

Frisbee-Spiele – Teil 1

Frisbee-Golf-Biathlon

Vorbemerkungen/Ziele

Das Frisbee ist ein Sportgerät, dessen Handhabung schnell zu erlernen ist, dessen Flugeigenschaften sich aber deutlich von anderen Sportgeräten (z.B. Bällen) unterscheidet. In dieser Unterrichtseinheit soll eine spielerische Gewöhnung an das Gerät erfolgen. Um die Technikübungen motivierend zu gestalten und um ausreichend Bewegung zu gewährleisten, wechseln beim Stationsbetrieb im Schwerpunkt Zielwurfübungen mit konditionellen Aufgaben.

Zeit: 45 Minuten

Teilnehmer/innen: 15-30 TN ab 12 Jahre

Material: 15-30 Soft-Frisbees, 6 verschiedene Bälle und Wurfgeräte, Stationskarten; 1 Matte, 2 kleine Kästen, 1 Reifen, 2 große Kästen, 9 Keulen bzw. Plastikbecher, 5-10 Punktekarten, Musik, Musikgerät. Für einen reibungslosen Ablauf sollten die Materialien bereit gelegt bzw. vorbereitet werden.

Ort: Sporthalle

Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalt

□ = Organisation

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● „Laufen auf vorgegebenen Wegen“

Die TN laufen einzeln zu Musik durcheinander. Bei Musikstopp finden sich die TN schnell in Gruppen zusammen. Anschließend soll jede Gruppe hintereinander auf vorgegebenen Wegen laufen.

□ Der/die ÜL zeigt mit seinen/ihren Fingern die zu bildenden Gruppengrößen an. Anschließend hält der/die ÜL große Blätter hoch, auf denen Laufwege in Form von Figuren gut sichtbar aufgezeichnet sind.

● Geordnetes Chaos

Die TN geben einen Ball von einer zur anderen Person weiter. Jede/r TN merkt sich, von wem er/sie den Ball erhält und an wen er/sie diesen weitergibt.

Anschließend bewegen sich alle TN durch die Halle und geben den Ball aus der Bewegung in der gleichen, vorher erstellten Reihenfolge weiter. Der/die ÜL gibt nun weitere Gegenstände in den Umlauf, die zusätzlich weiter gegeben werden.

□ Zu Beginn Kreisauflistung, anschließend freies Laufen in der Halle.

● Wurfübungen

Die TN werfen sich das Frisbee zu. Nach einer Erprobungsphase gibt der/die ÜL Bewegungshinweise:

- Schrittstellung mit gebeugtem vorderen Bein
- Das Frisbee wird durch eine Drehbewegung aus dem Handgelenk heraus beschleunigt.
- Blick und vorderer Arm folgen der Wurfbewegung in Zielrichtung.

□ Partner/innen-Übung; je Paar eine Frisbee-Scheibe

Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

● Körperliche Erwärmung, Förderung von Konzentrations-, Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit, Förderung der sozialen Kontakte in der Gruppe.

➤ Die Wege sollten möglichst auf DIN-A-3-Papier gemalt werden, um gut sichtbar zu sein.



● Schulung der Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit sowie Ausprobieren verschiedener Wurftechniken; die TN sollen sich auf viele unterschiedliche Fluggeräte wie z.B. Softbälle, Tennisbälle, Frisbees, Bohnensäckchen oder Gummiringe konzentrieren und einstellen.

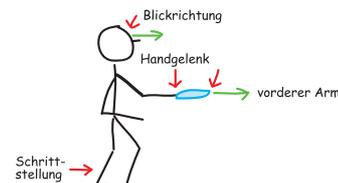
➤ Alle TN sollen ständig in Bewegung bleiben.

➤ Die TN sollen sehr rücksichtsvoll mit anderen TN umgehen.

● Erlernen einer Wurftechnik

➤ Zuerst sollen kurze, dann längere Distanzen geworfen werden.

➤ Bei größeren Gruppen sollte mittels einer Gassenauflistung eine Wurfrichtung beibehalten werden.





SCHWERPUNKT (20 Minuten)

● **Frisbee-Golf – Biathlon**

□ Jedes Team erhält eine Frisbee-Scheibe. In Teams à 3 Spielern/Spielerinnen sind zehn Stationen zu durchlaufen. An fünf Wurf-Stationen (ungerade Stationszahl) werden Punkte gesammelt, die in eine Punktekarte eingetragen werden. Es wechseln reine Zielwurfstationen mit konditionell belastenden Stationen ab.

1. „Zielwurf auf Matte“

Frisbee muss auf der Matte liegen bleiben, dann gibt es einen Punkt.

2. „Seitliches Hüpfen über den Frisbee“

3. „Zielwurf in großen offenen Kasten“

Jeder Treffer in den Kasten zählt einen Punkt.

4. „Frisbee-Transport“

Frisbee wird vom Team im Dreieck transportiert und weitergegeben, A läuft zu B, B zu C, C wieder zu A usw., Abstände etwa 8 m.

5. „Zielwurf durch aufrecht stehenden Reifen“

Zwei kleine Kästen sichern den Reifen seitlich; jeder Wurf durch den Reifen zählt einen Punkt.

6. „Skippings/Kniehebelauf um die anderen Stationen herum“

Auf einem Kasten liegend wird das Frisbee einem/r stehenden Partner/in zugepasst; jeder gefangene Frisbee zählt einen Punkt.

8. „Frisbee-Achten laufen“

Zwei Frisbees werden etwa 6 m auseinander auf den Boden gelegt und um diese herum werden Achten gelaufen.

9. „Torwandfrisbee“

Auf einer Hallenwand werden mit Kreppband zwei Quadrate abgeklebt, in die das Frisbee geworfen werden soll; jeder Treffer zählt einen Punkt.

10. „Abwerfen“

Die Teammitglieder laufen um die anderen Stationen herum und versuchen sich mit dem Frisbee gegenseitig abzutreffen.

□ Jedes Team hat je Wurf-Station (ungerade Stationszahlen) 18 Würfe (je TN = 6 Würfe). Jeder Treffer zählt einen Punkt. Die Teams zählen ihre Punkte selbst.

PUNKTEKARTE	
Station	Punkte
1	
3	
5	
7	
9	
gesamt	

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● **Siegerehrung**

● **Abbau der Stationen**

Nach der Siegerehrung werden die Stationen gemeinsam abgebaut.

● **AUSKLANG (5 Minuten)**

Die TN gehen zu ruhiger Musik kreuz und quer durch die Halle und balancieren dabei das Frisbee auf dem Kopf.

● **Frisbee-Abtransport**

Alle Frisbees werden in der Hallenmitte gesammelt. Von dort werden sie in einer großen Schleife (Abstände 5 m) von einem zum anderen weitergeworfen. Ziel ist der Geräteschrank.

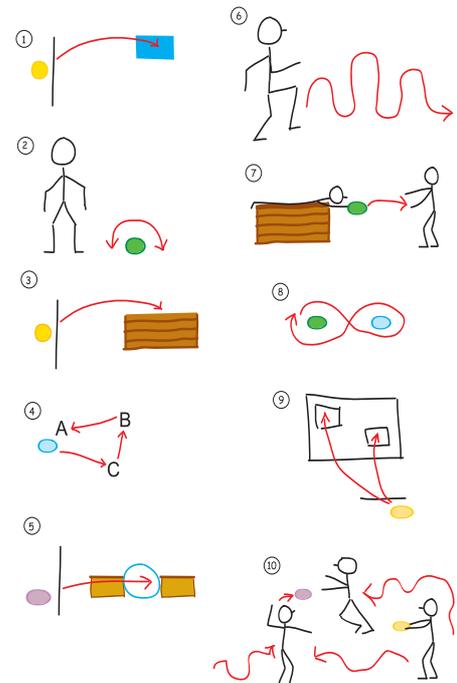
● *Verbesserung der Differenzierungsfähigkeit und das technisch saubere Werfen sind angestrebte Ziele; An den Konditions-Stationen soll die Konzentrationsphase für die Wurftechnik bewusst unterbrochen werden.*

➤ *Etwa 5 Minuten Aufbauzeit einrechnen/Stationskarten bereit halten!*

➤ *Wurfdistanz ca. 5 m*

➤ *Der Parcours wird in einem Durchgang à 90 Sekunden je Station durchlaufen. Als Wechsellpauzen werden 15 Sekunden eingerechnet.*

➤ *Bei den geraden Stationszahlen bestimmen die TN ihre Belastung selbst!*



● *Motivationsförderung*

➤ *Maximal erreichbare Punktzahl ist 90 Punkte. Geehrt werden die ersten 3 Plätze sowie der letzte Platz - für eine ehrliche Zählweise.*

➤ *Gewinner/innen sind natürlich alle!!!*

● *Cool-down*

● *Wegräumen der Geräte, gemeinsamer kooperativer Stundenabschluss*

**Autor:
Marcel
Lamers**