# FRISBEE

## EIN TRENDSPORT FÜR DIE SCHULE

### ULTIMATE UND DISC GOLF

LEHRERSKRIPTUM

ANDY BARTH, 2016



© Andy Barth 2016

# „ULTIMATE FRISBEE"

Das Wort „**ULTIMATE**" kommt aus dem Englischen und wird übersetzt mit: „vollendet, perfekt, in höchster Vollendung".

## Entstehung:

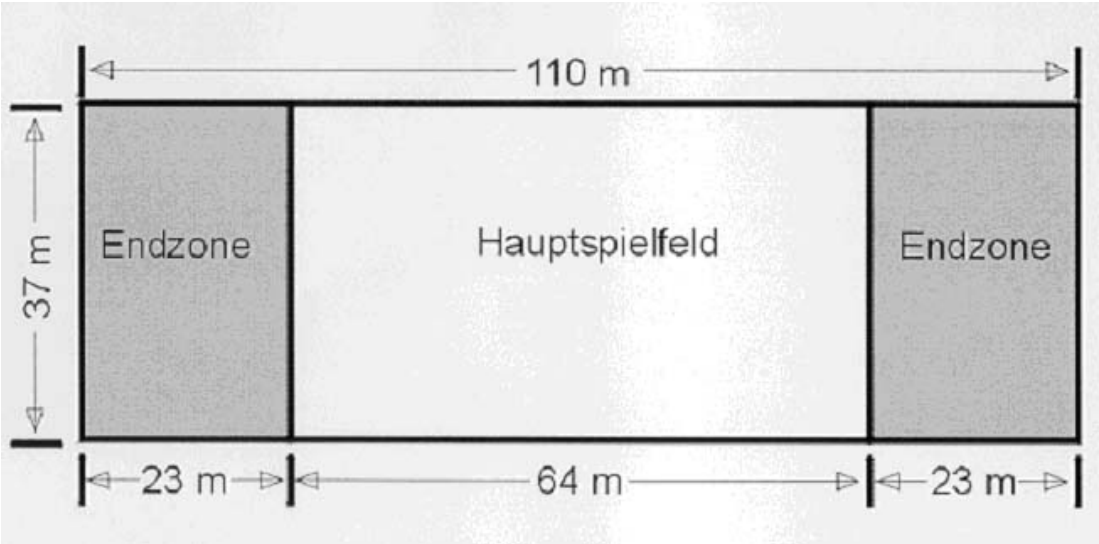
Die Anfänge dieser Sportart lassen sich sehr genau festlegen. 1968 wurde *Ultimate* von *Joe Silver* und dem *Buzzy Hellsing- Team* an der Columbia High School in Mapelwood, New Jersey, erfunden. Das allererste Spiel fand auf dem Parkplatz der Universität statt. Die damaligen Abmessungen des Parkplatzes waren die entscheidenden Richtlinien für die heutigen, offiziellen Ausmaße der Spielfläche.

Die Entwicklung von *Ultimate* nahm einen sehr rasanten Verlauf, so dass nicht einmal zehn Jahre später, die ersten allgemeingültigen Regeln auflagen. Daraufhin verbreitete sich diese Disziplin vor allem an den Hochschulen dieser Welt. Mittlerweile gibt es auch in Österreich an die 17 Teams, die nach wie vor hauptsächlich über die Universitäten organisiert sind und ebenfalls dort ihren größten Zustrom neuer Mitglieder erhalten.

## Die Spielidee:

Das Motiv der Entwicklung von ULTIMATE-Frisbee war sehr einfach. Es hatte das Ziel, die Freude am Werfen und Fangen der Scheiben mit dem Gedankengut eines Mannschaftssportes zu kombinieren.

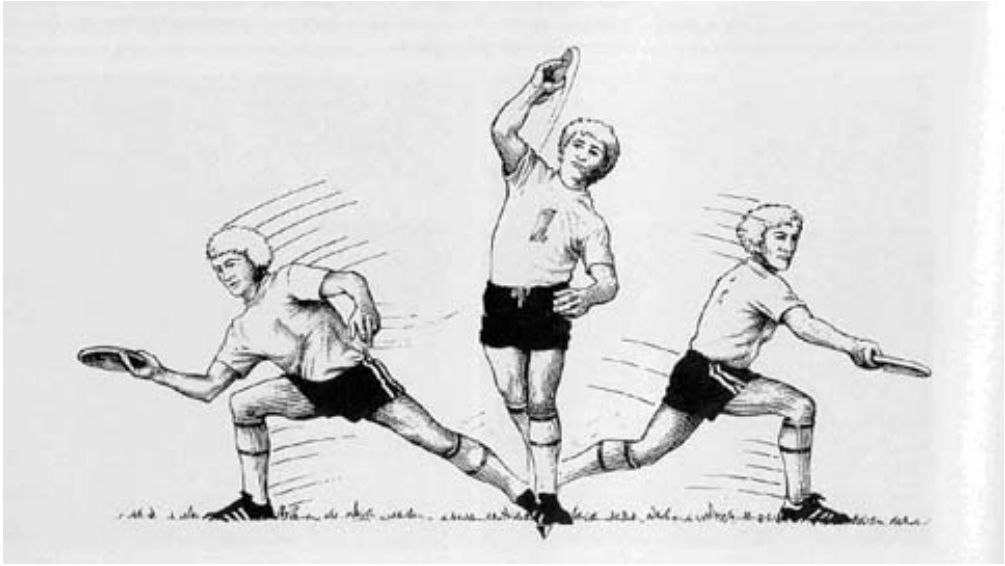
**ULTIMATE** wird von zwei Mannschaften zu je sieben Spielern gespielt. Als Spielfläche dient ein 110 m langes und 37 m breites Feld, das in drei Zonen, 2 Endzonen und ein Hauptspielfeld unterteilt wird. Ziel des Spieles ist, eine 175 Gramm schwere Plastikscheibe, ***„das Frisbee"***, in der gegnerischen Endzone zu fangen und somit einen Punkt zu erzielen.





© Andy Barth 2016

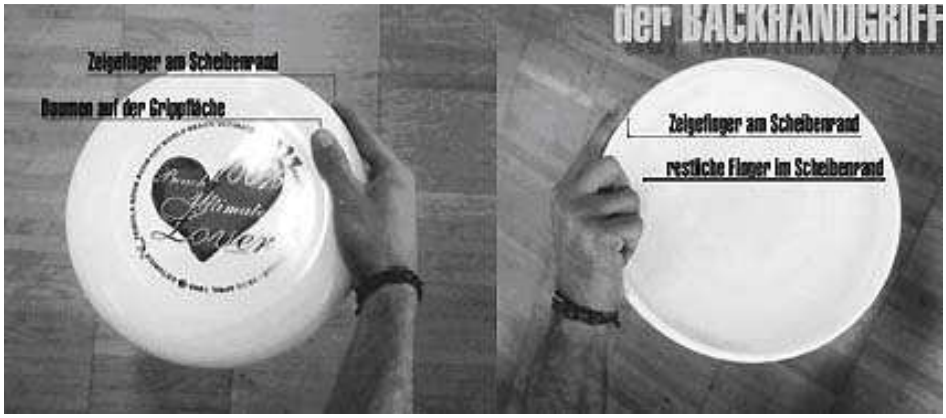
Es ist nicht erlaubt mit dem Frisbee in der Hand zu laufen. Sobald die Scheibe gefangen wurde, dient als einziges Fortbewegungsmittel ein Sternschritt (**Abb.**), wobei der Standfuß immer den Boden berühren muss. Jedem Spieler in Scheibenbesitz verbleiben in der Regel etwa 10 Sekunden für ein Anspiel zu einem Mitspieler. Landet das Frisbee außerhalb des Spielfeldes, wird vom Gegenspieler gefangen bzw. abgeschlagen oder die 10 Sekunden Regel nicht eingehalten, bedeutet das einen sogenannten **„TURNOVER"**. Dabei kommt die gegnerische Mannschaft in Besitz der Scheibe und das Spiel wird in die entgegengesetzte Richtung fortgesetzt. Bei einem Anwurf zu Spielbeginn bzw. nach jedem erzielten Punkt, nehmen beide Mannschaften auf der Endzonenlinie gegenüber Aufstellung, wobei ein ständiger Seitenwechsel zwischen den Teams erfolgt.



ULTIMATE ist ein Sport ohne Körperkontakt und wird **ohne Schiedsrichter** gespielt. Die Spieler haben selbst die Verantwortung Fouls zu vermeiden und nach einem widerrechtlichen Vergehen das Spiel entsprechend den Regeln fortzusetzen. Aus diesem Grund verlangt der Mannschaftssport sehr viel Ehrlichkeit und Sportgeist von allen Spielern.

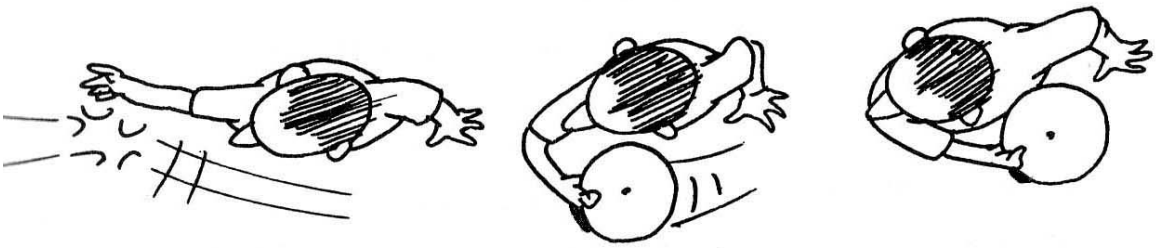
## Die 3 Grundwurfarten:

# Backhand / Rückhand





© Andy Barth 2016



Der Blick des Werfers sollte immer das Ziel fixieren und der Körperschwerpunkt ist auf beiden Füßen gleichmäßig verteilt. In Hinblick auf den Mannschaftssport ULTIMATE sollte folgende Beinstellung beachtet werden: Beim Rechtshänder ist der rechte, bzw. beim Linkshänder der linke Fuß, in Schulterbreite zirka ***45 Grad nach vorne***, gegen die Wurfbewegung, platziert. Das Frisbee liegt mit dem ***Unterarm in einer Ebene*** und das Handgelenk ist gebeugt.

Ein ***„Rückführen"*** der Scheibe wird durch eine Drehung des Oberkörpers eingeleitet. Die Vorwärtsbewegung erfolgt in einer ***Ebene***. Der Schultergürtel dreht sich wieder zurück, der Ellbogen geht mit der Bewegung mit, das Gewicht wird auf den vorderen Fuß verlagert und der Unterarm überholt schließlich den Ellbogen. Die andere Hand folgt wiederum der Schwungbewegung.

Mit der Streckung des Wurfarmes kommt es zu einer ***„Schnappbewegung"*** des Handgelenkes. Das Gelenk geht von einer ***gebeugten*** in eine ***überstreckte*** Position über.

# Sidearm /Vorhand

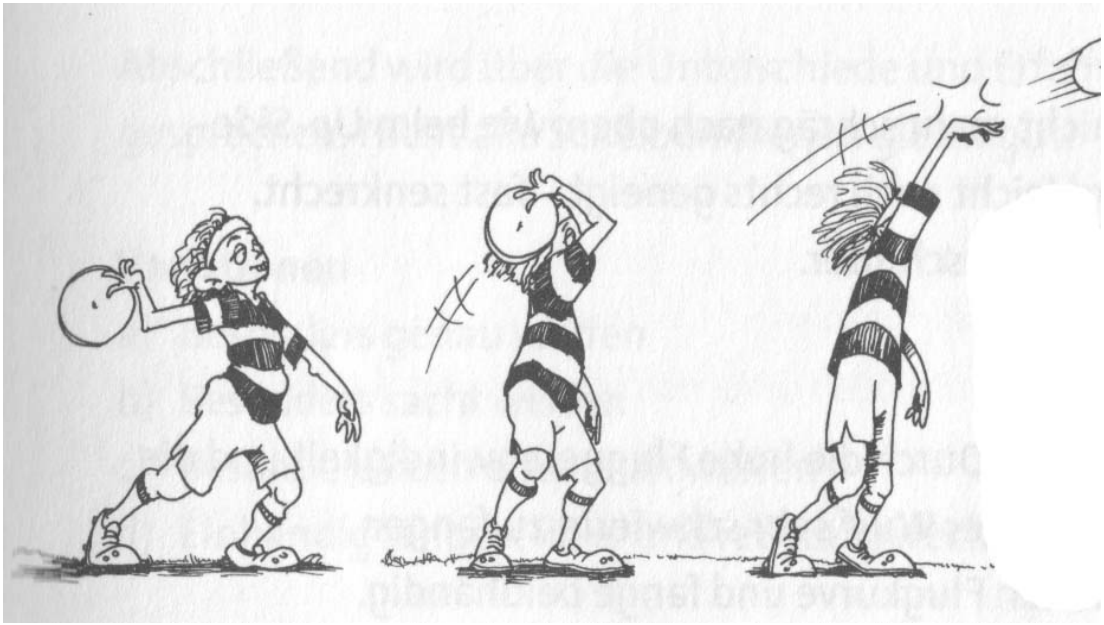
**Pistolengriff:** Die Pistole zeigt zum Ziel und wird mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger gebildet. Daumen an der Scheibenoberfläche, die beiden anderen Finger befinden sich auf dem Innenrand der Frisbee.

Der Körper steht frontal zum Wurfziel, der Ellenbogen ist leicht gebeugt, das Handgelenk ist locker und die Frisbee wird fest im Pistolengriff gehalten. Die Bewegung wird mit einem Zurückziehen des Ellenbogens eingeleitet. Der Ellenbogen schwingt wieder nach vorne und das Handgelenk wird abrupt abgestoppt („Schnappbewegung" ähnlich dem Tischtennis oder Tennis Unterschnitt).

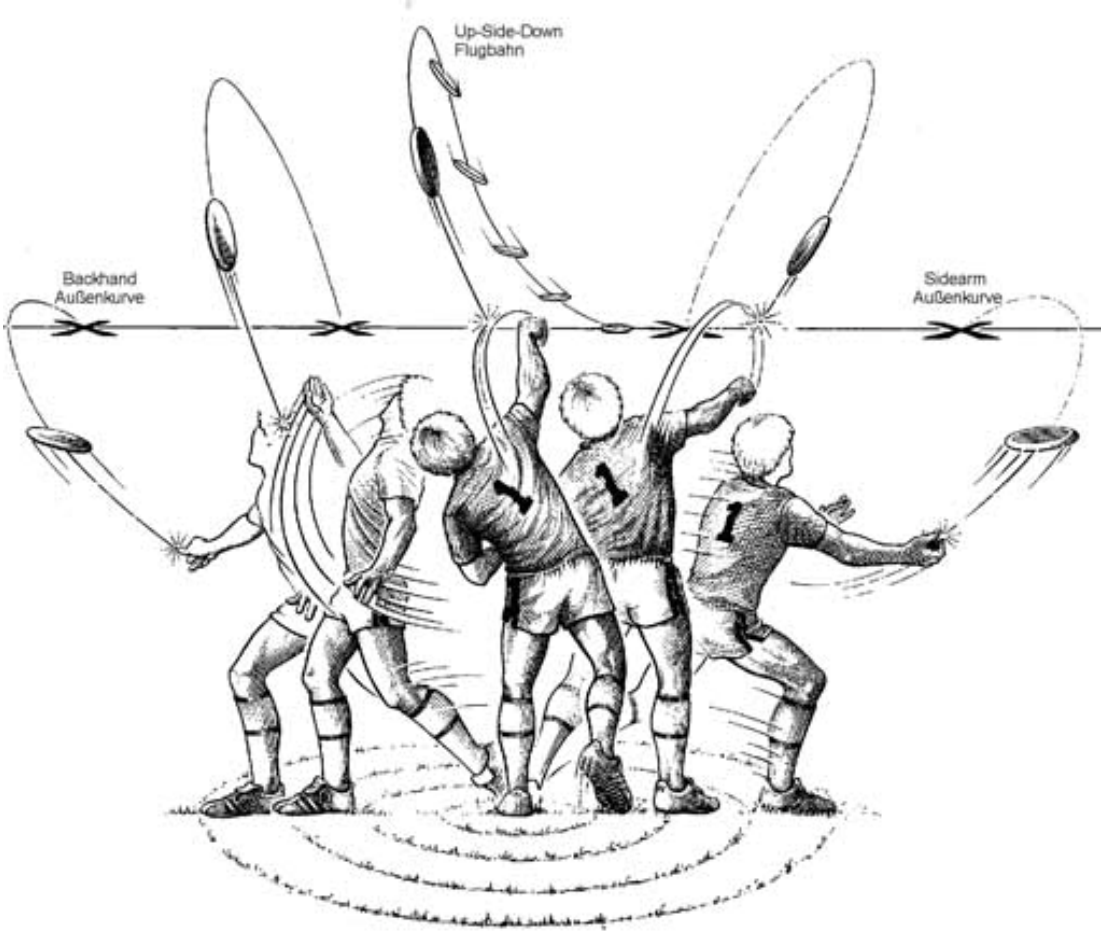
Die Kraftübertragung, sprich der notwendige Drall, erfolgt über Zeige- und Mittelfinger.


© Andy Barth 2016

# UP-Side-Down



Die Füße stehen in Schrittstellung, wobei der linke Fuß vorne steht (Rechtshänder). Die Wurfbewegung ist wie beim Schlagballwurf und wird mit dem Vorhandgriff ausgeführt. Dabei geht der Ellenbogen in Wurfrichtung voraus. Die ganze Wurfhand wird gestreckt und das Handgelenk wird schlagartig abgestoppt. Die Scheibe fliegt kopfüber auf der „verkehrten" Seite und beschreibt eine S-Kurve. Der Abwurfwinkel beträgt zwischen 30 und 45 grad über dem Kopf.





© Andy Barth 2016

## Spirit of the Game:

Wie erwähnt wird Ultimate-Frisbee ohne Schiedsrichter gespielt und es wird davon ausgegangen, dass kein Spieler die Regeln vorsätzlich verletzt. Dementsprechend sind auch keine Strafen im Regelwerk vorhanden, sondern nur ein Verfahren, das Spiel so fortzuführen, als hätte kein Zwischenfall stattgefunden. „Ultimate hat seit seiner Entstehung auf Sportgeist vertraut, wodurch die Verantwortung für Fairplay dem Spieler selbst gegeben wird. Es wird ein hoher kämpferischer Einsatz zwar gefördert, dieser darf aber niemals auf Kosten der Verpflichtung der Spieler zum gegenseitigen Respekt, des Festhaltens an den Spielregeln oder der Freude am Spiel gehen". Diese ULTIMATE Spielregel wird im WFDF (World Flying Disc Federation) Regelbuch an erster Stelle vermerkt. „Aktionen wie das Provozieren des Gegners, gefährliche Angriffe, absichtliche Fouls oder anderes `Sieg um jeden Preis` - Verhalten sind ein Verstoß gegen den Spielgeist und sollen von allen Spielern vermieden werden". Bis hin zu Weltmeisterschaften funktioniert diese Grundeinstellung, sich auf die Aufrichtigkeit der Spieler verlassen, erfreulich gut.

Eine weitere schöne und besondere Eigenheit dieser Sportart wird in der nächsten Abbildung ersichtlich. Nach dem Spielende treffen sich beide Mannschaften in einem Kreis und sprechen über das Spiel, das Turnier, über das Leben, singen und tanzen oder erzählen einfach nur Witze. Dieses *„Ritual"* wird immer eingehalten, egal ob ein kleines Turnier mit acht Mannschaften stattfindet oder eine internationale Meisterschaft ausgetragen wird.

## Links und Informationen:

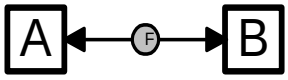
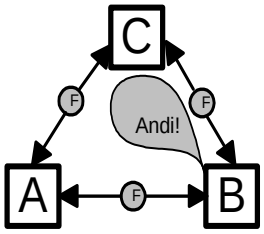
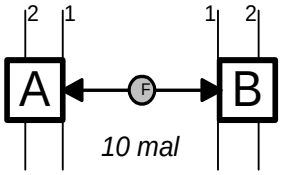
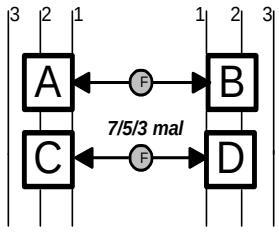
www.flyindanger.com

MMag. Andy Barth
andy@flyindanger.com
0650-7816262

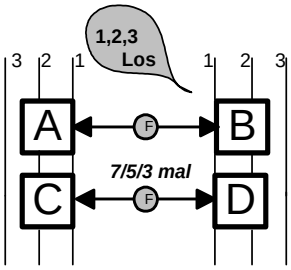
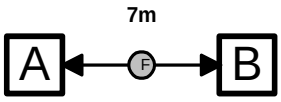
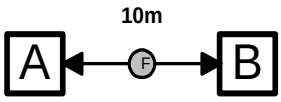
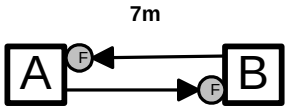
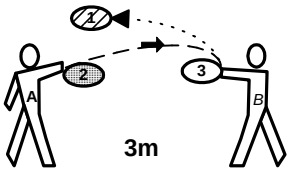

© Andy Barth 2016

# Übungssammlung:

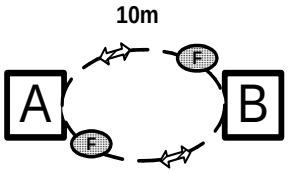
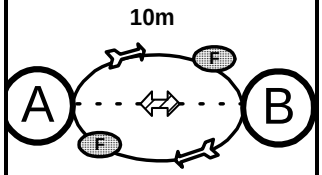
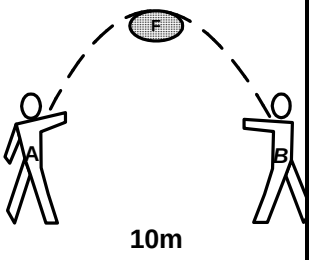
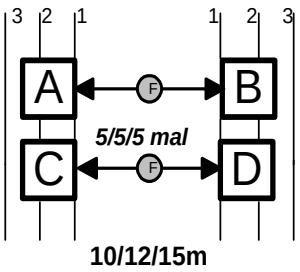
Hierbei sind der ***Phantasie keine Grenzen*** gesetzt und dieses Kapitel stellt nur einen kleinen Auszug dar, der sich aber als Einsatz für den ***Anfängerbereich*** empfiehlt.

| Name und Ziel der Übung | Beschreibung | Hinweise |
|---|---|---|
| **Werfen/Fangen**<br>Nr.1<br>Präzises Werfen<br>Sicheres Fangen | **A** und **B** versuchen das Frisbee ( F ), so genau wie möglich zuzuwerfen. Dabei soll auf ein sicheres und technisch richtig ausgeführtes Fangen Wert gelegt werden. Eine bestimmte Wurfart und deren Anzahl bzw. das Zeitintervall werden festgelegt. Ständige Kontrolle der **Wurfdistanz!** |  |
| **Werfen/Fangen**<br>Nr.2<br>Präzises Werfen<br>Sicheres Fangen | Derselbe Ablauf und wie bei Übung **Nr.1**, nur dass ein oder in weiterer Folge auch mehrere Schüler, hinzukommen. So entsteht eine Gruppenübung, wobei jederzeit die Wurfrichtung wechseln kann. Durch gegenseitiges Zurufen der ***Namen*** kann auch ein ***„Kennenlernspiel“*** entstehen. |  |
| **Werfen/Fangen**<br>Nr.3<br>Präzises Werfen<br>Sicheres Fangen | Sind sowohl A und B in der Lage, von der Grundposition ***1*** aus ***10 mal*** das Frisbee genau zu werfen bzw. sicher zu fangen, können sie zur ***Position 2*** wandern (je 1,5m zurück). Von dort aus gelten dann wieder dieselben Übungskriterien. |  |
| **„1,2,3“**<br>Nr.4<br>Präzises Werfen<br>Sicheres Fangen | Die Paare, (beliebig viele!), stehen sich auf der Position ***1*** gegenüber. Dort muss jeder Schüler das Frisbee ***7-mal*** werfen, fangen, um zur Position ***2*** (***5*** erfolgreiche Würfe), wechseln zu können. Ziel ist es, die Position ***3*** zu erreichen und dort mit je ***3*** Würfen erfolgreich zu sein. Bei einem „Fehler“ erhält das Paar einen ***„Strafwurf“*** von der jeweiligen Linie (***z.B.:*** Posit.2, Paar ***C/D*** verursacht einen Fangfehler, dieser zählt nicht und anstatt ***5 müssen 6*** Versuche absolviert werden. ***Ziel:*** Wer benötigt die ***wenigsten Würfe***. |  |

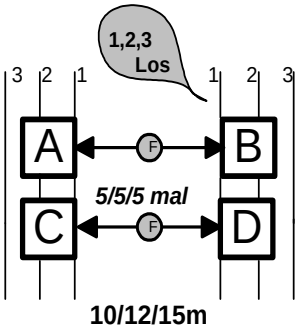
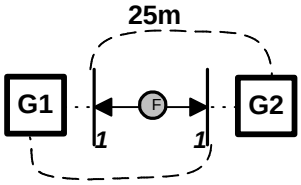
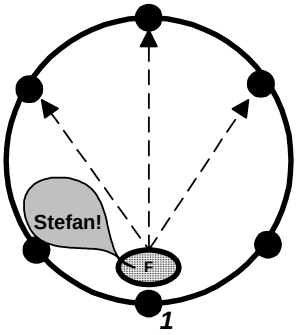

© Andy Barth 2016

| Name und Ziel der Übung | Beschreibung | Hinweise |
|---|---|---|
| **„1,2,3 Los“**<br>Nr.5<br>Präzises Werfen<br>Sicheres Fangen<br>(Reaktion, Koordination) | Der Ablauf dieser Übung läuft, bis auf folgende Änderungen, nach demselben Schema wie ***Nr.4*** ab. ***Ziel:*** Welches Paar gelangt als ***schnellstes*** von Position ***1*** über ***3***, wieder auf die Startlinie ***1*** zurück! Dabei werden die Zeiten gestoppt und mehrere Durchgänge mit einem eventuellen Partnerwechsel, absolviert. Bestimmte Wurfarten können festgelegt werden. |  |
| **„Andere Hand“**<br>Nr.6<br>Koordination<br>Werfen/Fangen | Wie der Name der Übung vorwegnimmt, wird hier mit der ***„anderen Hand“*** gespielt. Die Wurfdistanz wird auf ***7m*** verkleinert und es gelten die selben Regelungen wie in der Übung ***Nr.1***. |  |
| **„Andere Hand“**<br>Nr.7<br>Koordination<br>Werfen/Fangen | Bei entsprechenden Erfolgserlebnissen bei der ***7m*** Distanz, kann diese auf ***10m*** ausgebaut werden. Dabei sollen von jedem Schüler ***je 10*** Würfe, abwechselnd mit beiden Händen, ausgeführt werden. Eine bestimmte Wurfart wird festgelegt. |  |
| **„2 Frisbee“**<br>Nr.8<br>Koordination<br>Reaktion | Die Übung erfolgt wieder paarweise und jeder Schüler besitzt ***eine*** Scheibe. Dabei soll selbständig ein ***„System“*** entworfen werden, so dass ein ***reibungsloser*** Wurfablauf gewährleistet wird (freie Auswahl der Wurfart). |  |
| **„Jonglieren“**<br>Nr.9<br>Geschicklichkeit<br>Koordination | Dieses Beispiel hat wenig mit der eigentlichen Wurftechnik gemeinsam und stellt eine reine Geschicklichkeits- / Koordinationsübung dar. **A** hat ein Frisbee und **B** hält in jeder Hand eine Scheibe. ***B*** beginnt mit dem ersten „Wurf“, dessen ungefähre Flugbahn in der ***Abb.*** ersichtlich wird. Kurz bevor ***A*** diese Scheibe fangen kann, wirft er seine Frisbee. Nun wiederholt sich der gesamte Ablauf von ***B*** aus. |  |


© Andy Barth 2016

| Name und Ziel der Übung | Beschreibung | Hinweise |
|---|---|---|
| **„Flugbahnen“**<br>Nr.10<br><br>Wurftechnik<br>Fangtechniken | Die Übung wird mit einer Scheibe ausgeführt und erfolgt im Partnersystem. ***Ziel*** ist es, ***Außenkurven*** der Vor- und Rückhand zu werfen! Dabei sollte eine ***Flugbahn*** geübt werden, wobei die Schüler ***A/B*** ihren eingenommenen Platz nicht verlassen müssen. Besonderes Augenmerk sollte hierbei auf die richtigen Fangtechniken gelegt werden. |  |
| **„Reifenkönig“**<br>Nr.11<br><br>Wurftechnik<br>Fangtechniken | Folgende Aufgabe wird an jedes Paar gestellt: ***A/B*** usw. besitzen je einen Reifen, in dem sie ***10m*** von einander entfernt stehen. Jeder Wurf muss ***3-mal*** von jedem Schüler ***sicher*** ausgeführt werden (***gerader*** Wurf Rückhand, Vorhand, Außenbahn **im** und **gegen** den Uhrzeigersinn). Diese Wurfreihenfolge muss eingehalten werden! Dabei darf ein Schüler seinen Reifen nur soweit verlassen, dass immer ***ein Fuß*** darin stehen bleibt. Bei einem Fehler wird die ***„Strafwurf- Regel“*** verhängt, ***(vgl. Nr. 4)***. Die Bewertungskriterien können auf ***Zeit*** oder auf ***benötigte Würfe*** erfolgen. |  <br>3 mal ! |
| **„Up Side Down“**<br>Nr.12<br><br>Präzises Werfen<br>Sicheres Fangen | Jedes Paar versucht ***10-mal*** einen technisch korrekten Überkopf-Wurf auszuführen. Dann erfolgt eine Pause von ***einer Minute***, wobei ein Partnerwechsel vorgenommen werden kann und die Übung startet von neuem. Insgesamt werden ***5*** Durchgänge absolviert. |  |
| **„Wurfkönig 1“**<br>Nr.13<br><br>Präzises Werfen<br>Sicheres Fangen | Der Ablauf dieser Übung erfolgt, bis auf folgende Änderungen, nach demselben Schema wie in Übung ***Nr.4***. **Ziel:** Wer benötigt die ***wenigsten*** Würfe! Von jeder Linie wird min. ***(„Strafwurf“) 5 mal*** geworfen. ***Pos.1*** ist für den ***Up Side Down*** vorgesehen. ***Pos.2- Sidearm*** und ***Pos.3*** für den ***Backhand*** Wurf. |  |


© Andy Barth 2016

| Name und Ziel der Übung | Beschreibung | Hinweise |
|---|---|---|
| **„Wurfkönig 2“**<br>Nr.14<br><br>Präzises Werfen<br>Sicheres Fangen<br>(Reaktion, Koordination) | Der Ablauf erfolgt, bis auf folgende Änderungen, nach demselben Schema wie in Übung ***Nr.13***. ***Ziel:*** Welches Paar gelangt als S***chnellstes*** von Position ***1*** über ***3***, wieder auf die Startlinie ***1*** zurück! Dabei werden die Zeiten gestoppt und mehrere Durchgänge, mit einem eventuellen Partnerwechsel, absolviert. |  |
| **„Laufen/Fangen Werfen“**<br>Nr.15<br>Präzises Werfen<br>Sicheres Fangen<br>(Koordination) | ***Zwei*** Gruppen stehen sich in einer Entfernung von zirka ***25m*** gegenüber. Ein Schüler der Gruppe ***G1*** hat die Scheibe und ein Schüler von ***G2*** beginnt gerade zu Laufen. ***G2*** sollte auf der ***Position 1*** die Scheibe in ***Besitz*** bekommen. Sobald ***G2*** die Frisbee ***sicher*** gefangen hat, beginnt der nächste Schüler von ***G1*** zu laufen und ***G2*** wirft. Somit sollte sich die Wurfdistanz zw. den „Linien 1“ befinden, ***(15m)***. Sobald die Scheibe geworfen wurde, läuft der Schüler außen herum zu der anderen Gruppe (***Abb.***). |  |
| **„Blinder Kreis“**<br>Nr.16<br><br>Präzises Werfen<br>Sicheres Fangen<br>(Reaktion) | ***6*** bis ***10*** Schüler stehen mit ***Blick nach Außen***, gleichmäßig verteilt, in einem Kreis. ***Nur*** der Spieler mit der Frisbee sieht seine Mitschüler (***1***). Es ist nicht erlaubt, zu seinem unmittelbaren Nachbarn zu werfen. Alle anderen Positionen und Wurfarten sind dem Werfer freigestellt. Sobald dieser sein Ziel ausgewählt hat, oder die Scheibe abwirft, ruft er ***laut*** den ***Namen*** der Zielperson. Dieser Schüler versucht so schnell wie möglich zu reagieren und die Frisbee sicher mit zwei Händen zu fangen. In weiterer Folge können auch mehrere Scheiben und Schüler zum Einsatz kommen. |  |


Literaturverzeichnis:

KALB, I., KENNEDY, T.: Ultimate, Fundamentals of the Sport. Revolutionary Verlag, Santa Barbara 1982.

KUNERT, Markus.: Frisbee, Scheiben im Schulsport, Mainz 2000.

GERHARDS, Jens.: Skript zu Fortbildung




© Andy Barth 2016

# AUFWÄRMSPIELE UND ANDERE KLEINE SPIELFORMEN:

**„Balltimate"**
Es wird mit den gleichen Regeln gespielt, allerdings mit einem Ball, da dieser gerade am Anfang oft leichter zu werfen ist.

**„Give and Go"**
Doppelpassspiel im Lauf um die Halle/Platz. Der Werfer muss für den Moment des Scheibenbesitzes stehen bleiben. Ziel: Raumgewinn ohne die Scheibe fallen zu lassen. Die Schüler lernen das Fangen im Lauf und den Wurf in den Lauf des Partners.

**„Schweinchen in der Mitte"**
Gespielt wird zu dritt oder mehr. Durch Antäuschen (links/rechts) muss an der Person in der Mitte vorbei zum Gegenüber gespielt werden. Nicht nur unerreichbar hohe Pässe spielen lassen. Der Pass muss erfolgreich ankommen (gefangen werden)! Beim 1./2./3. ... Fehler/ Abfangen wird gewechselt. Die Übung geht auch mit mehreren Spielern im Kreis. Die Anzahl der Fänger muss folgerichtig auch erhöht werden! Sternschritt zum Täuschen und Umspielen einsetzen!

**„Scheibenrace"**
Eine gerade Anzahl von Schülern steht/läuft in einem Kreis. Es werden zwei Teams gebildet (1,2,1,2,....). Jede Gruppe hat eine Scheibe. Die Scheiben sind zu Spielbeginn im Kreis gegenüber (max. Entfernung). Ziel ist es das Frisbee® des anderen Teams einzuholen. Der Pass muss immer zum jeweils nächsten Spieler einer Mannschaft geworfen werden. Passfolge gegen den Uhrzeigersinn Backhand und mit Sidearm (die Scheiben wandern im Inneren des Kreises).

**„Wachturm"**
Zwei Teams spielen gegeneinander. Jede Mannschaft hat auf einem Mal (Kasten, Matte, Pylonenkreis...) einen Fänger. Das Mal darf sonst niemand betreten. Ziel ist es dem Turmwächter einen Pass zuzuspielen. Die drei Basisregeln gelten. Turnover ist nach Punktgewinn, Down, Aus und Interception.

**„Hot Box"**
Zwei Teams spielen gegeneinander auf einer 2x2 Meter große Endzone mit hinreichend Platz Drumherum. Gepunktet wird, indem der Pass eines Mitspielers in der Endzone gefangen wird (erster Bodenkontakt nach dem Fangen ist entscheidend). Es gelten die drei Basisregeln und die "*Turnover-Regel*". Der erste Pass nach einem Turnover muss immer von der Zone weg gespielt werden.
Mögliche Zusatzregeln:
· Der Scheibenbesitzer wird langsam vom *Marker* angezählt
· Kein Warten in der Zone


© Andy Barth 2016

**„Super Box"**
Folgt derselben Spielidee wie „Hot Box". Allerdings gibt es bei diesem Spiel, je nach Teamgröße, mehrere Quadrate. Ab acht Spielern pro Team sollten zwei Quadrate, ab zwölf Spielern vier Quadrate aufgebaut werden. Jedes Quadrat darf von beiden Mannschaften zu jeder Zeit angespielt werden. Eine weitere Variation ist das Hinzufügen einer zweiten Scheibe. Der Scheibenbesitz muss allerdings immer beim gleichen Team sein, das heißt: verliert ein Spieler die Scheibe, muss das signalisiert werden, und auch die zweite Scheibe geht in den Besitz der anderen Mannschaft über.

„**Werfen nach Zahlen"**
Jeder Schüler bekommt eine Nummer zugeteilt, welche er sich merken soll. Es ist von Vorteil, wenn jeder den Schüler mit der vorhergehenden und nachfolgenden Nummer kennt. Die Schüler verteilen sich nun in einem Bereich – 20 Meter x 20 Meter - des Turnsaals. Je nach Gruppengröße soll das Spielfeld verändert werden, ab zehn Schülern ist es ratsam, die Gruppe zu teilen. Die Aufgabe der Schüler ist es nun, die Scheibe von der vorhergehenden Nummer zu fangen und zur nachfolgenden Nummer zu passen. Wenn man gerade keine Scheibe in den Händen hat oder sie wirft, soll man sich gemütlich im Raum bewegen. Die Intensität kann langsam gesteigert werden, indem man zusätzliche Scheiben in die Runde hinzu gibt oder, indem man Vorgaben macht, wie man sich zu bewegen hat (z.B.: vorwärts laufen, rückwärts laufen, Sidesteps, nach jedem Wurf ein Strecksprung, etc.).

**„Ausräumen"**
Ein Viereck wird markiert (5 Meter x 5 Meter, die Größe kann variiert werden, am Anfang kleiner, dann größer). Es gibt zwei Mannschaften zu maximal je vier Spielern; alle Spieler müssen sich im Viereck aufhalten. Die Mannschaft im Scheibenbesitz versucht, die Spieler der anderen Mannschaft mit der Scheibe (leicht) zu berühren. Wird man berührt, muss man das Feld verlassen und um das Feld herum laufen. Abwerfen und Laufen mit der Scheibe sind nicht erlaubt. Die Scheibe darf maximal 5 Sekunden gehalten werden, dann muss sie weitergepasst werden (die Schüler müssen selbst im Sekundentakt zählen). Der Scheibenbesitz wechselt, wenn die Scheibe auf den Boden fliegt oder im „Out" gefangen wird. Nach jedem Scheibenbesitzwechsel kommen alle Spieler zurück ins Spielfeld. Ziel ist es, alle Spieler der gegnerischen Mannschaft „auszuräumen". Bei diesem Spiel werden außerdem der Sternschritt sowie kurze Pässe geübt.

**„Frisbee rettet"**
Alle Schüler dürfen sich nur auf den Linien in einer Turnsaalhälfte bewegen. Anfangs ist nur Gehen erlaubt, später auch Laufen. Es gibt zwei Fänger, die mit Schleifen markiert sind; diese versuchen, die anderen Schüler zu fangen. Wird jemand vom Fänger berührt, ist er der neue Fänger. Im Spiel sind auch 2 Frisbees; wer eine Frisbee in Händen hält, kann nicht gefangen werden, die Frisbee muss nach spätestens 5 Sekunden weitergepasst werden.


© Andy Barth 2016

**„Schnappfrisbee"**
Zwei Mannschaften zu je fünf Spielern befinden sich in einem markierten Feld (20 Meter x 20 Meter). Anfangs dürfen sich die Spieler nur gehend fortbewegen, erst nach ein paar Minuten ist Laufen erlaubt. Das Spiel wird mit denselben Regeln gespielt wie Ultimate Frisbee (kein Körperkontakt, 10 Sekunden Zeit, um die Scheibe weiter zu passen, etc.); Ziel ist es hier aber nicht, die Scheibe in einer Endzone zu fangen, sondern eine bestimmte Anzahl an Pässen in der eigenen Mannschaft zu schaffen (beispielsweise ergeben fünf Pässe einen Punkt, Doppelpässe sind nicht erlaubt). Wird die Scheibe von der Defence-Mannschaft auf den Boden geschlagen, abgefangen, oder fängt die Offense-Mannschaft die Scheibe im Out, wechselt der Scheibenbesitz.

**„Hütchenspiel"**
Bei diesem Spiel sollten zumindest sieben, jedoch maximal zwölf Spieler in einer Mannschaft sein. Ein unbegrenztes, aber großes (mindestens 40 Meter x 20 Meter) Spielfeld wird benötigt. Das Feld wird in der Mitte durch eine Markierungslinie geteilt. Am Kopfende jeder Spielfeldhälfte wird je ein Baustellenhütchen aufgestellt. Um die Hütchen wird ein kleiner Raum markiert (2 Meter x 2 Meter), der von den Verteidigern nicht betreten werden darf. Ziel des Spieles ist es, ein Hütchen mit der Scheibe umzuwerfen oder es mit der Scheibe umzustoßen. Das Spiel beginnt mit einem Anwurf wie beim Ultimate, danach versucht die Offense-Mannschaft einmal über die Mittellinie zu passen; ist das passiert, dürfen beide Hütchen angegriffen werden. Nach jedem erzielten Punkt oder Scheibenbesitzwechsel muss wieder, zumindest einmal, über die Mittellinie gepasst werden.

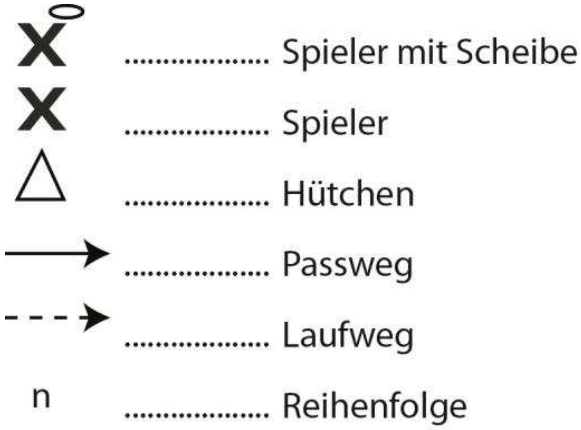
**„Team Ultimate"**
Funktioniert ebenfalls gleich wie Ultimate. Jeder Spieler hat allerdings einen Partner, den er zu jeder Zeit des Spiels an der Hand halten muss. Die Scheibe darf von einem Partner zum anderen übergeben werden. Ein Handwechsel ist nur nach einem gespielten Punkt erlaubt.

**„Luftkampf"**
Der Lehrer bestimmt zwei Werfer (die besten wenn möglich – sonst ist die Übung schwerer auszuführen). Diese stellen sich in die Nähe einer Ecke des Turnsaals. Alle anderen Schüler (Fänger) stellen sich in gleicher Höhe -10 Meter entfernt von den Werfern - in einer Reihe auf. Auf Kommando des Werfers läuft ein Fänger los und versucht, eine hoch geworfene Scheibe richtig zu „lesen" und dann zu fangen. Die Werfer sollen verschiedene Würfe und verschiedene Kurven werfen.


© Andy Barth 2016

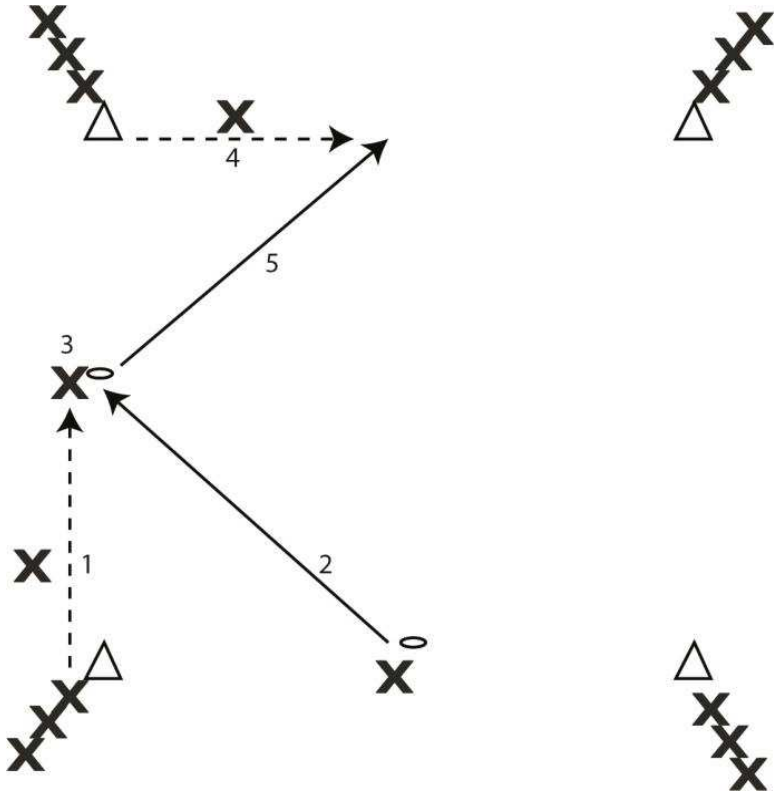
# LAUF- UND WURFÜBUNGEN:

Legende:




**„4- Eck"**

Ein Viereck wird mit Hütchen markiert (Seitenlänge 12 – 15 Meter). Ein Schüler hat in der Mitte einer Seitenlänge eine Scheibe, vom nächsten Hütchen läuft ein Schüler zum übernächsten und bekommt in der Mitte einer Seitenlänge den Pass. Der nächste Schüler ist vom übernächsten Hütchen aus schon gestartet und bekommt vom Schüler, der gerade den Wurf gefangen hat, den nächsten Pass. So geht es weiter (im Uhrzeigersinn wird Sidearm geworfen, gegen den Uhrzeigersinn Backhand).





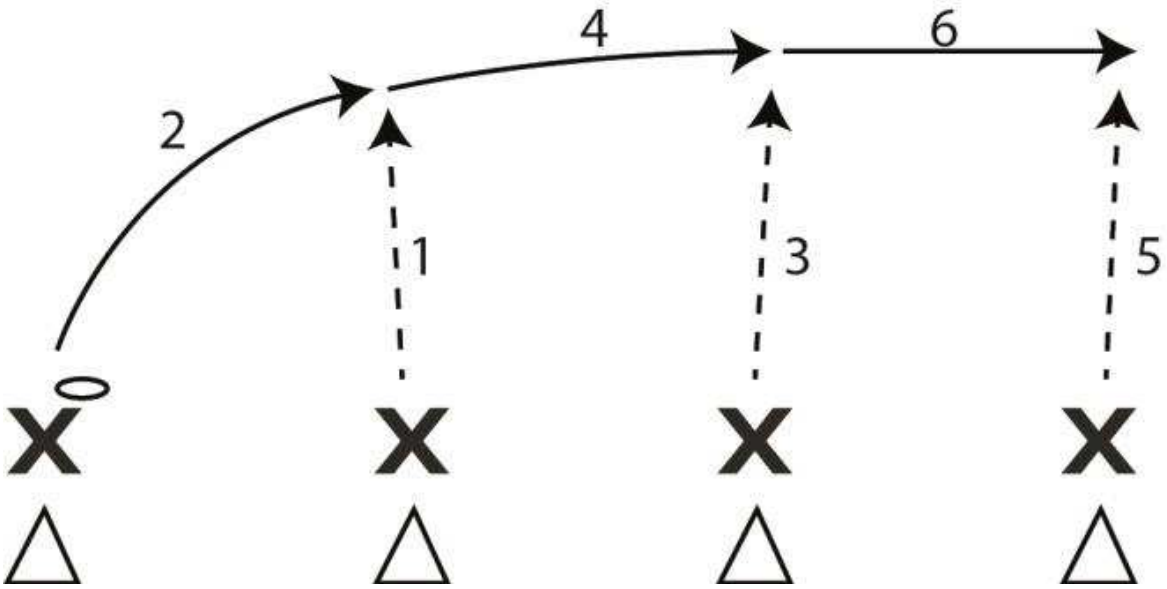
© Andy Barth 2016

**Variante mit ”CUT”:**

Von jedem Hütchen wird zuerst nach schräg außen gelaufen (eventuell Position mit einem weiteren Hütchen markieren). Dort erfolgt ein ”CUT”, Richtungsänderung, und der Schüler bekommt den Pass ca. an der selben Position wie in der Basisausführung.

## ”Wasserfall”

Die Schüler stellen sich in vier Reihen auf (Reihe 1 – 4, in der Abbildung als Hütchen markiert), welche im rechten Winkel zur Länge des Turnsaals angeordnet sind. In Reihe 1 steht ein Schüler mit der Scheibe. Aus Reihe 2 läuft ein Schüler zur linken Seite des Werfers und bekommt vom Schüler aus der ersten Reihe den Pass. Wenn der zweite Schüler die Scheibe gefangen, hat startet ein Schüler aus der dritten Reihe, usw. Der Schüler aus der vierten Reihe stellt sich, sobald er die Scheibe gefangen hat, in der ersten Reihe an, und die Übung beginnt von neuem. Die Übung kann parallel auch auf der anderen Seite ablaufen, dann ist der andere Wurf zu verwenden (Sidearm), und die Wartezeit für die Schüler verkürzt sich.

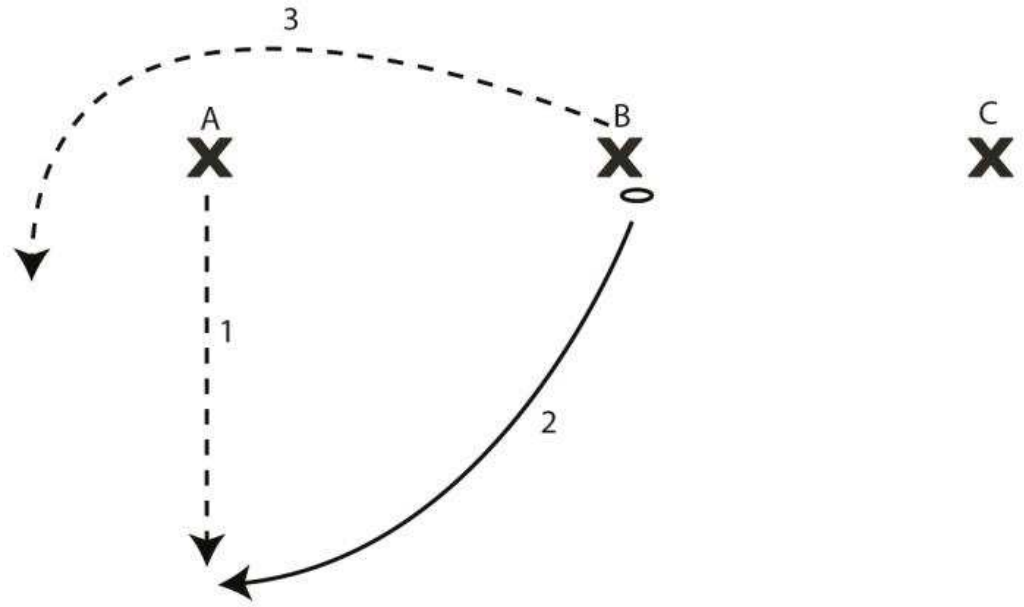



## „Zopferl flechten“

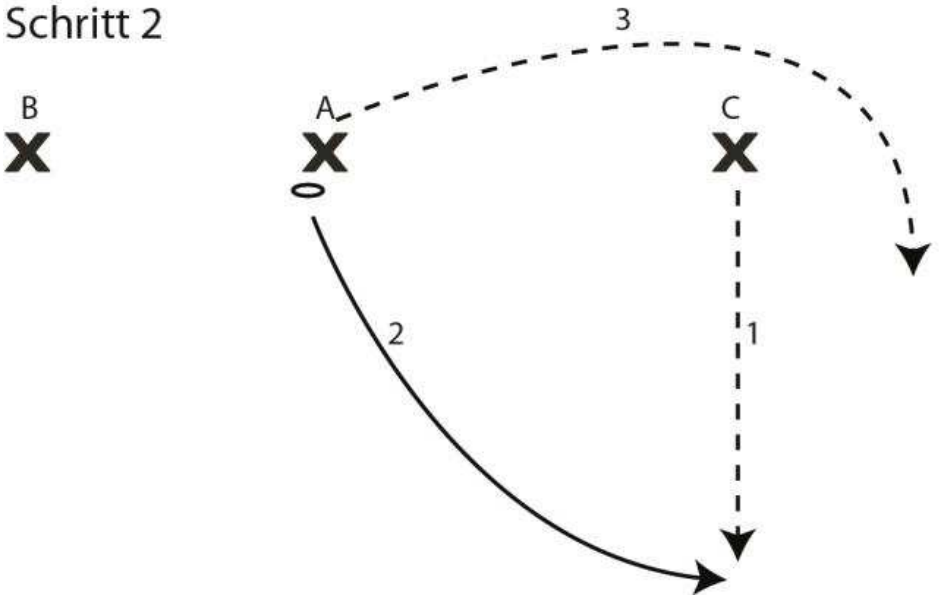
Die Schüler bilden Dreier-Gruppen, pro Gruppe gibt es eine Scheibe, der Abstand zwischen den Schülern soll etwa 7 Meter betragen. Schüler B, der in der Mitte steht, hat die Scheibe in der Mitte und passt nun zu Schüler A (auf der rechten Seite); Schüler B läuft hinter Schüler A vorbei, während Schüler A zu Schüler C passt. A hinterläuft C und C passt zu B, usw.


© Andy Barth 2016

Schritt 1




Schritt 2




## „Break Force One"

Die Schüler sollen sich in Dreier-Gruppen zusammenstellen. Ein Schüler ist anfangs Werfer, einer Marker (der Verteidiger direkt beim Werfer) und einer Fänger. Werfer und Fänger stehen 10 Meter voneinander entfernt und schauen einander an, der Marker steht einen halben Meter vor dem Werfer und sieht diesen an. Der Werfer versucht nun, mit einer Körpertäuschung (Fake) am

Literaturverzeichnis:

FISCHER, Dominik.: Ultimate Frisbee als Projekt in der modularen Oberstufe, Graz 2014


© Andy Barth 2016

# DISC GOLF AN SCHULEN
UND
# PRAKTISCHE BEISPIELE

Mit der Erfolgsgeschichte von "Ultimate Frisbee" im Hintergrund, ist Disc Golf die nächste aufstrebende Trendsportart mit einer Scheibe. Fast überall lässt sich ein Platz für Disc Golf finden - jeder Park, jedes Schulgelände und jedes Waldstück sind dafür geeignet!

In der Schule ist Disc Golf leicht und ohne großen Materialaufwand umsetzbar:

Für die Kursplanung finden sich unglaublich viele Alternativen. Nach einer Runde am Parcours wächst sofort die Lust, erneut loszulegen. Disc Golf erschöpft sich nicht, SpielerInnen verbessern sich anfangs sehr schnell und können dann lange am „perfekten Wurf“ feilen.

Das gute Feedback von Lehrerfortbildungen zeigt:

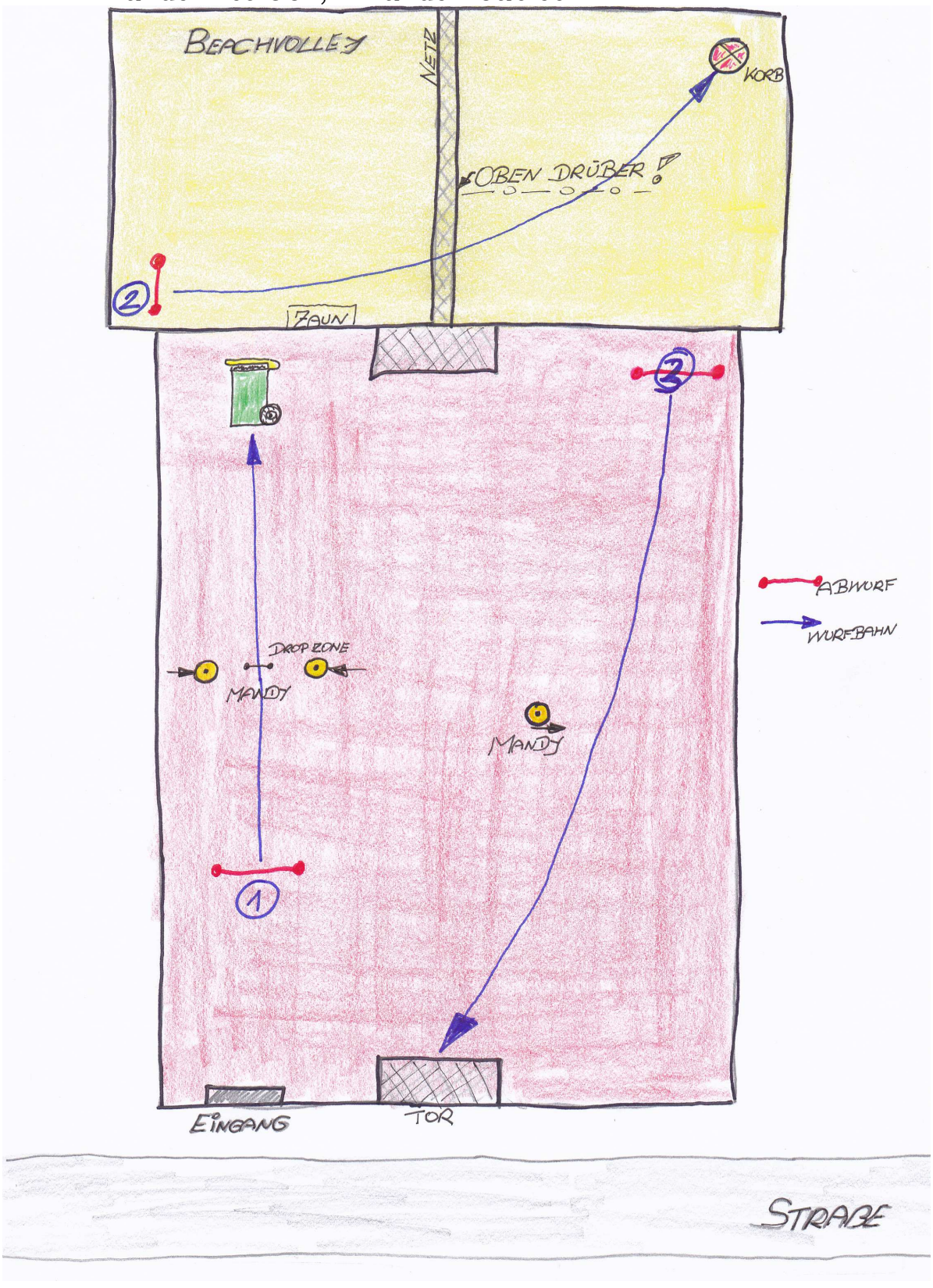
„DISC GOLF HAT DAS ZEUG ZUM BELIEBTEN SCHULSPORT“


© Andy Barth 2016

# Praktische Umsetzung:

**A:** Workshop im Zuge des Disc Golf Schulcups an einem Innenstadtgymnasium in Graz.

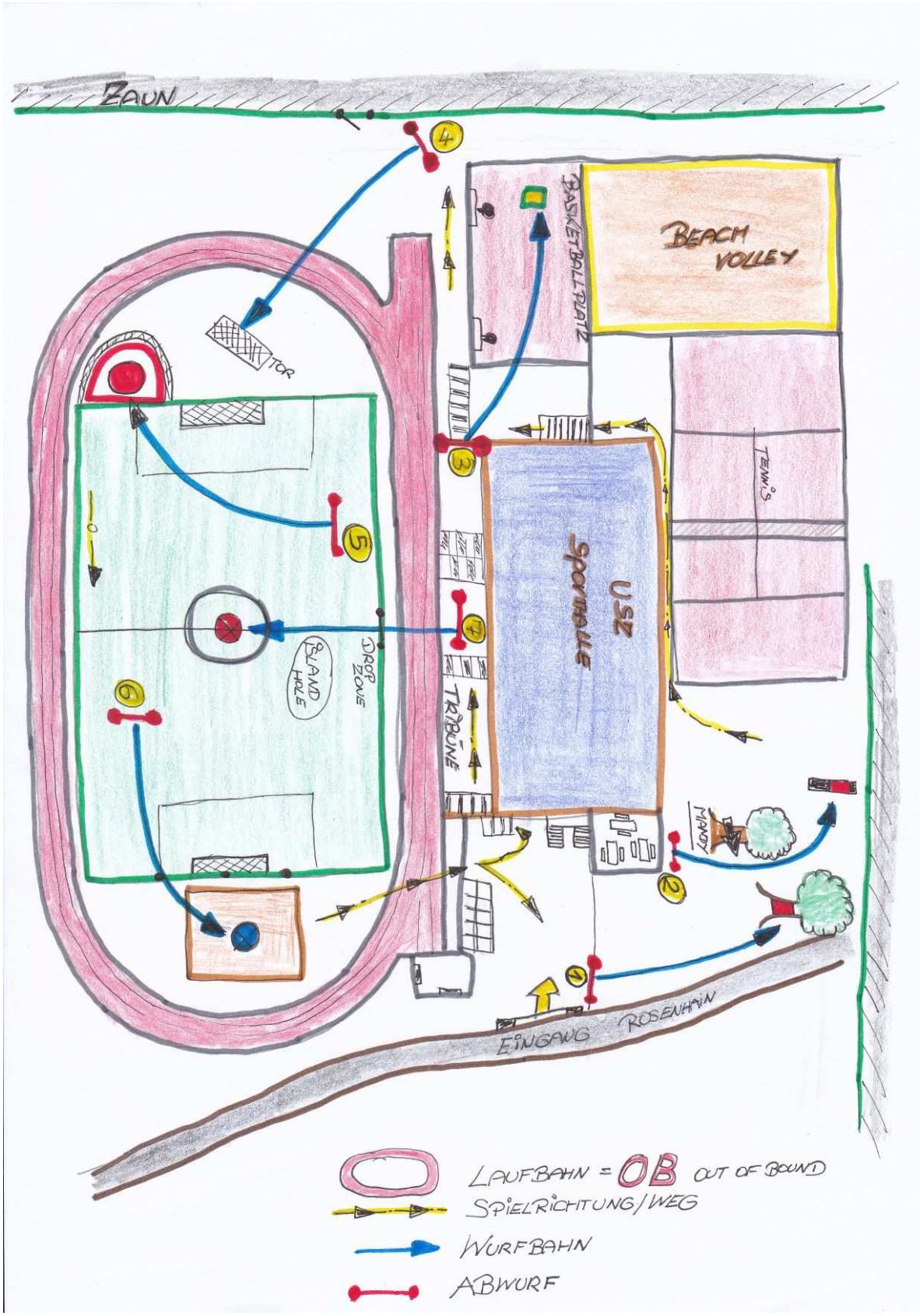
- 15 SchülerInnen, 1 Einheit (50min)
- Kurzeinführung Methodik Putten und Wurf
- 1 Runde Disc Golf, 1 Runde Doubles





© Andy Barth 2016

**B:** Parcoursplan für die Disc Golf USI Einheit im SS 2014 und Lehrerfortbildungen am Universitätssportzentrum in Graz.





© Andy Barth 2016

## C: Disc Golf als Bestandteil einer Sommersportwoche:

Im Rahmen der Sommersportwoche des Akademischen Gymnasiums in Graz haben 12 SchülerInnen Disc Golf als eine von zwei Hauptsportarten gewählt.
Im wunderschönen Schielleiten-Gelände wurden für diesen Zeitraum 6 Bahnen mit unterschiedlichen Zielen angelegt.

Material:

- Discs, Putter und Midrange
- Pflanzenstecker als Tee-Markierung
- Klebeband für Masten und Bäume / Ziel-Markierung
- Übersichtsplan Gelände
- Scorecards und Stifte

Scorecard:

Score Card Sportwoche_2014 Name_____

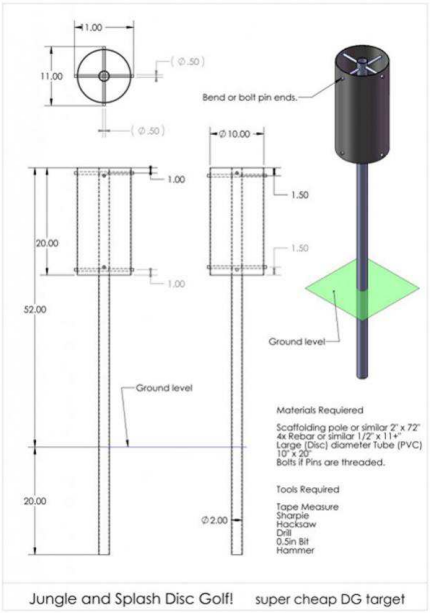
| | Runde 1 | | | | | | ∑ | Runde 2 | | | | | | ∑ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| Mo | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ___ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ___ |
| Di | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ___ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ___ |
| Mi | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ___ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ___ |
| Do | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ___ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ___ |
| Fr | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ___ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ___ |

© Andy Barth 2016

## **D:** Alternative Zielvarianten:

Hierbei sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Die folgenden Beispiele stellen nur einen kleinen Auszug an Möglichkeiten dar!

Kübel / Klangkörper in allen Variationen / Bänke / Tore / Ringe / Mülleimer / Bäume / Masten / Laternen /Weitsprunggruben und vieles, vieles mehr…



© Andy Barth 2016