

# Schulsport – Inhalte

## Werfen und Wurftechniken 2

*Backhand (Rückhand) 2*

*Sidearm/Flick/Forehand (Vorhand) 2*

*Overhead (Kopfüber) 2*

## Fangen und Fangtechniken 3

*Sandwich-Catch 3*

*Two Hand catch 3*

*One Hand Catch 3*

## Spielformen 4

*Frisbee Schnapp 4*

Regeln und Herangehensweise 4

Variationen für die Schule 5

Präp 6

*Frisbee Tschiggis 6*

Regeln 6

Variationen für die Schule 7

*Ultimate 7*

Regeln 8

Variationen für die Schule 9

Präp 10

*Discgolf 11*

Voraussetzungen 11

Präp 11

*Flubber Guts 12*

Regeln 13

*Frisbee Boccia 13*

Regeln 14

Mögliche Variationen 14

Präp 14

## Grobplanung für 12 Lektionen 16

# Werfen und Wurftechniken

Das Werfen der Frisbeescheibe ist am Anfang nicht ganz leicht und es braucht etwas Übung, bis die Scheibe auch dort landet, wo sie hinsoll. Im Grunde genommen, kann das Frisbee irgendwie geworfen werden, für Anfängerinnen und Anfänger haben sich allerdings über die Zeit drei Würfe etabliert.

## Backhand (Rückhand)

Bei diesem Griff liegt der Daumen auf dem oberen Rand der Scheibe, während sich die restlichen Finger faustähnlich in die Unterseite des Frisbees krallen. Das Handgelenk wird auf Höhe des hinteren Arms und der Brust eingeklappt. Anschliessend erfolgt eine flüssige Bewegung, in der zuerst der Arm nach vorne geführt (begleitet von einer leichten Oberkörperrotation) und anschliessend das Handgelenk ausgeklappt wird. Beispiel aus einem [Video](#). Die Koordination der Arm- und Oberkörperbewegung und der Bewegung des Handgelenks ist anfangs etwas schwierig und kann dazu führen, dass sich der Oberkörper zu weit nach vorne neigt – dem kann entgegengewirkt werden, indem der Rumpf angespannt und der Blick während der ganzen Bewegung auf das Ziel gerichtet wird.

## Sidearm/Flick/Forehand (Vorhand)

Am besten formt man die Hand zu einer Pistole mit dem Daumen nach oben, Zeige- und Mittelfinger gegen vorne. Nun wird das Frisbee zwischen Daumen und Zeigefinger gelegt, während die Zeigefinger unterhalb der Scheibe am Rand anliegen. Der Wurf wird seitlich vom Körper weg ausgeführt, ähnlich dem Steineschnellen („Schifere“). Hier ist wichtig, dass zuerst der Ellbogen nach vorne geführt wird, bevor die Hand mit der Scheibe kommt. [Beispielvideo](#).

## Overhead (Kopfüber)

Gleich wie beim Sidearm formt man die Hand zu einer Pistole mit dem Daumen nach oben, Zeige- und Mittelfinger gegen vorne. Nun wird das Frisbee zwischen Daumen und Zeigefinger gelegt, während die Zeigefinger unterhalb der Scheibe am Rand anliegen. Anstatt auf der Seite wie beim Sidearm, wird bei diesem Wurf die Scheibe über dem Kopf abgegeben. Die Unterseite des Frisbees zeigt dabei nach oben.

In diesem [Video](#) werden noch viele weitere Würfe gezeigt.

# Fangen und Fangtechniken

Auch beim Fangen sind der Fantasie grundsätzlich keine Grenzen gesetzt. Allerdings gibt es hier auch drei etwas sichere Techniken. Aus Stabilitätsgründen empfiehlt es sich beim Fangen jeweils kurz aufzuspringen, damit man keinen Kontakt mit dem Boden hat. Dies ist koordinativ etwas anspruchsvoll, insbesondere wenn die Scheibe in vollem Lauf gefangen werden muss, führt aber schlussendlich zu sicheren „Catches“.

## Sandwich-Catch

Als besonders einfach und vor allem sehr sicher erweist sich der Sandwich-Catch. Dieser ist besonders für den Einstieg geeignet, ist jedoch auch im Turniergeschehen die übliche Fangart. Dabei wird die Scheibe zwischen den beiden Handflächen gefangen bzw. eingeklemmt. Ähnlich wie ein Sandwich bilden so die Hände gewissermaßen das Brot rund um das Fleisch bzw. das Frisbee. Der Bereich, in dem der Fang stattfindet ist idealerweise zwischen Oberschenkel und Brust.

## Two Hand catch

Das Frisbee wird mit beiden Händen zwischen Daumen und restlichen Finger auf gleicher Höhe gefangen, wobei bei einem Fang unterhalb des Knies die Daumen oben auf der Scheibe liegen bzw. bei einem Fang über der Brust unten.

## One Hand Catch

Im Gegensatz zu den beiden oberen wird der One Hand Catch nur eingesetzt, wenn es wirklich nicht möglich ist mit zwei Händen zur Scheibe zu gelangen. Dieser Fangbereich liegt hauptsächlich seitlich und oberhalb des Körpers. Die Scheibe wird einhändig zwischen Daumen und restlichen Finger gefangen. Der Daumen verhält sich gleich wie beim Two-Hand-Catch, oberhalb der Hüfte mit Daumen unten fangen und umgekehrt. Beim Springen sollte darauf geachtet werden, dass die Hand, welche nach dem Frisbee greift, auf der gegenüberliegenden Seite des Sprungbeins liegt.

# Spielformen

Um den Einstieg ins Ultimate zu erleichtern, eignen sich die Spielarten [Tschiggis](#) und [Schnapp](#) sehr gut. Beide Spielformen enthalten wichtige Bestandteile des Ultimate und seinen Variationen (bspw. Linienfrisbee). Die übrigen Spielformen sind eher als Abwechslung gedacht und eignen sich gut, um den Umgang mit der Scheibe auf spielerische Form zu üben und zu verfestigen.

## Frisbee Schnapp

Vermutlich kennt man das Spiel bereits von den Ballsportarten her. Es geht ganz einfach darum, eine bestimmte Anzahl Pässe in der eigenen Mannschaft zu spielen. Gelingt dies, gibt es einen Punkt.

Gespielt wird mit zwei kleinen Teams, d.h. 4 – 6 Spielerinnen und Spieler in einem nicht zu kleinen Feld, z.B. ein viertel eines Fussballfeldes.

Der grosse Vorteil dieses Spieles ist, dass es für jedes Niveau geeignet ist und ein absolut geniales Einsteiger-Tool fürs Ultimate. Wichtig ist, dass am Anfang noch nicht zu viele Regeln, Techniken und Taktiken im Spiel sind.

Diese können mit zunehmendem Niveau immer wie mehr Einfluss nehmen.

Zudem eignet sich Frisbee-Schnapp sehr gut für draussen und drinnen.

## Regeln und Herangehensweise

### 1. Punkt

Eine zum Voraus vereinbarte Anzahl gefangener Pässe innerhalb des eigenen Teams ergeben 1 Punkt. Nach dem Punkt erhält die gegnerische Mannschaft den Frisbee. Bei Anfängerinnen und Anfänger ist es von Vorteil die Anzahl Pässe nicht zu hoch anzusetzen.

### 2. Schritt

Wer den Frisbee hat, darf nur noch einen Sternschritt, wie beim Basketball machen. Beim Fangen im Lauf, kann ausgelaufen werden. Dies sollte aber nur so kurz als möglich sein.

### 3. Turn-over

Wenn der Frisbee zu Boden fällt, egal ob Verfangen, schlecht gepasst oder vom gegnerischen Team heruntergeschlagen, so erhält die andere Mannschaft den Frisbee. Die Anzahl bereits gefangener Pässe geht auf 0 zurück.

### 4. Körperkontakt

Frisbee-Schnapp ist ein Spiel ohne Körperkontakt. Wer foult oder gefoult wird, ruft dies selbst. Bei Uneinigkeit zwischen dem Gefoulten und dem Foulter geht der Frisbee zu der Person zurück die es vor dem Foul hatte. Weiter darf der Frisbee dem Gegner nicht aus der Hand gerissen oder geschlagen werden, dies wird oft auch als Strip bezeichnet. Bei

Anfängerinnen und Anfängern ist es vermutlich einfacher wenn eine Person, hier die Lehrperson, als Schiedsrichter fungiert.

### **5. Abstand**

Zwischen der Person welche den Frisbee hat und dem Verteidiger sollte mindestens ein Abstand von einem Frisbeedurchmesser eingehalten werden.

### **6. Doppeldeckung**

Doppeldeckung ist nur erlaubt, wenn die oder der zweite Verteidiger/in mindestens 3 Meter vom Angreifer entfernt ist.

### **7. Auslinie**

Falls der Frisbee vor der Auslinie gefangen wird und dann ins Aus ausgelaufen wird, muss man mit dem Frisbee zurück auf die Auslinie kommen und weiterspielen. Ist aber die erste Bodenberührung beim Fangen im Aus, so gibt es einen Turn-over.

## **Variationen für die Schule**

### **Allgemeine Variationen:**

- Anzahl Pässe erhöhen oder jede Mannschaft muss 5 gefangene Pässe mehr spielen als sie Punkte haben. So wird das Spiel mit zunehmender Punktezahl immer schwieriger.
- Spielfeld vergrössern oder verkleinern
- Wurfartspezifisch, z.B. nur Backhand
- Fangartspezifisch, z.B. nur einhändig

### **Königsschnapp:**

Die beiden Teams wählen je eine Königin aus, ohne dass sie einander mitteilen wer es ist. Punkte können jetzt nur noch durch eine bestimmte Anzahl gefangener Pässe auf die Königin erzielt werden. Gezählt wird leise im Team selbst. Erst wenn die Anzahl Pässe erreicht wurde, teilt die Mannschaft mit, dass sie einen Punkt erzielt haben. Das generische Team versucht selbstverständlich herauszufinden wer die Königin ist, damit sie die Pässe auf diese Person verhindern können.

### **Hütchenschnapp:**

Im Spielfeld werden überall grosse Hütchen aufgestellt. Nun kann nur noch ein Punkt erzielt werden, indem die Mannschaft ein Hütchen umkippen kann. Das Hütchen darf jedoch nicht durch einen Wurf zu Fall gebracht werden, sondern nur durch einen Pass auf eine Mitspielerin oder einen Mitspieler, welcher es anschliessend Berühren umkippen darf. Wichtig ist hier, dass zum Umwerfen des Hütchens kein Schritt gemacht werden darf. Wer also in der Nähe eines Hütchens steht, das Frisbee erhält und nur mit einem Sternschritt das Hütchen umwerfen kann, so darf er oder sie dies nicht. Weiter ist zu beachten, dass die Scheibe nach einem erzielten Punkt nicht an die gegnerische Mannschaft übergeben wird.

## Linienschnapp:

Hier besitzt das Spielfeld eine Linie, welche das Spielfeld halbiert. Ein Punkt kann nur dann erzielt werden, wenn der Frisbee von einer Spielerin oder einem Spieler auf der einen Seite der Linie zu einem Teammitglied auf der anderen Seite gespielt und erfolgreich gefangen wird. Auch hier wechselt der Frisbee die Mannschaft nicht nach einem Punkt.

## Präp

Teilschritte	Umsetzung	Sozialform
Regelbekanntgabe & Teambildung	LP gibt die Regeln bekannt und zeigt die Spielfeldgrösse auf. Teams werden gebildet (mit Vorteil 4 Teams à 4 – 6 S&S)	Klasse
Spiel 1. Teil	Team A & B, sowie Team C & D spielen gegeneinander. Vorab muss abgemacht werden wer zählt. (Pro Team eine Person die zählt => laut) LP kann bei Regelfragen behilflich sein, jedoch die S&S selbst diskutieren lassen	in Teams
Besprechung	Die Teams setzen sich zusammen und besprechen eine Taktik (Angriff & Verteidigung)	in Teams
Spiel 2. Teil	Team A & C, sowie B & D spielen gegeneinander	in Teams
Überprüfung	Die Teams überprüfen ob ihre Taktik funktioniert hat und passen diese allenfalls noch einmal an.	in Teams
Spiel 3. Teil	Team A & D, sowie B & C spielen gegeneinander	in Teams

## Frisbee Tschiggis

Das Frisbee-Tschiggis ist eine ganz simple Tschiggisform, bei der die Verfolgten durch Herumpassen des Frisbees von den Fängerinnen und Fängern geschützt bleiben. D.h. wer den Frisbee hat, ist von den Fangenden sicher, alle andern nicht. Das Ziel des Spiels ist es somit, den Frisbee so herumzupassen, dass es den Fängerinnen und Fängern nicht gelingt die Verfolgten ohne Frisbee zu berühren. Geschieht dies dennoch so wird die Gefangene oder der Gefangene zur Fängerin oder zum Fänger. Die bis dahin fangende Person wird nun ein Mitglied der Verfolgten.

Die Spielfeldgrösse sollte je nach Anzahl der Mitspielenden unterschiedlich gross sein. Auch die Anzahl Fangende sollte im Verhältnis zu den Verfolgten stehen (ca. 1:7).

Frisbee-Tschiggis eignet sich sehr gut als Einlaufen und hilft den Mitspielenden eine gute Übersicht über das Spielfeld und das Spielgeschehen zu erhalten.

## Regeln

- Wer den Frisbee hat ist geschützt, darf aber mit dem Frisbee nur einen Sternschritt machen.
- Wer von der fangenden Person berührt wurde und keinen Frisbee hatte, wird nun zur Fängerin oder zum Fänger. Die bis dahin fangende Person wird eine Verfolgte oder ein Verfolgter.

## Variationen für die Schule

### Allgemeine Variationen:

- Spielfeldgrösse variieren
- Verhältnis Fangende – Verfolgte ändern
- Anzahl Frisbees im Spiel erhöhen
- Die gefangenen Personen werden nicht Fangende, sondern sitzen ab oder gehen aus dem Spielfeld. Hier kann auch noch die Variation eingebaut werden, dass die berührten wieder durch die anderen noch freien Verfolgten befreit werden kann.

### Hasenjagt:

Hier geht es nicht mehr darum einen Frisbee zu besitzen um geschützt zu sein, sondern darum einen Frisbee zu haben um den Hasen zu jagen. Im Spielfeld befinden sich etwa gleichviele Jägerinnen und Jäger wie Hasen. Die jagenden versuchen durch herumpassen des Frisbees so nahe an die Hasen zu kommen, dass sie mit nur einem Sternschritt diese berühren können. Ist dies der Fall so muss der berührte Hase absitzen oder aus dem Spielfeld. Wurden alle Hasen gefangen werden die Rollen getauscht.

### Mögliche Variationen der Hasenjagt:

- Gefangene Hasen können durch noch freie Hasen befreit werden.
- Es befindet sich immer nur ein Hase im Spielfeld. Die andern warten draussen. Sobald der Hase getroffen wurde muss dieser aus dem Spielfeld und der nächste kommt herein. Dies geht so weiter, bis alle Hasen drin und getroffen wurden. Während des ganzen Spiels wird die Zeit gestoppt. Zum Schluss werden die Rollen getauscht und die jetzigen Hasen versuchen länger zu überleben als die vorherigen.

## Ultimate

Ultimate ist ein Mannschaftssport, der mit zwei Mannschaften von je 7 Feldspielerinnen und -spielern (plus Auswechsel) auf einem rechteckigen Rasenspielfeld gespielt wird.

Punkte werden erzielt, indem die Scheibe in der gegnerischen Endzone auf Pass eines Mitspielers oder einer Mitspielerin gefangen werden kann. Das Team, das die vorgegebene Punktzahl (13, 15 oder 19 Punkte, je nach Turnier) zuerst erreicht, ist Sieger. An Turnieren wird oft auch mit einer Zeitlimite gespielt.

Ultimate wird immer ohne Schiedsrichter gespielt. Es wird davon

ausgegangen, dass kein Spieler oder Spielerinnen die Regeln absichtlich verletzen. Daher gibt es keine strengen Strafen, sondern nur ein Verfahren, das Spiel so fortzusetzen, als hätte es keinen Zwischenfall gegeben. Die Spielerinnen und Spieler fällen grundsätzlich alle Entscheidungen selber. Sowohl für den Angriff als auch für die Verteidigung gibt es verschiedene Taktiken. Bei guten Witterungsbedingungen wenden die Teams eine der vielen Manndeckungsarten an. Bei Wind wird von routinierten Teams Zonendeckung gespielt.

### **Spielfeld:**

Das Spielfeld ist rechteckig (37mx64m) und besitzt zwei Endzonen an den Stirnseiten des Feldes (37x18). Falls kein so grosses Feld zur Verfügung steht, sollte das Feld möglichst proportional oder hauptsächlich in der Länge und kaum in der Breite verkleinert werden. Bei weniger Leuten kann das Spielfeld natürlich auch verkleinert werden.

### **Voraussetzung**

- Beherrschung der Wurf- und Fangarten
- Erfahrung im Frisbee-Schnapp
- Regelkenntnisse vom Frisbee-Schnapp
- von Vorteil sind auch Taktikkenntnisse aus anderen Mannschaftsportarten

## **Regeln**

Die meisten Regeln können vom Schnapp übernommen werden (s. oben – bis Nr. 7)

### **8. Freeze**

Bei jedem Regelverstoss (Foul, Pick, Strip) gibt es ein Freeze, das heisst alle Mitspielerinnen und Mitspieler müssen sofort stehen bleiben und dürfen sich erst wieder bewegen, wenn das Spiel durch einen Check (von der vom Regelverstoss betroffenen Person laut ausgerufen) weiter geht.

### **9. Pick**

Im Gegensatz zum Basketball darf im Ultimate kein Block gestellt werden. Kein Spieler und keine Spielerin darf sich so hinstellen oder sich so bewegen, dass er oder sie eine gegnerische Person am Laufen hindert. Dies wird als "Pick" (Sperre) bezeichnet. Bei einem Pick muss der/die betroffene Spieler/in sofort laut "Pick" rufen.

### **10. Linien**

Auslinie: Falls der Frisbee vor der Auslinie gefangen wird und dann ins Aus ausgelaufen wird, muss man mit dem Frisbee zurück auf die Auslinie kommen und weiterspielen. Ist aber die erste Bodenberührung beim Fangen im Aus, so



gibt es einen Turn-over.

Endzonenlinie: Falls der Frisbee vor der Endzonenlinie gefangen wird und dann ins Aus ausgelaufen wird, muss man mit dem Frisbee zurück auf die Auslinie kommen und weiterspielen. Dies ist auch der Fall, wenn ein Fuss in der Endzone und ein Fuss ausserhalb der Endzone steht. Ist aber die erste Bodenberührung beim Fangen innerhalb der Endzone, so ist es ein Punkt.

**Weitere Regeln die in der Schule weggelassen werden können:**

### **11. Strip**

Ein Strip kann für den Schulgebrauch auch ganz einfach als Foul bezeichnet werden. Es ist lediglich die spezielle Bezeichnung dafür, wenn dem Angreifer der Frisbee aus der Hand geschlagen oder gerissen wird. Falls ein Strip beim Fangen in der Endzone geschieht, so ist dies automatisch ein Punkt.

### **12. Zeitlimite**

Sobald eine Angreiferin oder ein Angreifer den Frisbee gefangen hat und eine Verteidigerin oder ein Verteidiger im Umkreis von weniger als 3 Meter bei ihr/ihm steht, so darf sie/er diese/diesen anzählen. Das heisst die Verteidigerin oder der Verteidiger zählt laut auf 10 im Sekundentakt. Wird 10 fertig ausgesprochen und der Frisbee ist noch weitergepasst worden, so gibt es einen Turn-over.

## **Variationen für die Schule**

**Allgemeine Variationen:**

- Spielfeldgrösse variieren
- Spielerzahl variieren
- Mehr oder weniger Regeln vorgeben
- Taktik einbauen

### **Linienfrisbee:**

Linienfrisbee steht der Endform Ultimate bereits sehr nahe, jedoch gibt es hier anstelle von Endzonen an den Stirnseiten bloss Linien. Diese Linien sind einerseits Punktlinien und andererseits auch gleich Auslinien. D.h. somit, dass wenn die angreifende Mannschaft den Frisbee vor der Linie fangen kann und ihn hinter der Linie ablegen kann ohne mehr als ein Sternschritt zu machen, erzielt sie einen Punkt. Wird der Frisbee hinter dieser Linie gefangen, so steht die Fängerin oder der Fänger im Aus und es gibt einen Turn-over.

Das Anspiel, respektive der Anwurf findet nur zu Beginn des Spiels und nach einer eventuell eingebauten Halbzeit statt. Nach einem Erzielen eines Punktes wird der Frisbee dort wo er abgelegt werden konnte liegen gelassen und die bis dahin verteidigende Mannschaft darf nun angreifen.

Linienfrisbee eignet sich daher sehr gut als Einstiegsform ins Ultimate, da es

noch nicht alle Regeln der Endform braucht. Am besten wird zu Beginn nur mit den Schnappregeln gespielt (ausser natürlich der Punkterzielung) und Schritt für Schritt mit den Ultimate Regeln ergänzt.

**Make n' drop it:**

Make n' drop it ist eine vereinfachte Form von Ultimate und eine etwas kompliziertere Form von Linienfrisbee. Hier wird grundsätzlich mit allen Ultimaterregeln gespielt. Das Spielfeld besitzt auch bereits die beiden Endzonen an den Stirnseiten, in welchen mit einem gefangenen Pass ein Punkt erzielt werden kann. Der einzige Unterschied zum Ultimate besteht darin, dass nach einem erzielten Punkt der Frisbee einfach liegen gelassen wird. Eine Mitspielerin oder ein Mitspieler der bis dahin verteidigenden Mannschaft darf, liest den Frisbee auf und begibt sich an die Endzonenlinie. Nun darf ohne Anwurf und Seitenwechsel der Angriff gestartet werden (also genau gleich wie beim Linienfrisbee).

Make n' drop it eignet sich sehr gut in Hallen, da das Spielfeld meist viel kleiner ist als draussen und so viel schneller Punkt erzielt werden. Der im Ultimate übliche Seitenwechsel und Anwurf kann so einfach weggelassen werden, wodurch auch etwas Zeit eingespart wird.

**Make n' take it:**

Make n' take it ist grundsätzlich das gleiche wie Make n' drop it mit dem einzigen Unterschied, dass nach einem erzielten Punkt der Frisbee nicht an die Gegenmannschaft abgegeben wird, sondern die angreifende Mannschaft in Besitz des Frisbees bleibt und nun versucht in der gegenüberliegenden Endzone einen Punkt zu erzielen.

Make n' take it eignet sich ebenfalls sehr gut kleinen Spielfeldern. Es ist ausserdem sehr intensiv und braucht etwas mehr Ausdauer als das Make n' drop it.

**Präp**

Teilschritte	Umsetzung	Sozialform
Linienfrisbee- regeln & Teams	LP erklärt das Spiel und ergänzt die Schnappregeln nur leicht, so dass sie auf Linienfrisbee passen (Punkt, Pick, Freeze). Teams werden gebildet (3 Teams a` max. 7 Feldspielen- de)	Klasse
Linienfrisbee spielen	Möglichkeit 1: Auf 3 Punkt spielen. Das Team das draussen ist bespricht Taktik Möglichkeit 2: Nach jedem Punkt geht das Verliererteam raus. Falls ein Team 3x nacheinander gewinnen sollte, so bleibt das Verliererteam und das Gewinnerteam geht raus.	in Teams

Make n' drop it einführen	Spielfeld erweitern. Punkteregeln erklären. Wenn nötig noch etwas an den Teams ändern, so dass es ausgeglichene Spiele gibt.	Klasse
Make n' drop it spielen	Auf 3 Punkt spielen. Das Team das draussen ist bespricht Taktik oder übt Wurfarten neben dem Spielfeld.	in Teams
Ultimate einführen & spielen	Make n' drop it nur noch mit der Anspiel/Anwurf-Regel ergänzen und los geht's. Wieder auf 3 Punkte spielen. Das Team das draussen ist bespricht Taktik oder übt Wurfarten neben dem Spielfeld.	Klasse & in Teams

## Discgolf

Wie der Name bereits verrät, sind bei diesem Spiel Parallelen zum Ballgolf erkennbar. Dabei gilt es mehrere Hindernisse in einer bestimmten Reihenfolge mit möglichst wenigen Würfeln zu treffen. Diese Hindernisse sind entweder die offiziellen Discgolf- Körbe oder aber natürliche Hindernisse wie Abfallkörbe, etc. Der Abwurf findet an einer definierten Stelle statt. Danach muss mit möglichst wenigen Würfeln das Zielobjekt getroffen werden. Ein Wurf erfolgt immer von dem Ort aus, bei dem die Scheibe zuvor zu liegen kam. Alle Würfe werden schlussendlich addiert. <https://www.discgolf.ch/>

### Voraussetzungen

Es sollten die beiden Wurfarten Backhand und Sidearm bekannt und gut eingeübt sein, ansonsten könnte das Spiel sehr schwierig und deprimierend wirken. Die wichtigsten Regeln für Einsteigerinnen und Freizeitspieler sind jedoch folgende: Rücksichtnahme auf Spaziergänger, Mitspieler, Tiere, Pflanzen, Bäume und alle anderen Einrichtungen des Parcours. Jeder Spieler und jede Spielerin hat sich vor seinem Wurf zu vergewissern, dass nichts und niemand seine/ihre Bahn kreuzt. Gestartet wird beim Abwurf. Dieser ist meist markiert (Balken, etc.). Weitergespielt wird von dort, wo der eigene Wurf gelandet ist. Es fängt immer die Person an, die auf der vorherigen Bahn am wenigsten Würfe gebraucht hat. Nach dem Abwurf spielt diejenige weiter, die am weitesten vom Ziel entfernt liegt. Nach dem Treffen des Ziels werden die Anzahl der Würfe notiert und es geht zur nächsten Bahn.

### Präp

Teilschritte	Umsetzung	Sozialform
Zielwurf	2 SuS stehen sich in ca. 3m Entfernung gegenüber. Sie werfen einander die Scheibe so zu, dass der	Tandem

	<p>Gegenspieler diese fangen kann ohne einen bestimmten Raum zu verlassen. (Ringe)</p> <p>Distanz vergrössern.</p> <p>Parcours.</p> <p>Wurf auf fixierte Ziele:</p> <p>Scheibe in Kastenelementen versenken. Scheibe durch hängende Ringe werfen. Malstäbe treffen.</p>	Tandem
Weitwurf	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wer kann die Scheibe am weitesten werfen?</li> <li>- Gemeinsam besprechen: Wie kann die Scheibe weit geworfen werden?</li> </ul> <p>Schnelle Handgelenkbewegung Flache Flugbahn der Scheibe ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Scheibe weit werfen üben, SuS korrigieren sich gegenseitig, geben sich Tipps</li> <li>- Noch einmal Wettkampf</li> </ul>	<p>Tandem</p> <p>Plenum (Klasse)</p> <p>Tandem</p> <p>Klassenwettkampf</p>
Kombination präzise und weit werfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die SuS stehen sich gegenüber und werfen einander die Scheibe zu. Zuerst nahe beieinander und dann immer weiter auseinander</li> <li>- Die SuS stehen weit auseinander und versuchen, sich die Scheibe möglichst präzise zuzuwerfen.</li> <li>- Die SuS machen einen grossen Kreis (Durchmesser ca. 12 m). Es sind mehrere Scheiben im Einsatz. Die S&amp;S werfen sich die Scheiben möglichst präzise zu, so dass keine Scheibe zu Boden fällt.</li> </ul>	<p>Tandem</p> <p>Tandem</p> <p>8 S&amp;S (Kreis)</p>
Spiel auf Bahnen.	<p>Je 4 S&amp;S kreieren selber eine längs Bahn über Halle.</p> <p>Golf Partie</p>	4er Gruppe

## Flubber Guts

Bei dieser Spielform stehen sich je 2 Spielerinnen und Spieler von 2 Mannschaften in 1 Meter Entfernung gegenüber. Das Ziel ist es, die Scheibe der gegenüberliegenden Mannschaft so zuzuwerfen, dass diese das Frisbee keinesfalls fangen kann. Ein solcher Wurf benötigt die nötige Drehung und Unberechenbarkeit. Die Scheibe gilt nur dann als korrekt gefangen, wenn sie so gefangen wird, dass sie nie gleichzeitig zwei Körperteile oder zwei Personen berührt. Somit muss sie eindeutig einhändig gefangen werden. Ein Spiel wird auf eine gewisse Punktzahl gespielt. Das werfende Team erhält

einen Punkt, wenn die Scheibe vom fangenden Team nicht korrekt gefangen wird.

## Regeln

- Im Falle von Uneinigkeiten sollte am „Spirit of the Game“ festgehalten werden.
- Die Schiebe muss mit einem Teil des Körpers gefangen werden und darf dabei nie mehr als ein Körperteil, oder mehr als einen Mitspieler/eine Mitspielerin berühren.
- Der Wurf muss innerhalb des Wurffeldes erfolgen:
  - Maximal Kniehöhe
  - Maximale Höhe sind die Ausgestreckten Arme.
  - Und nicht weiter seitlich als die Ausgestreckten Arme der äussersten Spielerinnen.
  - Ausserdem darf der Wurf nicht zu weit und nicht zu kurz sein.
- Ein Punkt wird erzielt, wenn:
  - Das andere Team nicht oder nicht korrekt fängt.
  - Das andere Team drei ungültige Würfe nacheinander wirft.
  - Der Wurf hinter dem Rücken gefangen werden kann.
- Zwei Punkte werden erzielt, wenn ein korrekter Wurf vom anderen Team unberührt zu Boden geht.

## Frisbee Boccia

Dieses Spiel leitet sich ab vom traditionellen Boccia.

Die Mitspielenden versuchen, ihre Scheibe möglichst nahe an eine vorher platzierte, farbige Scheibe heran zu werfen. Am Anfang jeder Spielrunde wird abwechselungsweise von einem Mannschaftsmitglied die Zielscheibe gelegt. Das Spiel dauert so lange, bis jede Person aus beiden Teams einmal die Zielscheibe gelegt hat.

Gespielt wird in der Halle. Als Abwurfkreis dient ein Gymnastikring. Beim Werfen der Scheibe muss mit beiden Füßen der Boden im Gymnastikring berührt werden. Die Spielfeldgrösse wird von den Mitspielern selber definiert.

Es wird in zwei Teams gespielt, die aus 1 bis 4 Personen bestehen.

## Regeln

### 1. Zielscheibe legen

Die Zielscheibe wird aus dem Abwurfkreis herausgeworfen und darf das definierte Spielfeld nicht verlassen. Falls dies trotzdem geschieht, darf der Versuch nicht wiederholt werden. Die Mitglieder des gegnerischen Teams erhält 1 Punkt und kann die nächste Zielscheibe legen.

### 2. Scheiben werfen

Jede Mitspielerin und jeder Mitspieler hat pro Spielrunde einen Versuch, die Scheibe zu werfen. Die Art, wie die Scheibe geworfen wird, kann frei gewählt werden. Wenn eine Scheibe das Spielfeld verlässt, ist sie ungültig. Der Versuch darf nicht wiederholt werden.

### 3. Punkte zählen

Für die am nächsten bei der Zielscheibe liegenden Scheibe gibt es 1 Punkt für das jeweilige Team.

## Mögliche Variationen

- Spielfeldgrösse
- Anzahl Spieler
- Punkteverteilung
- Ersatz für farbige Scheibe als Ziel (z.B. ein Baum, eine Stange etc.)
- am Boden liegende Scheiben, die getroffen werden, sind ungültig und müssen entfernt werden
- etc.

## Präp

Teilschritte	Umsetzung	Sozialform
Präzise werfen	– Die S&S bewegen sich zu zweit frei auf dem Schulhausgelände. Beide haben ein Frisbee und versuchen, möglichst präzise an vorher definierte Ziele heran zu werfen.	Tandem  Klassenwettkampf

	- Als Vorbereitung fürs Frisbee- Boccia wird Disc Golf gespielt.	
Weit werfen	<p>- Wer kann die Scheibe am weitesten werfen?</p> <p>- Gemeinsam besprechen: Wie kann die Scheibe weit geworfen werden?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnelle Handgelenkbewegung</li> <li>• Flache Flugbahn der Scheibe</li> </ul> <p>- Scheibe weit werfen üben, S&amp;S korrigieren sich gegenseitig, geben sich Tipps</p> <p>- Noch einmal Wettkampf</p>	<p>Tandem Plenum (Klasse)</p> <p>Tandem</p> <p>Klassenwettkampf</p>
Kombination präzise und weit werfen	<p>- Die S&amp;S stehen sich gegenüber und werfen einander die Scheibe zu. Zuerst nahe beieinander und dann immer weiter auseinander</p> <p>- Die S&amp;S stehen weit auseinander und versuchen, sich die Scheibe möglichst präzise zuzuwerfen.</p> <p>- Die S&amp;S machen einen grossen Kreis (Durchmesser ca. 12 m). Es sind mehrere Scheiben im Einsatz. Die S&amp;S werfen sich die Scheiben möglichst präzise zu, so dass keine Scheibe zu Boden fällt.</p>	<p>Tandem</p> <p>Tandem</p> <p>8 S&amp;S (Kreis)</p>

# Grobplanung für 12 Lektionen

Lektionen	Inhalt	Sozialform	Material
1+2	<p><b>Einführung Backhand:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstieg mit Boccia-Spiel in Gruppen. Nur Backhand.</li> <li>• Backhand Wurf: Zuspiel zu zweit</li> <li>• Analyse des Wurfes</li> <li>• Übung des Wurfes</li> <li>• Wettbewerb: Welches 2er Team schafft als erstes 20 Zuwürfe?</li> <li>• Frisbee-Schnapp in 4 Gruppen (Achtung: Regel zu Doppeldeckung noch weglassen; LP noch als Schiedsrichter)</li> </ul> <p><b>Einführung Fangarten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sandwich</li> <li>• Two-handed</li> </ul>	<p>GA 4-6 Scheiben pro Gruppe PA KA</p> <p>PA PA</p> <p>GA</p>	<p>farbige Scheiben und neutrale Scheiben mind. 1 Stk. pro Sch. 1 Scheibe pro 2er Team.</p> <p>1 Scheibe pro Spielfeld.</p>
3+4	<p><b>Repetition Backhand:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 Übungswürfe zu 4t. Mit Rotation der Scheibe nach.</li> <li>• Sch. vorzeigen lassen.</li> <li>• Positives/Negatives mündl. zusammenfassen.</li> </ul> <p><b>Einführung Flubber Guts:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielform erklären: 2gg2</li> <li>• Durchführung 2gg2</li> <li>• Taktik teamintern besprechen.</li> <li>• Erneutes Spiel.</li> </ul>	<p>PA KA KA</p> <p>KA GA</p>	<p>1 Scheibe pro 4er Team.</p> <p>1 Scheibe pro 4er Team.</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppenwechsel: Sieger gg Sieger; Verlierer gg Verlierer; Turnierform</li> <li>• Spiel in Grossgruppe: 2 Halbklassen</li> </ul>	KA	1 Scheibe
5+6	<b>Einführung Sidearm:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstieg mit Boccia-Spiel in Gruppen. Nur Sidearm.</li> <li>• Sidearm Wurf: Zuspiel zu zweit</li> <li>• Analyse des Wurfes</li> <li>• Übung des Wurfes</li> <li>• Wettbewerb: Welches 2er Team schafft als erstes 20 Zuwürfe?</li> <li>• Frisbee-Schnapp in 4 Gruppen: Nur Sidearm Würfe. (Regel zur Doppeldeckung je nach Niveau bereits jetzt einführen; je nach Klasse ohne Schiedsrichter)</li> <li>• Frisbee-Schnapp: beide Wurfarten.</li> </ul>	GA 4-6 Sch. pro Gruppe PA  KA PA PA  GA	farbige Scheiben und neutrale Scheiben mind. 1 Stk. pro Sch. 1 Scheibe pro 2er Team.   1 Scheibe pro Spielfeld.
<b>Lektionen</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Sozialform</b>	<b>Material</b>
7+8	<b>Einführung Disc Golf:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 S&amp;S stehen sich in ca. 5m Entfernung gegenüber. Sie werfen einander die Scheibe so zu, dass der/die Gegenspieler/in diese fangen kann, ohne einen bestimmten Raum zu verlassen. (Ringe) 1 Runde Backhand 1 Runde Sidearm</li> </ul>	PA	1 Scheibe pro 2er Team

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distanz vergrössern.</li> <li>• Parcours. Wurf auf fixierte Ziele, zum Beispiel: Scheibe in Kastenelementen versenken. Scheibe durch hängende Ringe werfen. Malstäbe treffen.</li> <li>• Bahn kreieren: Je 4 S&amp;S kreieren selber eine Bahn über eine Hallenlänge.</li> <li>• Partie Disc Golf.</li> </ul>	GA	Schwedenkästen Gymnastikringe an Turnringen Malstäbe etc.
9+ 10	<p><b>Einführung Ultimate Teil 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frisbee-Schnapp in 4 Gruppen mit allen Regeln.</li> <li>• Übungssequenz Wurfarten</li> <li>• Übungssequenz Fangarten Sandwich und two-handed.</li> <li>• Linien-Frisbee einführen (5gg5).</li> <li>• Make-n'-drop-it einführen (je nach Platz 5gg5 bis 7gg7)</li> <li>• Teaminterne Taktikbesprechung.</li> </ul> <p><b>Einführung Fangart:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• One-handed</li> </ul> <p>HA: Make-n'-drop-it Regeln repetieren</p>	GA KA GA  KA GA   KA KA	1 Scheibe pro Spiel.
11+ 12	<p><b>Einführung Ultimate Teil 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln mündlich abfragen</li> <li>• Erweiterung der Regeln für Ultimate (Anwurf nach Punkt)</li> <li>• Ultimate spielen Gruppen (je nach</li> </ul>	KA GA	1 Scheibe pro Spielfeld

	Platz 5 bis 7 S&S pro Team) <b>Input Overhead:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repetition Griff Sidearm</li> <li>• Griff und Overhead-Wurf vorzeigen, ev. Bilder/Video</li> <li>• Wurf üben</li> </ul>	PA KA  PA	1 Scheibe pro Team  1 Scheibe pro Team
<b>Lektionen</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Sozialform</b>	<b>Material</b>
(13 + 14)	<b>Taktik im Ultimate:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hinweise zu Taktikgeben, oder S&amp;S selbst mögliche Taktiken herausfinden lassen</li> <li>• Ultimate spielen und kleine Pausen einbauen zur Taktikbesprechung (wäre toll wenn auf einem Grossfeld 7gg7 gespielt werden könnte)</li> </ul>		