

3. TVM-Sportlehrertag: „Turnen bewegt den Sportunterricht!“ am 27. September 2013 in Montabaur

AK 23: Frisbee – Probiere es doch mal mit den fliegenden Tellern

Christian Lamred (christian.lamred@freestylefrisbee.de)

Zielgruppe:	Ab Mittelstufe (7. Klasse)
Lernziele:	Erfahrungen mit Wurfscheiben sammeln oder vertiefen Geeignete Scheibenspiele und Disziplinen für den Sportunterricht kennenlernen
Materialien:	Frisbee, Diverse Wurfscheiben und Wurfriinge, Karton, Markierungsteller oder Pylonen, Gymnastikreifen, Mannschaftsbänder, Pfeife

Vorraussetzungen:

Bei diesem Praxisteil sind keine Vorraussetzungen erforderlich. Jeder kann diesen Sport mit seinen vorhandenen Ressourcen durchführen. Der Frisbeesport schult, wie viele Spilsportarten, die sportmotorischen Fähigkeiten. Mit der Differenzierung im Frisbeesport werden Schwerpunkte im koordinativen und konditionellen Bereich gelegt.

Frisbee kann faszinieren! Durch das Experimentieren mit dem Wurfgegenstand kann eine ganze Menge entdeckt werden. Mit viel Spiel und etwas Übung können in relativ kurzer Zeit einige Elemente des Sports angeeignet werden. Frisbee eignet sich besonders für den koedukativen Unterricht. Da dieser Sport perspektivisch in dem Schulplan verankert wird können Kinder auf ähnlichem Leistungsniveau gemeinsam beginnen. Daraus leiten sich schnelle Erfolgserlebnisse ab, die im gemeinsamen Spiel Mit- und Gegeneinander erprobt und mitunter originell erlebt werden können.

Der Kreativität und der Spontanität sind keine Grenzen gesetzt. Frisbee ist ideenreich oder lässt auch die Übertragung bekannter Sportspiele aus anderen Sportarten zu. Zudem bietet dieser Sport ein hohes Maß an technischen und physikalischen Eigenschaften und kann hervorragend genutzt werden um den Sport unter naturwissenschaftlichen Gesichtspunkten zu beleuchten. Ein großes Argument für den Einsatz im Schulsport liegt im körperlosen Spiel und im „Fairplay Gedanken“. So wird beispielsweise im Ultimate Frisbee ohne Schiedsrichter gespielt und bei den Freestyle Disziplinen wird man sogar von den eigenen Konkurrenten bewertet.

Zur Historie Frisbee®¹:

1871 begann alles mit einem runden Kuchenblech der Bäckerei Frisbie Pie Company an der Ostküste Amerikas. Kinder sind beim Spielen auf die besondere Flugeigenschaft der Kuchenbleche gestoßen. 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 weltweiten Massenprodukt. Mit der Zeit bildeten sich auch die verschiedenen Disziplinen heraus, die alle ihre eigenen Wurfscheiben verwenden. Um nur einige Disziplinen zu nennen (Ultimate Frisbee, Frisbee Golf, Hunde Frisbee und Frisbee Freestyle) (vgl. www.frisbeesportverband.de).

Aufbau Arbeitskreis:



- 1.) Vorstellung und Erläuterung der Inhalte
Begrüßung und Informationen über den Frisbeesport. Darstellung der verschiedenen Wurfscheiben und kurze Beschreibung der wichtigsten Disziplinen
- 2.) Erwärmung allgemein und spezifisch mit den Wurfscheiben
Erwärmung, die neben der allgemeinen Vorbereitung auch die Hand-Augen-Koordination einbezieht
- 3.) Ausprobieren von Wurf- und Fangtechniken, Demonstration der wichtigsten Grundwurfart und das Fangen
Annäherung an die Haupttechnikmerkmale durch Anleitung zu Handgriffen, Armeinsatz sowie Rumpfbewegung
- 4.) Spielsequenzen mit Aufgabenstellung
Integration des Übungsteils in das Spiel
- 5.) Stationsbetrieb
Anforderungen in Kleingruppen und im kleinen Mannschaftswettkampf erleben
- 6.) Frisbeedisziplin kennen lernen
Eine für den Schulsport geeignete Disziplin wird vorgestellt und praktisch durchgeführt
- 7.) Feedback und Abschluss

¹ Frisbee® ist ein eingetragenes Markenzeichen der Firma Wham-O Inc.



Arbeitsmaterialien und Arbeitshilfen:

<http://www.frisbeesportverband.de/verband/dokumente.html>

Literaturhinweise:

Bartel, W. (1991). Frisbee - eine Sportart auch für die Schule. *Körpererziehung* 4/Jg. 41, S.145-153.

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

Neumann, P. Kittsteiner, J., Lasseleben, A. (2004). *Faszination Frisbee® Übungen, Spiele, Wettkämpfe.* Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH.

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

<http://www.frisbeesportverband.de/juniorensport/downloads.html>

<http://www.newgamesunlimited.de/lite.html>

Ergänzende Informationen rund um den Scheibensport:

Weitere Informationen zum Sport unter: <http://www.frisbeesportverband.de/>

Oder auch auf folgender Homepage: <http://www.freestylefrisbee.de/>

Frisbeeshops für Schule und Verein: <http://www.frisbeeshop.de/>, <http://www.jump-and-reach.com/>

Nr.	Zeit in Minuten	Ziel	Organisationsform	Übung/Spielform	Material/Bemerkung
1	10	Vorstellung des AK	Sitzkreis	<ul style="list-style-type: none"> • Ablauf: Beschreibung des AK <ul style="list-style-type: none"> ○ Nach bisherigen Erfahrungen fragen ○ Geschichte (Entstehung, Disziplinen, Scheiben) ○ DFV Koordination (Ansprechpartner, Arbeitshilfen, Foren) 	Diverse Scheiben, Literatur, DFV Flyer
2	10	Koordinationsteil und Erwärmung mit der Scheibe	Lockerer Warmlaufen mit der Scheibe Später großer Kreis	<ul style="list-style-type: none"> • Übergeben der Scheibe um den Körper herum • Führen der Scheibe ohne das sie fällt • Balancieren auf Fingern, Handteller • Andrehen der Scheibe auf Handteller • Fingerkreiseln • Lockeres Anwerfen aus Handgelenk, Fangen mit beiden Händen (Sandwich-Catch) (in die Hände klatschen, eine Drehung vor dem Fangen) • Lockeres Anwerfen aus Handgelenk, Fangen mit einer Hand 	Pro TN eine Scheibe, Jeder TN hat ausreichend Platz zur Seite
3	15	Wurf,- und Fangtechniken kennenlernen	Zu zweit gegenüber „Gassenaufstellung“ (ca. 5 Meter Abstand)	<p><u>Vorwiegend Rückhandwürfe</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.) Ausprobieren des Werfens und Fangens 2.) Abstand vergrößern bei vier gefangenen Scheiben 3.) Nach jedem Wurf Bewegungsaufgabe ausführen (z.B. eine Drehung) 	<u>Sicherheitshinweise:</u> Ausreichender Abstand zur Nebengruppe; lautes Zurufen bei anfliegender Scheibe; Fangen mit beiden Händen und einer Hand

4	10	Wurf,-und Fangtechniken im Spiel		„Partnerfrisbee“ Jeder merkt sich seine Nachbarn. Vom rechten Nachbar erhalte ich die Scheibe, an den linken Nachbarn werfe ich sie weiter. Eine Scheibe wird in das Spiel gegeben. TN sollen sich nach jedem Wurf locker in der Halle bewegen. Die Scheibe muss nun den richtigen Nachbarn finden. Achtung, jetzt wird die 2. Und 3. Scheibe ins Spiel gegeben.	-Je nach Gruppengröße auch mehrere Kleingruppen möglich - bis zu drei Scheiben -Variationen möglich
5	15	Spielerischer Wettkampf	Kleingruppen	Stationsbetrieb	Stationskarte liegt an Stationen aus, 4 Stationen á 2min (Stationsplan und Beschreibungen werden am AK ausgelegt)
6	10	Spielsportart	2 Mannschaften gegeneinander	Ultimate Frisbee (siehe http://www.frisbeesportverband.de/sportarten/ultimate.html)	Vorstellung einer Frisbeedisziplin
7	5	Abschluss/ Feedback		Zusammenfassung, Fragen, Sonstiges	Flyer, Literatur, Scheiben, Stundenverlauf