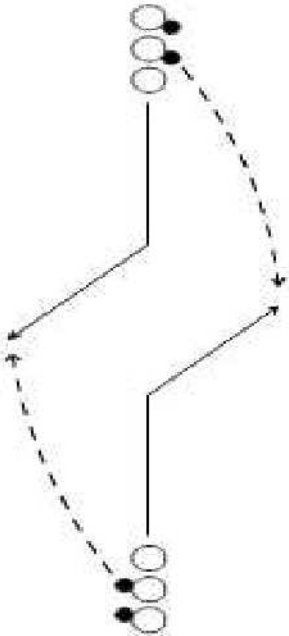


Zeit	Inhalt	Vermittlungsziel	Methodische Hinweise
10min	Aufwärmen; Erklärung und Einführung der Frisbee-Scheibe als Sportgerät	Einführung	
15min	1. Vorzeigen der richtigen Wurf- und Fangtechnik des Backhandwurfes. 2. Vorzeigen der richtigen Wurftechnik Sidearmwurf.	Grundtechnik Backhand, Fangen der Scheibe Grundtechnik Sidearm	Sicherheitsaspekt beachten!!!
10min	Paarweise in gleicher Distanz zueinander aufstellen und um die Wette 10 Pässe werfen. (Zuerst Backhand – leichter – danach Sidearm)	Wurftechnik	Bei Wettkampfform erhöhte Konzentration auf gezielten Wurf.
10min	Scheibenjagd: Im Kreis aufstellen: 2 Scheiben an den gegenüberliegenden Seiten; Auf „los“ Scheiben in eine Richtung zum Nachbar weiterpassen. Die Scheiben „versuchen“ sich gegenseitig einzuholen	Wurftechnik; Schnelles gezieltes Werfen	Auch möglich die Scheiben zuerst nur weiterzugeben und so den Sternschritt einzuführen und zu üben.

<p>15min</p>	<p>Simple Wurfübungen z.b.</p> 	<p>Gezielter Wurf; kaum laufen mit der Scheibe in der Hand; teamtaktische Maßnahmen.</p>	<p>Keine</p>
<p>30min</p>	<p>Ultimate (ohne Anzahlen, Marker eine Armlänge Abstand zu Werfer)</p> <p>(Basic Cut Übung 4 auf DVD)</p>		