schematische Darstellung des Frisbee-Dart, der Accuracy-Stationen und des Discathon-Parcours
10 (15)	Frisbee-Dart oder Felder auf dem Boden treffen	Mit Hula Hoop-Reifen oder Hütchen werden Felder markiert und mit Punkten versehen	Jeder hat 3 Würfe und sammelt je Durchgang Punkte. Wer am meisten Punkte hat, gewinnt.	<ul style="list-style-type: none"> - Abwurflinie markieren (Überschreiten verboten)
15 (30)	Impro-Accuracy 	<ul style="list-style-type: none"> - Zielwurfspiel zur Verbesserung des Werfens - Von jeder Position haben die 4 TN jeweils 3 bis 4 Versuche durch den Kasten zu spielen. Pro Treffer gibt es einen Punkt (max. Anzahl der bereitgelegten Scheiben, zwischen 15 u. 28 - Während die TN aus einem Flight werfen, sammeln die TN des zweiten Flights die Scheiben auf, werfen sie in Wurfpausen zurück zu den Stationen und legen sie dort ab. - nach der ersten Runde treten die TN nach Ergebnissen zur zweiten Runde an (die besten vier im 1. Flight, u.s.w.) - geehrt werden beste Gesamtergebnisse, beste Einzelrunde, stärkste Verbesserung, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - ein Kastenteil steht mit der offenen Seite nach vorne auf einem großen Kasten oder ein Hula-Hoop-Reifen ist schwebend zwischen zwei Stangen befestigt oder ein selber gebautes Tor hat je eine Zielhöhe von ca. 1 m - es werden 5 bis 7 Abwurfpunkte markiert (mit Hütchen oder mit Hula-Hoop-Reifen), davon 3 zentral, je 5 m hintereinander, sowie je ein oder zwei Wurfstationen links u. rechts 	<ul style="list-style-type: none"> - Tor mit 5-7 Stationen mit jeweils 3-4 Scheiben, (je Aufbau 15-28 Discs) - je selber gebaute Tor (s. Foto links) - oder große Kästen oder je ein Hula-Hoop-Reifen zwischen 2 Stangen <p><i>Hinweis: Jedes Tor erfordert (je nach Beschaffenheit) eine Person zur Korrektur/ Ausrichtung/ Wiederherstellung!</i></p>
15 (45)	Discathon <i>Streckenbeispiel:</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Zielwurfspiel zur Verbesserung des Werfens (unter Zeitdruck) und der Ausdauer - Hat eine o. ein TN die 1. Scheibe erreicht, wirft sie o. er die 2. u. läuft mit der 1. Scheibe weiter. Die Zahl der Würfe ist unwesentlich. - Die Länge des Kurses beträgt 1 km, die beste Zeit gewinnt. - nach der ersten Runde treten die TN nach Ergebnissen zur zweiten Runde an (die besten im 1. Flight, die zweitbesten im 2. u.s.w.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Beim Discathon soll unter Einsatz von zwei Scheiben ein festgelegter Parcours möglichst schnell durchspielt werden. Dabei wird jeweils eine Scheibe geworfen, während die zweite im Lauf mitgeführt wird. - Die Zeitnahme beginnt mit dem ersten Wurf und endet, sobald die Scheibe über die Ziellinie fliegt. Die o. der Zeitnehmende ruft bei Zielüberquerungen die Zeiten einer zweiten Person zu, die die Zeiten festhält und einträgt. 	<ul style="list-style-type: none"> - pro Person 2 Scheiben - Stoppuhr - evtl. vorhandes Fußballtor als Ziellinie nehmen oder eigene definieren <p>- Variation: Massenstart, Achtung: Gefahr für Vorauslaufende</p>