

Universität Karlsruhe (TH)  
Forschungsuniversität · gegründet 1825

Institut für Sport und Sportwissenschaft

## **Ultimate Frisbee SS 2007**

**Dozent: Matthias Schlag**

Theorieeinführung in die Sportart Ultimate Frisbee  
Backhand, Sidehand (inside, outside),  
Upside-Down


**Einreichungsdatum: 02.05.2007**

**Vorgelegt von:**

Stefanie Humpfer



## Stundenverlaufsplan

Nr.	Zeit	Ziel	Organisationsform	Übungen / Spielform	Material	Bemerkungen/ Nachbereitung
1	25 min	Einstimmung auf die Sportart Ultimate Frisbee	Alle Teilnehmer im Hörsaal	<b>Vortrag</b> Einführung in die Geschichte der Frisbee. Erklärung unterschiedlicher Begriffe und der 10 Regeln im Ultimate Frisbee. Anschauen einer kurzen Videofrequenz „Ultimate Frisbee in der amerikanischen Spitzenklasse“	Beamer, Laptop	Die Regeln sowie die Erklärung der Begriffe können im Internet nachgelesen werden. Sie alle hier aufzuzählen, wäre zu umfangreich.
2	5 min	Erwärmung des Herz-Kreislaufsystems	Paarweise	<b>Roboterspiel</b> Die Spieler gehen paarweise zusammen. Jedes Paar besteht aus einem „Roboter“ und einem „Steuermann“. Der Roboter läuft vor seinem Steuermann und wird durch Antippen auf die Schulter gesteuert. Der Roboter setzt sich in Bewegung, wenn der Steuermann ihm leicht auf den Kopf tippt. Bei Tipp auf die rechte oder linke Schulter läuft der Roboter rechts oder links. Ein kurzes, schwaches Tippen soll zu einer leichten Kurve, ein stärkeres, längeres Tippen zu einer starken Kurve führen. Geradeaus läuft der Roboter bei Tipp zwischen die Schulterblätter. Um den Roboter wieder anzuhalten, tippt der Steuermann erneut leicht auf den Kopf. Nach ca. 2 min wechseln die Partner ihre Position. <i>Variationen:</i> - Um das Spiel noch abwechslungsreicher zu gestalten, kann der Spielleiter zusätzlich verschiedene Geschwindigkeiten ausrufen, z.B. 1./2./3. Rückwärtsgang oder Walking-Gang <i>Hinweise:</i> - Zu Beginn sollen die Spieler langsam und gleichmäßig laufen. - Ist das Tempo für einen Spieler zu schnell, so kann es einfach den Walking-Gang einlegen.	Pfeife	
3	5 min	Zweite Erwärmung des Herz-Kreislaufsystems	Feld mit Hütchen abstecken, 20m x 20m, Zwei Hütchen bilden die Brücke in einen Abstand von 6-10m (siehe Bild)	<b>Brückenwächter</b> Die gesamte Gruppe läuft eine Runde bis sie zur „Brücke“ kommt. Dort wartet ein Brückenwächter und versucht die Mitspieler beim Überqueren der Brücke abzuschlagen. Die Person, die abgeschlagen wird, übernimmt die Position des Brückenwächters. Damit das Laufen abwechslungsreich ist, kann der Spielleiter verschiedene Gangarten ansagen (Hopserlauf, Sprint, Skippings, Rückwärts laufen, ...) 	Pfeife, Hütchen	Die Gruppe sollte hintereinander laufen, so dass nicht alle Spieler auf einmal die Brücke überqueren! Außerdem sollte der Wechsel von Brückenwächter und abgeschlagenen Mitspieler sehr schnell gehen.
4	5 min	Verletzungsprophylaxe	Kreis	<b>Dehnung der wichtigsten Muskelgruppen</b> - Wadenmuskulatur - Schienbeinmuskulatur - Oberschenkelmuskulatur		

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adduktoren</li> <li>- Trizeps</li> </ul> <p>Jede Dehnübung sollte pro Seite 10sec gehalten werden.</p>		
5	5 min	Vermittlung der Theorie	Kreis	<p><b>Wiederholung der Theorie: Flugbahn der Frisbeescheibe</b>  Wann macht die Frisbee eine rechte oder linke Kurve? Backhand, Sidearm?  Wie fliegt sie geradeaus?  Erklärung der Theorie und praktisches Vormachen des Kursleiters</p>	Mehrere Frisbeescheiben	
6	10 min	Umsetzung der Theorie in die Praxis Gefühl für die Flugbahn der Scheibe bekommen	Alle bilden eine Gasse, Abstand 6-7m, jeder hat einen Partner gegenüber	<p><b>Ausprobieren der verschiedenen Wurftechniken (Backhand (Rückhand), Sidearm (Vorhand))</b>  Es soll versucht werden mit verschiedenen Flugbahnen (rechte/linke Kurve) zum Partner zu spielen. Dabei sollte auch auf sicheres Fangen geachtet werden. Im Vordergrund dieser Übung steht das Ausprobieren. Wir stark sollten man die Scheibe vor Abwurf anstellen oder hängen lassen?</p>	Pro Paar eine Frisbee	Individuelle Korrektur durch den Kursleiter
7	15 min	Sicheres Werfen und Fangen	Alle stehen in einer Gasse, Abstand der Paare (erst 6 m, dann Erschwerung auf 9 m)	<p><b>Rotierendes WerFa</b>  Die Paare versuchen sich sicher die Frisbee zuzuwerfen. Kommt es zu einem `Turn over`, d.h. die Schiebe kann nicht gefangen werden und fällt auf den Boden, muss das Paar die Gasse entlanglaufen und sich am Ende wieder anstellen. Lücken, die entstehen, werden von den anderen Paaren ausgefüllt und es kommt zu einem Aufrücken der „Guten Fänger und Werfer“ an dem einem Ende der Gasse. Am anderen Ende der Gasse befinden sich diejenigen, deren Fangen und Passen noch verbessert werden sollte.</p> <p>Variationen:  - Fangen und Werfen je nach Belieben  - Werfen nur mit Vorhand  - Werfen mit Vorhand und Fangen nur mit einer Hand</p>	Pro Paar eine Frisbee	
8	15 min	Sicheres Fangen und Werfen unter Gegenspielereinfluss	4 Gruppen á 5 Personen, 2 Spielfelder mit je drei Endzonen (4m x 4m)	<p><b>Spiel</b>  Jeweils zwei Mannschaften spielen auf einem Spielfeld. Auf diesem Spielfeld sind drei Endzonen mit je 4 Hütchen aufgebaut. Die Endzonen sind in einem Dreieck aufgestellt und zwischen ihnen sollten mindestens 10m liegen (siehe Bild).</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>Ziel der Mannschaften ist es nun, genau zu den Mitspielern zu passen. Wird die Frisbee einem Mitspieler zugepasst der in der Endzone steht, bekommt die Mannschaft einen Punkt. Es darf mit der Frisbee nicht gelaufen werden. Fällt die Frisbee auf den Boden, bekommt sie die gegnerische Mannschaft. Hat die Mannschaft einen Punkt geholt, so bekommt ebenfalls die gegnerische Mannschaft die Frisbee. Welche Mannschaft hat am Ende die meisten Punkte?</p>	Leibchen, Hütchen, Frisbee	Wichtig ist, dass die Spieler nicht nur von Endzone zu Endzone spielen, sondern versuchen mit vielen sicheren Zwischenwürfen die gegnerische Mannschaft auszuspielen und den Spielzug erfolgreich mit einem Punkt abzuschließen. Außerhalb der Endzonen gibt es kein festgelegtes Spielfeld.
9	5 min	Ausklang der Stunde	Sitzkreis auf dem Rasen	<p><b>Abschlussbesprechung</b>  Kurze Besprechung der Stunde und Vorschau auf die nächste Stunde.</p>		