

Zeit	Inhalt	Vermittlungsziel	Methodische Hinweise
10min	Aufwärmen; Erklärung und Einführung der Frisbee-Scheibe als Sportgerät	Einführung	
10min	Vorzeigen der richtigen Wurf- und Fangtechnik des Backhandwurfes. In 3er Gruppen Backhandwurf üben, wobei paarweise geworfen wird und das 3te Kind ist „Security“ und passt auf, dass die Scheibe niemand unerwartet trifft.	Grundtechnik Backhand, Fangen der Scheibe	Sicherheitsaspekt beachten!!!
10min	Nummernpassen: Kinder laufen in begrenztem Bereich und passen sich die Frisbee in einer vorgegebenen Reihenfolge zu. Steigerung: mehrere Scheiben zirkulieren.	Gezielter Wurf zu bewegten MitspielerInnen	Nach und nach Regelemente einbauen. (kein Laufen mit der Scheibe, Sternschritt,..)
10min	Frisbee-Versteinern (mit 3 Schritten) 2 Teams; abgegrenzter Bereich; Das „Hexenteam“, im Besitz der Frisbee, versucht das „Zwergenteam“ zu versteinern indem es dieses mit der Frisbee berührt. Man darf mit der Frisbee in der Hand max. 3 Schritte machen, dann muss sie weitergepasst werden. Versteinern ist nur mit der Frisbee in der Hand möglich. Die Zwerge dürfen die Frisbee nicht berühren. Fällt die Frisbee am Boden werden die Zwerge alle erlöst, bzw. findet ein Angriffswechsel statt.	Gezielter Wurf; kaum laufen mit der Scheibe in der Hand; teamtaktische Maßnahmen.	Keine
10min	Erklärung und Demonstration Sidearm Wurf <i>Siehe Kapitel Wurftechnik</i>	Grundtechnik Sidearm-Wurf	Zuerst auf sehr kurze Distanz (ca. 3m) beginnen. Wurfbewegung aus dem Handgelenk ist essentiell!

10min	Give and Go: Lehrer steht auf der Mittellinie; Schüler in einer Reihe in ca. 10m Distanz; Schüler geben Pass zu Lehrer, laufen an Lehrer vorbei und erhalten Rückpass in den Lauf; wieder in der Reihe anstellen.	Koordination von Werfen, Fangen, Laufen;
30min	Ultimate (ohne Anzählen, Marker eine Armlänge Abstand zu Werfer)	