

# Achtung, fliegendes Kuchenblech! – Einführung in das Sportspiel Ultimate Frisbee

Dr. Michael Bieligg, Koblenz

<b>Zeit</b>	3 Doppelstunden (4 x 80 Minuten)
<b>Niveau</b>	Anfänger, ab Klasse 5
<b>Ort</b>	Sporthalle, Sportplatz oder Wiese
<b>Ziel</b>	Erlernen der Grundtechniken des Sportspiels Ultimate Frisbee
<b>Kompetenzen</b>	Leistung erfahren, verstehen und einschätzen; kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen; Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

## Fachliche Hinweise

### Geschichtliche Einführung

Ultimate Frisbee gehört zu den Frisbeesportarten (Frisbeesportarten) und entstand in den USA. Zunächst war die Flugscheibe eine runde Aluminiumform, in der das Familienunternehmen „Frisbie Pie Company“ (in Bridgeport/Connecticut) seit 1971 an der amerikanischen Ostküste ihre Kuchen verkaufte. Vor allem Studenten der Columbia High School in New Jersey warfen sich die leeren Kuchenbleche zu und riefen dabei Passanten zur Warnung „Frisbie“ zu. Durch einen Überlieferungsfehler wurde aus „Frisbie“ der heute bekannte Name „Frisbee“, den sich die Firma Wham-O-Company 1959 sicherte.

Da die Kuchenformen nur über sehr kurze Distanzen flugfähig waren, verbesserte Walter Frederick Morrison, der in seiner Kindheit selbst die Kuchen der „Frisbie Pie Company“ verkauft hatte, die Flugeigenschaften, indem er die Form mit Metallringen stabilisierte. Nach weiteren Perfektionierungen fertigte er 1948 die erste Kunststoffplatte. 1951 entwickelte Morrison seine zweite Scheibe („Pluto-Platte“), die ab 1957 kommerziell von der Wham-O-Company hergestellt und vertrieben wurde. Dieses Modell besaß, wie die meisten heutigen Scheiben, schon die Riefen im äußeren Drittel auf der Scheibenoberseite, die die Flugbahn stabilisieren. 1964 wurde mit der International Frisbee Association (IFA) der erste Verband für den Frisbeesport gegründet.

In Deutschland ist die Frisbeescheibe erst in den 70er-Jahren bekannt geworden. Das erste Ultimate-Spiel in Deutschland, das offiziell dokumentiert wird, datiert auf 1979, die erste offizielle Meisterschaft im Ultimate Frisbee fand 1979 in Duisburg statt. Im Jahre 1980 stellte Rainer Pawelke, Dozent in der Sportlehrerausbildung an der Universität Regensburg, innerhalb eines pädagogischen Sporttheaterprojekts das Ultimate-Spiel in Deutschland vor. In einem 1986 vom Bundeswissenschaftsministerium in Auftrag gegebenem Forschungsprojekt wurden unter seiner Leitung neue Bewegungsspiele mit der Frisbescheibe entwickelt (z. B. Frisbee-Baseball).

Die Spieler von Ultimate Frisbee organisierten sich in Verbänden. Der oberste Verband des Frisbeesports der Welt ist die World Flying Disc Federation (WFDF). In verschiedenen Disziplinen wie Freestyle, Gut Feeling, Groove oder Ultimate Frisbee werden nationale und internationale Meisterschaften (z. B. Europa- und Weltmeisterschaften) ausgerichtet. In Deutschland organisiert seit 1989 der Deutsche Frisbeesport Verband e.V. jährlich die Deutschen Meisterschaften und weitere Turniere im Freizeit-, Breiten- und Leistungssport.

### Das Spielfeld

Ultimate Frisbee ist eine wettkampforientierte Mannschaftssportart ohne Körperkontakt und kann sowohl auf dem Rasen, in der Halle als auch am Strand (Beach-Ultimate) gespielt werden. Das offizielle Spielfeld besteht aus einem Hauptfeld (64 m x 37 m) mit zwei Endzonen (18 m x 37 m) an den Seiten.

## Doppelstunde 1: Gewöhnung an das Sportgerät Frisbee und Erlernen der Grundtechniken des Werfens und Fangens

**Ziele:** Die Schüler sollen das Frisbee als Sportgerät kennenlernen und die Grundtechniken des Werfens (Rückhandwurf) und Fangens (Sandwichcatch) erlernen.

### 1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte und Materialbedarf
<b>Aufwärmen (20 Minuten)</b>		
	<b>Einführung</b> Die Lehrkraft stellt das Spielgerät sowie die Inhalte der Unterrichtseinheit vor.	Sitzkreis 1 Frisbee
M 1	<b>Materialgewöhnung (Übung)</b> Die Schüler führen verschiedene Übungen zur Gewöhnung an das Frisbee aus.	Alle Schüler frei in der Halle verteilt Frisbee und evtl. 1 Tischtennisball pro Schüler
<b>Hauptteil (45 Minuten)</b>		
M 2, M 3	<b>Rückhandwurf und Fangen (Vorbereitung)</b> Die Lehrkraft erklärt und demonstriert die Technik des Rückhandwurfs und des Fangens.	Sitzkreis 1 Frisbee Lehrer- und/oder Schülerdemonstration
M 4	<b>Rückhandwurf und Fangen (Übung)</b> Die Schüler führen Partnerübungen zum Erlernen des Rückhandwurfs und des Sandwichcatches aus.	Schüler in Paaren, frei in der Halle verteilt 1 Frisbee pro Paar, Reifen, Großgeräte (z. B. große Kästen, Weichbodenmatten) Einzelkorrektur
<b>Abschluss (15 Minuten)</b>		
	<b>Zonenspiel (Spiel)</b> Ziel des Spiels ist es, das Frisbee von einer Zone in die andere zu werfen. Der Schüler auf dem Kasten muss die Scheibe fangen und darf dabei nicht vom Kasten fallen.	5er- bis 6er-Gruppen 1 Frisbee, zwei kleine Kästen und evtl. 4 Markierungshütchen pro Spielfeld, Parteibänder

**M 1****Materialgewöhnung****Übung****Material**

1 Frisbee pro Schüler, evtl. 1 Tischtennisball pro Schüler

**Organisation**

Stellt euch frei in der Halle verteilt auf.

**Beachtet**

Haltet genügend Abstand zu euren Mitschülern und achtet darauf, dass ihr niemanden behindert oder gefährdet.

**Beschreibung**

Führt folgende Übungen durch:

- Werft das Frisbee möglichst senkrecht nach oben und fangt es wieder auf.
- Werft das Frisbee so hoch oder so niedrig wie möglich und fangt es wieder auf.
- Werft das Frisbee abwechselnd mit der linken und der rechten Hand sowie mit beiden Händen nach oben und fangt es wieder auf.
- Werft das Frisbee nach oben und klatsch ein oder mehrere Male in die Hände, bevor ihr es wieder auffangt.
- Alternative: Versucht, mal vor dem Brust und mal hinter dem Rücken in die Hände zu klatschen, bevor ihr das Frisbee wieder auffangt.
- Werft das Frisbee nach oben und dreht euch einmal um eure eigene Achse, bevor ihr es wieder auffangt.
- Stellt euch in einer Reihe nebeneinander auf und werft eure Frisbees so weit wie möglich nach vorn. Wessen Frisbee fliegt am weitesten?
- Sucht euch ein Ziel in der Halle aus. Versucht nun, das Ziel mit dem Frisbee zu treffen.
- Wollt das Frisbee auf den Linien des Hallenbodens entlang.

**Variationen**

- Nehmt einen Tischtennisball und legt ihn auf die Unterseite eines Frisbees. Haltet das Frisbee mit beiden Händen und rollt den Ball in der Scheibe links- oder rechtsherum kreisen.
- Führt die gleiche Übung mit einer Hand aus. Probiert es mal mit der rechten und mal mit der linken Hand.
- Lasst euch selbst eine Übung einfallen und führt sie den anderen vor.

**M 2****Der Rückhandwurf (Backhand)****Vorlage****Handhaltung (Griff)**

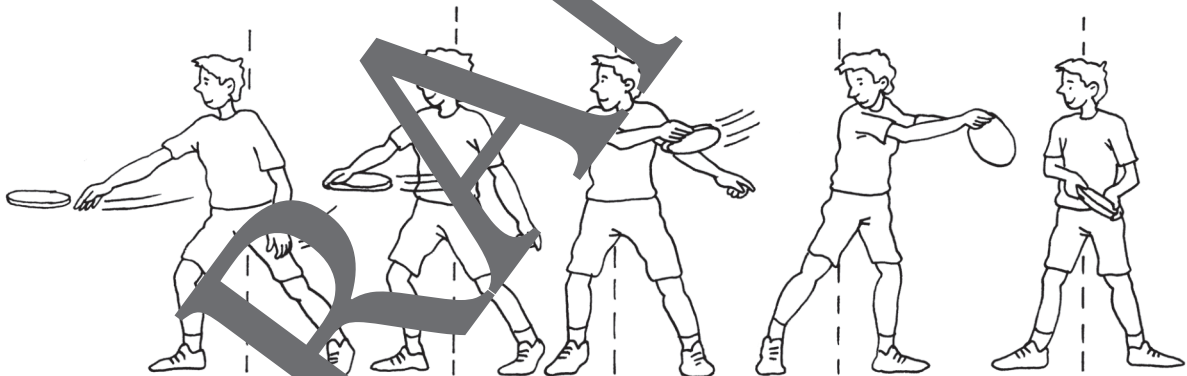
- Lege deinen Daumen an den Rand der Frisbee-Oberseite.
- Lege deine übrigen Finger an den Rand der Frisbee-Innenseite.
- Neige dein Handgelenk so weit, dass die Scheibe die Innenseite deines Unterarms berührt.



Fotos: Mark Kendall, Massenbach

**Wurfbeschreibung****Ausgangsstellung**

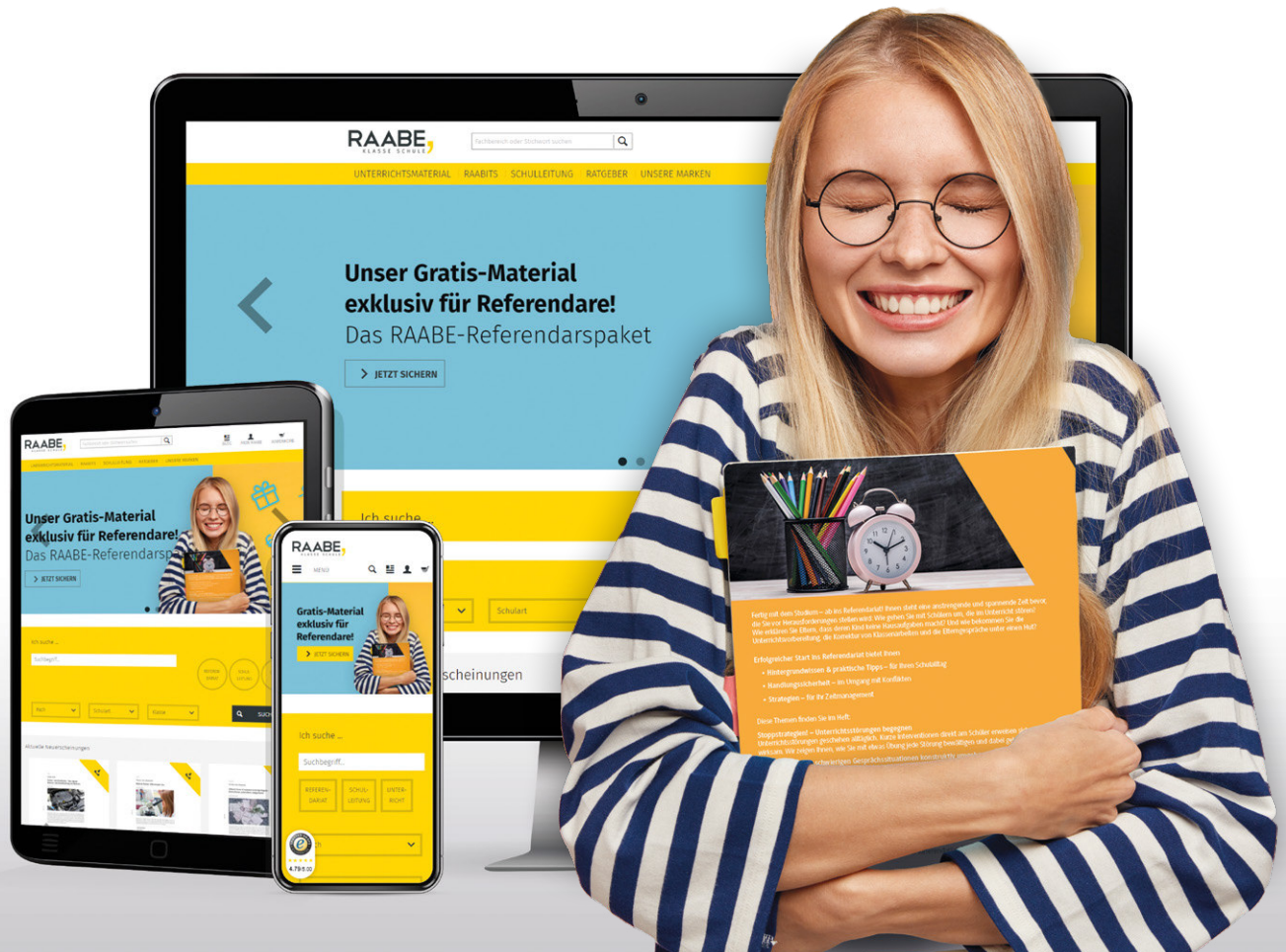
Stelle dich in einer leicht gebeugten Schrittstellung seitlich zur Wurfrichtung, so dass deine Wurfarmschulter in die Zielrichtung zeigt.

**Wurfbewegung**

- Führe deinen Wurfarm nach hinten in Richtung deiner linken Hüfte. Der Oberkörper rotiert mit.
- Drehe deinen Oberkörper nach vorn auf und führe deinen gestreckten Arm ebenfalls von hinten nach vorn.
- Verlagere dein Körpergewicht leicht nach vorn.
- Strecke zum Schluss dein Handgelenk mit einer schlagartigen Bewegung und werfe deine Hand. So erhält das Frisbee nochmals eine Eigenrotation (engl. Spin) für einen stabilen Flug.
- Halte die Scheibe beim Abwurf parallel zum Boden.
- Deine Wurfhand zeigt nach dem Verlassen der Scheibe in Richtung Ziel.

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 4.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Sichere Zahlung** per Rechnung,  
PayPal & Kreditkarte



**Exklusive Vorteile für Abonnent\*innen**

- 20% Rabatt auf alle Materialien für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10% Rabatt auf weitere Grundwerke



**Käuferschutz** mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**