

## II.36

### Spiele mit und ohne Ball

# Ultimate Frisbee – Das Sportspiel mit der Scheibe und der Endzone kennenlernen

Christian Gustedt und Shirley Franke



© RAABE 2023

© Lana Stock / iStock

Die Sportart Ultimate Frisbee ist ein kontaktfreies Sportspiel, bei dem es darum geht, eine Scheibe von einem Mitspieler in die gegnerischen Endzone zu fangen. In der Unterrichtseinheit werden Übungen sowie Spielformen für Ultimate Frisbee beschrieben. Dieses Sportspiel, das in gemischten Teams gespielt werden kann, fördert besonders das Fairplay. Ultimate Frisbee bietet somit ein großes Potenzial für den Sportunterricht oder die Arbeitsgemeinschaft im Ganztagesangebot in der Grundschule.

---

#### KOMPETENZPROFIL

**Klassenstufe:** 3 und 4

**Dauer:** ca. 8 Unterrichtsstunden

**Kompetenzen:** Spielidee und Spielregeln verstehen und umsetzen; sich im Spiel verständigen, Rücksicht nehmen und fair verhalten; Spielfähigkeit erweitern

**Thematische Bereiche:** Spielen, Spielregeln, Frisbee

**Medien:** Übungs- und Stationskarten

---

## Erste Übungen

### Station 1

### Gewöhnungsübungen



Werft die Frisbee-Scheibe so hoch oben, dass ihr sie wieder auffangen könnt. Dabei solltet ihr euch nicht vom Platz bewegen.

#### Probiert doch mal ...

... mit dem ungeheißenen Arm zu werfen.

... die Frisbee-Scheibe hochzuwerfen, 3-mal in die Hände zu klatschen und sie aufzufangen.



... die Frisbee-Scheibe hochzuwerfen, eine Drehung um eure eigene Achse zu machen und sie aufzufangen.

... die Frisbee-Scheibe hochzuwerfen und sie hinter dem Rücken zu fangen.

... die Frisbee-Scheibe etwas nach vorn zu werfen, hinterherzulaufen und sie aufzufangen.



## Erste Übungen

Station 4	Schießbude
Ihr braucht	1 Bank, 5 Ziele (z. B. Hütchen, Kegel), 1 Scheibe
	
<p>Versucht, die Ziele auf der Bank zu treffen. Jeder hat 5 Versuche.</p>	
<p> Probiert doch mal ... den Abstand zur Bank zu verändern. ... mit eurem geübten Arm zu werfen.</p>	

## Der Rückhandwurf (Backhand)

M 4

### Die Handhaltung (Griff)

- Der Daumen liegt auf der Oberseite der Frisbee-Scheibe in der Nähe des Randes.
- Die 4 Finger umgreifen fest von unten den Rand der Frisbee-Scheibe.
- Der Zeigefinger kann gestreckt an den äußeren Scheibenrand angelegt werden.



# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

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



**Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung



**Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt



**Käuferschutz**  
mit Trusted Shops



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