

Ultimate Frisbee®



Und wobei hebst Du ab ?

**Ein kurzer Leitfaden
Für den Sportunterricht**

(c) 2015
Andreas Glindemann
Tel. 040/ 39 80 57 64
andreas@glindemanns.de

FRISBEE im SPORT

Wir wollen diese Scheibe über das Hin- und Herwerfen hinaus als ein *anderes*, neues Sportgerät mit in den Sportunterricht nehmen. Die Freizeit- und Spass-Atmosphäre weiten wir durch bewegungsintensive Übungen und dynamische Mannschaftsspiele aus, wobei Freiraum für eigene Kreativität gelassen wird. Ultimate passt als Teamsport hervorragend in die Reihe der Endzonenspiele (Flag Football, Rugby, Jokeiba) und American Sports hinein und ist z.B. im Hamburger Rahmenlehrplan integriert. Eigenverantwortliches Einhalten der Regeln und Fairplay wird durch die erste und wichtigste Ultimate Regel, den „*Spirit of the Game*“, in besonderer Weise gefördert.

ORGANISATION

Was brauchen wir ? Ein Klassensatz von 12-15 Scheiben ist für eine Gewöhnung und die anfänglichen Wurf- und Fangübungen von Vorteil. Die Spiele und Übungen funktionieren pro (Klein-)Gruppe mit einer Scheibe.

- ➔ **vorhanden im Schulfundus?**
- ➔ **bei den Schülern rumfragen, mitbringen lassen!**
- ➔ **kostenfrei ausleihen** (LI Sport Hamburg)
- ➔ **günstig & schnell bestellen** (ab 15 Scheiben zu je 8 Euro) :
 - hier gibt es auch die Schulfrisbee Broschüre (s.u.) -
 - www.JUMP-and-REACH.com - Fax/Tel. 06131-57 44 73

MATERIAL

Es gibt Frisbees® und diverse andere weniger geeignete und sehr billige Wurfscheiben, Werbematerial und „Spielzeug“. Zum Differenzieren okay, ansonsten nicht zu empfehlen. Gerade outdoors sehr ärmliche Flugstabilität. Für empfindliche Lernende (Sonderschulen, Grundschule) gibt es aus Schaumstoff Soft-Scheiben mit dem sog. Elefantenhaut-Bezug. Für sportlich ambitionierte Betätigung sind Scheiben der Firma „Discraft“ aus Amerika, oder „Eurodisc“ aus Deutschland, je zu 175g zu empfehlen.

WAS NOCH?

Normales Sportzeug, ggf. Pylone für Markierungen, Matten oder Kastenteile aus dem Geräteraum. Also kein zusätzlicher Ausrüstungsberg, keine teure und aufwendige Materialschlacht !

Weiterführende Literatur:

- Schulbroschüre „*Frisbee Scheiben im Schulsport*“ von Markus Kunert mit Praxisanleitung (ISBN 3-934154-04-2)
- Achim Geißler :“ *Ultimate Frisbee – Eine Einführung in den Frisbee-Sport & Technik + Taktik im Ultimate*“ , komplex, mit vielen Bildern.(ISBN 3-934154-01-8)

Web – Ressourcen im Internet:

www.discsport.net - Informationen für LehrerInnen, wissenschaftliche Abhandlungen zum Thema Frisbeesport in der Schule + Turnierkalender

www.frisbee.de - Die offizielle Seite des Deutschen Frisbeesport-Verbandes

www.fischbees.de - Der Frisbeesport-Verein in Hamburg (Schulkooperation?)

PRAXIS

Mit den Scheiben kann man sowohl draußen auf dem Schulhof, der Wiese oder auf dem Sportplatz, als auch in der Halle werfen. Je nach Wind und Wetter werden natürlich die Flugeigenschaften beeinflusst. Am Besten nicht direkt gegen den – sondern quer zum Wind aufstellen.

Je nach vorhandenem Platz und Gruppengröße ist zu empfehlen, die Lernenden zunächst in Gassenform zu zweit ca. 10m gegenüber aufzustellen um die Würfe und das Fangen gefahrenfrei zu organisieren.

Aufwärmen: Ein spezielles Aufwärmen der Finger (Warm-Klatschen, Schütteln, Dehnen) ist ratsam.

Sicherheit: Die nicht-aktiven Zuschauenden der Sportstunde sollten sich nicht in der „Schußlinie“ der Werfenden aufhalten, sondern eher am Kopfende der Werfergasse. Zu erwartende Fehlwürfe dürfen unbedingt nicht vom Fundort der Scheibe abgeworfen werden, sondern zu dem dafür vorgesehenen Punkt in der Gasse getragen werden.

Aufgabe 1: Die Scheibe kontrolliert zum Gegenüber befördern!

Dabei gibt es kein „Richtig“ oder „Falsch“, solange die Aufgabe entsprechend gelöst wird. Alles ist erlaubt. Am meisten verbreitet ist der „Rückhand-Wurf“. Exotische Würfe entdecken, vorführen und benennen (lassen)!

FANGEN:

Verschiedene Fangtechniken entdecken, vorführen, benennen und besprechen (lassen) !

→ „Sandwich-Catch“, einhändiges Fangen... Dann korrekt Demonstrieren.

WÜRFE:

Neben den erfundenen und zu erfindenden Würfeln gibt es drei Klassiker:

→ der Rückhand-Wurf

→ der Vorhand-Wurf

→ der Überkopf-Wurf (Overhead /Hammer/Upside Down)

Die notwendigen Übungen zum Erlernen der Grundtechniken des Werfen und Fangens können mit folgenden Zusatzaufgaben motivierend „gewürzt“ werden:

- die Anzahl erfolgreich gefangener Würfe laut mitzählen (wer hat am meisten?)
- wieder bei Null beginnen, sobald die Scheibe runterfällt (wer schafft 10, 20...?)
- im Sandwich-Catch fangen
- nur mit einer Hand fangen (nur mit rechts, nur mit links...)
- Mit Rücken zum Werfer stehen, bei „Up!“ umdrehen, sehen und fangen !
- Mit Rücken zum Werfer sitzen, bei „Up!“ aufstehen, umdrehen, sehen, fangen!
- Mit auf dem Bauch weg vom Werfer liegen, bei „Up!“ aufstehen, umdrehen, sehen, fangen!
- Bei 10 erfolgreich gefangenen Würfeln in Folge 5 Schritte rückwärts gehen (die Distanz vergrößern), bei Fallenlassen sofort wieder 5 Schritte vor.
- Auf einem Bein stehend fangen
- Knieend fangen
- Sitzend fangen
- Mit einem Auge sehend (zuhalten!) fangen
- Springend Fangen (Kein Fuß darf am Boden sein!)

Diese Formen zu Beginn jeder Stunde einstreuen (Technikerwerb, Technikfestigung) und nicht überreizen, die Kinder wollen Spielen und sich bewegen! Vielleicht nur jede neue Stunde einen neuen Wurf beibringen.

SPIEL – UND ÜBUNGSFORMEN für kleinere Gruppen:

Allgemein zu den Übungen gilt:

- bei Scheibenbesitz kein Laufen sondern nur noch Sternschritt,
- Körperloses Spiel! → ggf. zunächst reduzierte Defense (ohne Arme o.ä)

- „**Gassenhauer**“-Aufstellung paarweise in der Gasse, bei Nicht-Fangen der Scheibe treten beide zurück, rennen zum einen Kopfende der Gasse, und dann zum anderen Ende der Gasse, wo sie sich neu aufstellen und zu werfen beginnen. Alle anderen rücken so weiter auf, ganz oben die bis dahin dann am fehlerfreiesten Werfenden.

- „**give and go**“ [zu 2t] - Doppelpässe im Lauf um die Halle/ Platz. Der Werfer muß für den Wurf jeweils stehen bleiben. Auch als Staffel um die Wette geeignet. Ziel: Raumgewinn ohne die Scheibe fallen zu lassen !

- „**Schweinchen in der Mitte**“ [zu 3t oder mehr] – Durch Antäuschen (links/rechts) an der Person in der Mitte vorbei zum Gegenüber spielen. Nicht nur unerreichbar hohe Pässe spielen lassen. Der Pass muß auch erfolgreich ankommen (gefangen werden) ! Sobald die Person in der Mitte die Scheibe 6-mal abgefangen hat, oder die anderen 6 Fehler gemacht haben, wird getauscht. Die Übung geht auch z.B. mit 6 im Kreis. Ggf. Anzahl der Fänger erhöhen! Sternschritt zum Täuschen und Umspielen einsetzen!

- „**Catch and throw**“ [zu 4t] – Zwei Spielerpaare stehen sich gegenüber (5-10m): Ein Werfer mit Marker(Verteidiger) und zwei fangbereite Fänger. Ziel des Markers: den Wurf abblocken. Ziel des Werfers: einen erfolgreichen Wurf um den Marker herum (Sternschritt!) zu den Fängern zu bringen. Ziel der Fänger (im Wettbewerb) gegeneinander: wer fängt die Scheibe zuerst? -> Der erfolgreiche Fänger wird zum Werfer, der andere Marker. Die alten marker/Werfer werden nun zu den Fängern usw.

- „**Scheibenticken**“ [zu 10t oder mehr] – in einem kleinen abgegrenzten (Hütchen) Feld befinden sich 3 Fänger, die die anderen zu ticken versuchen. Es darf nur die Person mit der Scheibe in der Hand ticken. Die Person mit der Scheibe in der Hand darf aber nur noch Sternschritte und keine Laufschrte mehr machen, also stehenbleiben. Ist keiner in tickbarer Reichweite, wird die Scheibe zu den Tick-Kollegen weitergepasst. Teamwork. Sternschritt üben lernen. Wer getickt wird, ist auch Fänger.

- „**10er Scheibe**“ [zwei Teams] – Jedes Team versucht sich innerhalb des Teams die Scheibe zuzupassen, ohne das sie von dem verteidigenden Team abgefangen wird oder zu Boden fällt. Dabei werden die erfolgreichen Pässe gezählt. Die Scheibe darf nicht übergeben werden, auch nicht aus den Händen gerissen werden. Der scheinbeführende Spieler muß aufhören zu laufen und darf sich nur noch mit dem Sternschritt Platz verschaffen. Sind 10 erfolgreiche Pässe komplett, wird getauscht mit der Defense. Hat die Defense 10-mal den Aufbau erfolgreich (fair) gestört, so darf sie Offense sein und bekommt die Scheibe und kann es nun ihrerseits probieren.

- „**Rennkreis**“ [5-10 im Kreis] – Die Person mit der Scheibe passt diese zum ca. 2m entfernten Nachbarn im Kreis und beginnt in die selbe Richtung ausserhalb des Kreises um den Kreis herum bis zur Ausgangsposition zu sprinten. Die Spieler im Innenkreis lassen die Scheibe in ihrer angefangenen Richtung von Spieler zu Spieler passen, möglichst schneller als die außen laufen de Person. Erreicht die Scheibe schließlich wieder die Person, der sie zuerst zugepasst worden war, wird diese Person zum neuen Läufer, nachdem sie die Scheibe eine Position weiter gepasst hat. So kommen alle nacheinander dran. Schnelles und sicheres Werfen unter Zeitdruck, Sprinten. Richtungswechsel, bzw. Wurfarten oder Fangarten-Wechsel durch Ansage des Lehrers möglich.

- „**Disc-Golf**“ [Kleingruppen, jeder 1 Scheibe] – Ein Parcours wird ersonnen, mit Tee (Abschlag), Streckenaufgaben (links um den Baum) und Ziel (gegen die Bank), die Anzahl der benötigten Würfe gezählt, wie beim „richtigen“ Golf!

- „**Scheibenrace**“ [eine gerade Anzahl von Schülern (6,8,10) steht im Kreis] – Die im Kreis stehenden Schüler werden in 2 Gruppen geteilt. Jeweils ein Mitglied der Gruppe 1 steht zwischen zwei Mitgliedern der Gruppe 2 und umgekehrt. Gegenüber im Kreis werden 2 Scheiben verteilt, an jede Gruppe eine. Diese soll nun im Uhrzeigersinn innerhalb des Teams durchgespielt werden. So gibt jede Gruppe die Scheibe weiter, und anhand des Vorankommens der Scheibe kann man die Schnelligkeit und den Erfolg der Gruppe messen. Als Lehrer kann man das „Wettrennen“ der beiden Scheiben gegeneinander zusätzlich motivierend kommentieren. Richtungswechsel und Wurfartwechsel möglich durch Zuruf des Lehrers.

- „**Hechtsprung**“ [in Reihe anstellen „just for fun“ oder mit einer Matte als Mal] Ziel ist es, die Scheibe auf Zuwurf in der Luft fliegend zu fangen, um danach mit einem Hechtsprung auf der Weichmatte zu landen. Lieber ohne Sprungbrett und Trampolin, um das Fangen, Laufen und Springen gut zu timen und zu koordinieren ! Tolle Schnappschüsse möglich (digital-) Kamera oder Video-Aufnahme !!!

Mannschaftsspiele:

Unter Wahrung von Fairplay und Spirit (eigenverantwortlich das Spiel regeln), der Regel mit der Scheibe in der Hnd nicht laufen zu dürfen (Sternschritt!) und einander die Scheibe nicht wegreißen zu dürfen (körperlos!!!) kann sich die Gruppe der Schüler, oder die Hälfte selber ein Mannschaftsspiel mit der Frisbee **ausdenken** (in der Halle ggf. Auf Körbe, Tore, Male, Matten, in Kästen, mit/ohne Torwart etc). Nach dieser kreativen Phase wird das Spiel ausprobiert und dann der anderen Hälfte der Klasse erklärt und gemeinsam ausprobiert. Dann erzählt die andere Hälfte der Klasse ihr Mannschaftsspiel mit der Scheibe.

Experimentieren!

Die Schüler können auch versuchen, bestehende Ballspiele mit der Scheibe umzustellen: Brennball mit Frisbee, Völkerball mit Frisbee, Basketball, Handball, ... Ausprobieren lassen. Draußen auf der Wiese Pylone als Marker anbieten. Die Halle bietet sicherlich mehr Möglichkeiten.

- „**Wachturm**“ [2 Teams, 2 Male (Kasten, Matte...) auf denen je ein „Wächter“ steht] – Die Mannschaften wählen je einen Turmwächter, der auf einem Mal steht, um das ein Bannkreis (Linien/Hütchen!) besteht, den niemand betreten darf. Jede der Mannschaften versucht die Scheibe durch das gegnerische Feld zu befördern (einander zupassen, mit der Scheibe laufen verboten!) und dem eigenen Turmwächter zuzupassen. Wird die Scheibe fallen gelassen, ist dies ein Turnover und die andere Mannschaft erhält das Scheibenrecht. Wird sie vom Turmwächter gefangen, ist dies ein Punkt und die Scheibe wird weit der anderen Mannschaft zugespielt, damit nun sie einen Punktversuch machen kann.

- „**Hot Box**“ [2 Teams, min. 4 vs 4] – Zwei Teams spielen gegeneinander auf eine Endzone, ein mit Hütchen markiertes Feld (2x2m) mit viel Platz drumherum. Gepunktet wird, in dem ein Pass eines Mitspielers innerhalb der Endzone gefangen wird (erste Bodenberührung muss innerhalb des Feldes, nicht auf der Linie sein). Wiederum Spirit, Stopp und Sternschritt für Scheibenträger und Körperlosigkeit beachten. Nach einem Punkt passt die erfolgreiche Mannschaft die Scheibe der andern nach ausserhalb der Box zu. Fällt die Scheibe zu Boden oder wird abgefangen, ist dies ein „Turnover“. Offense wird Defense und umgekehrt. Der erste Pass nach Turnover muß immer von der Zone weg gespielt werden! Weitere mögliche Zusatzregeln: 3-Sekunden-Regel in der Box (Keine Abstauber sollen dort rumlungern – also wie beim Basketball unterm Korb). Und ggf. Kann der Scheibeführende Spieler von dem jeweiligen Marker (langsam im Sekundentakt) angezählt werden (ist die Scheibe dann bei 10 nicht weg ist dies ebenfalls ein Turnover).

Benötigt wird eine Spielfläche (Halle, Rasen, Schulhof, Grandplatz, Strand o.ä.), eine Spielscheibe pro 2 Teams und Markierungen der Endzonen (Hütchen, Pylone, Schuhe, Jacken o.ä.). Die Spielfeldgröße, Mannschaftsgröße sowie einzelne Regeln können und sollen natürlich variiert und den Bedürfnissen angepasst werden.

ULTIMATE FRISBEE – 9 EINFACHE REGELN

1) Spirit of the Game

Ultimate betont die Sportlichkeit, Anstand und Fairplay. Kämpferischer Einsatz wird zwar gefördert, darf aber niemals auf Kosten des Respekts vor dem Gegner, den vereinbarten Regeln und der Freude am Spiel gehen!

2) Punktgewinn

Das angreifende Team erzielt einen Punkt, wenn ein Mitspieler die Scheibe in der Endzone des Gegners fängt. Der Pass muß von einem eigenen Spieler kommen.

Nach jedem Punkt gibt es einen Seitenwechsel.

3) Spielbeginn

Zum Spielbeginn und nach jedem Punkt stellen sich beide Teams an der Endzonenlinie auf. Beim Anwurf wird die Scheibe dem gegnerischen Team zugeworfen. Das anwerfende Team ist dann in der Verteidigung.

4) Spielablauf

Die Scheibe darf in jede Richtung geworfen werden. Mit der Scheibe wird nicht gelaufen. Nach dem Fangen muß man so schnell wie möglich stehen bleiben.

Der Werfer hat dann 10 Sekunden Zeit (in der Halle 8 Sekunden) die Scheibe abzuwerfen. Der Marker (direkter Gegenspieler des Werfers) zählt laut die Sekunden.

5) Scheibenwechsel

Wenn ein Pass nicht vom Mitspieler gefangen werden kann (Scheibe berührt den Boden, fliegt ins Aus oder der Gegner fängt sie ab), kommt das verteidigende Team sofort in Scheibenbesitz und greift nun an. Es gibt keine Spielunterbrechung.

6) Spielerwechsel

Spieler dürfen nur nach einem Punkt ausgewechselt werden, dann aber beliebig viele.

7) Körperloses Spiel

Alle Spieler achten auf ein körperloses Spiel. Es gibt kein Sperren wie im Basketball. Jede Körperberührung ist im Prinzip ein Foul.

8) Foulspiel

Wenn ein Spieler einen anderen Spieler berührt, ist das ein Foul. „Foul“ ruft der Spieler der gefoult wurde, kann aber auch vom foulenden Spieler selber angezeigt werden.

Wenn die Scheibe durch das Foul verloren geht, wird das Spiel unterbrochen, der Angreifer bekommt die Scheibe und das Spiel wird durch „3-2-1“-Zählen fortgesetzt, als wäre nichts passiert.

Ist der foulende Spieler mit dem Foulruf nicht einverstanden, so wird der letzte Wurf wiederholt. Es gibt keine Sanktionen, da kein Ultimate-Spieler die Regeln absichtlich verletzt.

9) Eigenverantwortung

Jeder Spieler ist für sein Foulspiel selbstverantwortlich. Ebenso werden Linienentscheidungen (innerhalb oder außerhalb) fair getroffen. Es gibt keine Schiedsrichter.

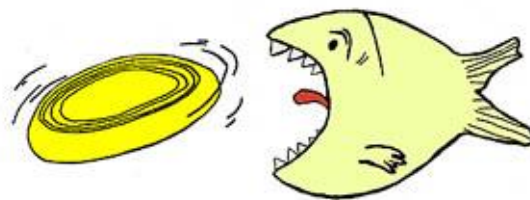
Die Spieler regeln ihre Meinungsverschiedenheiten in fairer Weise, auch auf Weltmeisterschaften.



Dieses 110m lange und 37m breite Feld stellt den Standard für Outdoor-Rasen Ultimate (7 gegen7) dar. Variationen in Spielfeldgröße und Teamstärke (Kleingruppen und Kleinfelder) erwünscht. So könnte ein Fußballplatz in 2 Standard-Ultimate Felder längs (s.o.) oder 4 Kleinfelder quer unterteilt werden. Indoors (in der Halle) spielen offiziell 5 gegen 5 auf den Maßen eines Handballfeldes.

- **Zielschussspiele** [In der Halle im Stationsaufbau] – Nach Perfektionierung und Einüben aller Würfe der Test: Jeder Schuler durchläuft verschiedene Stationen, an denen er jeweils 5 Würfe hat. Den Erfolg/Miserfolg kann er auf seinem Scorezettel vermerken (vorher vorbereiten!). Schüler können die Stationen, Entfernungen und Schwierigkeitsgrade mitentwickeln und mitbestimmen. Mögliche Stationen:

- Overhead/Überkopfwurf, der auf einer Matte liegenbleiben muß, ca. 20 m
- Vorhand/Rückhand durch ein Querliegendes Kastenteil, liegend auf einem Kasten
- Powerwurf: Abschießen von Pylonen von einem Kasten
- „Knife“ – Durch ein senkrecht aufgestelltes Kastenteil hindurch werfen.
- „Bananenwurf“ – z.B. in ein Tor aus spitzem Winkel in einem Bogenwurf
- „Roller“ – Zwischen zwei Hütchen in je 5, 10, 15m Entfernung die Scheibe durchrollen lassen
- „3er“ – Distanzwürfe in den Basketballkorb (oder von sehr weit weg aufs Tor)
- „Spladder“ – Hulahupreifen aufhängen und vorher mit Zeitungspapier zukleben. Geht auch, in dem man Kastenteile mit Zeitung beklebt, die dann durchworfen werden muß. Hoher Aufforderungscharakter.



Ausblick über den Turnhallenrand hinaus

In Hamburg gibt es ein Gymnasium, an dem seit über 10 Jahren begeistert Ultimate als reguläres Sport-Wahlpflicht Fach ab Klasse 7 gewählt werden kann. So finden sich auch Schüler, die ihre Ultimate-Note dann in ihr Abitur mit einbringen!

Jedes Jahr finden parallel zu den Deutschen Meisterschaften auch **Schülerturniere** im Ultimate statt. Dort können die Schüler sich und ihre Scheibenfähigkeiten mit anderen Schulteams messen und dann noch sehen, wie die „Cracks“ es machen!

Interessiert an einem Schul-Match gegen eine andere Schule? Ich vermittele gerne ! Zudem finden regelmäßig Schülerturniere in und um Hamburg statt! Ein ideales Ziel einer Einheit Ultimate für den Zusammenhalt ihrer Klasse!

SPORT FACTS

Ultimate und Disc Golf sind offizielle Sportarten der WORLD GAMES, die 2001 in Japan und 2005 in Duisburg stattfanden. Deutsche Ultimate-Meisterschaften, sowie Weltmeisterschaften werden seit 1980 jährlich abgehalten – allesamt ohne Schiedsrichter! In Deutschland gibt es ca. 90 Teams.

Für weitere Fragen stehe ich jederzeit bereit:

(c) 2015
 Andreas Glindemann
 Tel. 040/ 39 80 57 64
 andreas@glindemanns.de
 www.fischbees.de