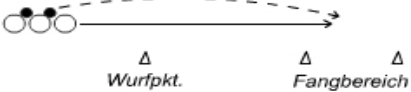
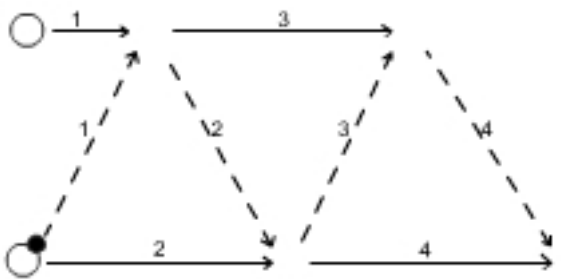


Vorschlag für eine einführende Doppelstunde (90 Minuten)

<u>Zeit</u>	<u>Inhalt</u>	<u>Vermittlungsziel</u>	<u>Methodische Hinweise</u>
5min	Vorstellung der Frisbee-Scheibe als Sportgerät. Kurze Erklärung und Vorzeigen der beiden „Grundwürfe“ (Backhand, Sidearm) – <i>siehe Wurftechnik auf der CD.</i>	Kennen lernen der Würfe.	
5min	Paarweises zuwerfen der Scheibe auf kurze Distanz (3m); Hauptbewegung sollte aus dem Handgelenk passieren. Zuerst Backhand-, danach Sidearm-Wurf.	Handgelenksbewegung, um die Scheibe mit Spin zu werfen.	Kinder sollten nebeneinander stehen, um abschließen in den Rücken zu vermeiden.
10min	Wie vorher, allerdings kontinuierlich die Wurfedistanz bis ca. 10m erhöhen und eine ganzheitliche Wurfbewegung schulen.	Die gesamte Wurfbewegung – Backhand-, Sidearm-Wurf	
10min	<p>Wurfübung 2 auf der CD.</p> 	Pässe zu laufenden MitspielerInnen, bzw. Fangen im Laufen.	Nachdem man gefangen hat stellt man sich wieder in der Reihe an. Es bietet sich an die Übung in 2 Gruppen zu machen, wobei die 2te Gruppe in die Gegenrichtung übt und man stellte sich immer auf der vis-a-vis Seite an.

<p>10min</p>	 <p>Wurfübung 4 auf der CD.</p>	<p>Koordination von laufen, fangen, stehen bleiben und werfen.</p>	
<p>15min</p>	<p><i>Ballimate:</i> Wird mit den Regeln von Ultimate gespielt, allerdings mit einem Ball.</p>	<p>Die Grundidee des Spiel kennen lernen.</p>	<p>Ein gezielter Ballwurf ist anfangs leichter als ein gezielter Frisbee-Wurf</p>
<p>35min</p>	<p>Ultimate</p>		