

## Freestyle Frisbee – eine Herausforderung für Kinder

Christian Lamred

### Zutaten:

- Frisbeescheiben
- Turnmatten
- Pylonen
- Pfeife

### Zubereitung:

#### - Vorstellung/Erläuterung der Inhalte und Ziele

Zur Sportart Frisbee®<sup>1</sup>: 1871 begann alles mit einem runden Kuchenblech der Bäckerei Friesbie Pie Company. Kinder fanden beim Spielen die besondere Flugeigenschaft der Kuchenbleche heraus. In den vierziger Jahren ließ sich, der 2010 verstorbene, Walter Fredrick Morrison von dieser Idee inspirieren und entwickelte den Wurfgegenstand weiter. Mit dem US Spielzeughersteller Wham-O. Inc. hat er später einen Partner gefunden, welcher ihm bei der Entwicklung von Kunststoffscheiben behilflich war. Recht schnell entwickelte sich dieses Spielzeug zu einem regelrechten Massenprodukt und verkaufte sich bis zu 200 Millionen Mal weltweit. Im weiteren Verlauf wurden immer mehr Frisbeevarianten entwickelt und so bildeten sich auch die verschiedenen Disziplinen aus. Um nur einige zu nennen (Ultimatefrisbee, Frisbeegolf, Hundefrisbee und Freestyle Frisbee) (Vgl. [www.frisbeesportverband.de](http://www.frisbeesportverband.de)).



Darstellung der verschiedenen Wurfscheiben und kurze Beschreibung der wichtigsten Disziplinen. Ziel dieses Workshops ist es, die Teilnehmer in kürzester Zeit mit dieser Sportart vertraut zu machen. Basiswissen aber vor allem auch Fertigkeiten einzelner Wurf- und Fangtechniken sollen überwiegend spielerisch erlernt werden.

#### - Erwärmung allgemein und spezifisch mit den Wurfscheiben

Spezielle Erwärmung, begleitet durch koordinative Bewegungserfahrungen, Reaktions- und Partnerübungen stellen die Basisvoraussetzungen dar. Der Umgang mit der Scheibe wird demonstriert, dann werden die Teilnehmer recht schnell mit dem Wurfgegenstand in Berührung gebracht.



Nach Erlernen der Basiswürfe und Fangarten durch verschiedene Methoden wird sehr stark auf das eigentliche Frisbeespiel eingegangen. Im Vordergrund steht das Ausprobieren mit einem eher unbekanntem Gegenstand. Danach steht das Spiel an erster Stelle, wo das ganze miteinander aber auch gegeneinander erprobt wird.

<sup>1</sup> Frisbee® ist ein eingetragenes Markenzeichen der Firma Wham-O Inc.

- Technikerläuterung und Demonstration von Basiswürfen und Fangtechniken  
Annäherung an die Haupttechnikmerkmale durch Vorgabe von Handgriffen, Armeinsatz sowie Rumpfbewegung.  
Varianten zu Abwurfwinkel und Distanz sind ebenfalls integriert.



- Bewegungsvorgaben und Spielsequenzen mit Schwerpunkten  
Bekannte Spiele aus dem normalen Sportalltag werden auf Frisbee übertragen. Flugeigenschaften kennen lernen und berechnen.
- Spiele in Klein- und Großgruppe  
Regelkunde und Erinnerung an Fairplaygedanke bilden neben dem Hauptfaktor „Spaß am Spielen“ den Grundstock.

### **Abschließende Tipps für das Gelingen des Rezepts:**

Wieso soll Frisbee aber gerade die Schülerinnen und Schüler so faszinieren? Es gibt eben eine ganze Menge an Möglichkeiten, die mit etwas Übung und Spiel erlernt werden können. Frisbee eignet sich gerade im koedukativen Unterricht sehr gut, da dieser Sport für Schülerinnen und Schüler noch recht unbekannt ist und jeder auf dem gleichen Leistungsniveau steht. Was zugleich auch bedeutet, dass sich relativ schnell Erfolgserlebnisse erzielen lassen. Es lassen sich sehr viele bekannte Spiele auch auf Frisbee übertragen und zudem bietet dieser Sport ein hohes Maß an technischen und physikalischen Eigenschaften. Ein weiterer Grund liegt im körperlosen Spiel und im Fairplay Gedanke (z.B. wird beim Ultimatefrisbee ohne Schiedsrichter gespielt und beim Freestyle Frisbee werden Spieler von Spieler bewertet).

Literaturhinweise:

Kunert, M. (2006). *Frisbee® Scheiben im Schulsport*. (4., neu bearb. Aufl.). Mainz: DiscSport Verlag.

Neumann, P. Kittsteiner, J., Lassleben, A. (2004). *Faszination Frisbee® Übungen, Spiele, Wettkämpfe*. Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH. (Leider nicht mehr erhältlich)

Wahrmann, H. (1999). *Frisbee. Freizeitspaß und Wettkampfsport*. München: Copress.

[www.frisbeesportverband.de](http://www.frisbeesportverband.de)

<http://www.frisbeesportverband.de/juniorensport/downloads/Frisbee-in-der-fruehkindlichen-Bewegungserziehung.pdf>

[www.freestylefrisbee.de](http://www.freestylefrisbee.de)

Gerne können Sie sich auch direkt mit mir in Verbindung setzen: [christian.lamred@discrockers.de](mailto:christian.lamred@discrockers.de)