

1. Für welche Jahrgangsstufe/Lerngruppe ist Ultimate Frisbee geeignet?

Nach Kunert, M. (2000) kann ab der 5.Klassenstufe Frisbeesport in der Schule erfolgreich unterrichtet werden. Die Schülerin und Schüler (SuS) zeigen sich sehr einsatzbereit und neugierig und erreichen mit dem späten Schulkindalter das „bestes Lernalter“ so Weineck, J. (2010). Vielfältig neuartige Reize sind in diesem Altersabschnitt sinnvoll und gefordert.

Ultimate Frisbee stellt sich jedoch als direktes Lernziel als zu komplex und damit zu anspruchsvoll dar. Neben einer grundlegenden Wurf- und Fangschule helfen Kleine Spiele sich spielerisch mit dem neuen Spielgerät vertraut zu machen. Die Frisbeescheibe kann zudem in bereits bekannte Spiele eingebaut werden. Verschiedene Spielformen wie z.B. DiscGolf (Siehe *Kunert, M.(2000), S. 27-32*) helfen Wurf- und Fangtechniken zu verbessern und die Geschicklichkeit und Kreativität zu fördern. Des Weiteren dienen methodische Zwänge und geringfügige Regeländerungen Ultimate Frisbee schrittweise zu erlernen. Im Hinblick auf mögliche Lernziele (Kap.4) und Kompetenzen sollte jedoch an grundlegende Regeln und dem „Spirit of the Game“ festgehalten werden. Hartleben, K. (2001, S.24) nennt dabei vier Basisregeln:

Basisregel 1: "Spirit of the Game"

Basisregel 2: Die Spieler regeln das Spiel ohne Schiedsrichter selbst.

Basisregel 3: Auf körperlichen Einsatz gegen Mitspieler wird verzichtet.

Basisregel 4: Die Scheibe darf nicht über das Feld getragen, sondern sie muss von Spieler zu Spieler geworfen werden.

In einen offen gestalteten Unterricht können weitere Spielregeln durch die SuS selbst bestimmt werden.

2. Bezug zum Lehrplan

Neben der Perspektive „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern“ steht v.a. die pädagogische Perspektive „kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen“ im Focus. Mögliche Unterrichtskonzepte legitimieren sich weiterhin durch die Inhaltsbereiche „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“, „das Spielen entdecken und Spielräume nutzen“ und „Spielen in und mit Regelstrukturen“.

3. Methoden

Je nach Zeitbudget kann zu Beginn der Vermittlung von grundlegenden Techniken induktiv vorgegangen werden. Hier bietet sich die Möglichkeit die SuS ohne Vorgaben kreativ und eigenständige arbeiten zu lassen. Je nach Leistungsvermögen ist eine Visualisierung für die Weiterentwicklung von Zieltechniken und grundlegender Taktiken notwendig.

4. Lernziele

Psycho-motorische Lernziele

- Üben und verbessern der Spielfähigkeit
 - Schulung von Wurftechniken
 - Rückhandwurf
 - Vorhandwurf
 - (Upside-Down)
 - Ausfallschritt (Sternschritt)
 - Schulung von Fangtechniken
 - Beidhändig, „Sandwichcatch“, „Clap Catch“
 - Einhändig
 - In der Bewegung
 - Timing
- Anwendung der erlernten Techniken in Spielsituationen
- Kennenlernen grundlegender Angriffs- und Verteidigungstaktiken
 - Schulung von Freilaufen und Decken
 - Schulung von Täuschungshandlungen beim Freilaufen
 - Anwendung von Angriffstaktiken
 - Einnahme der Stack-Aufstellung
 - Anwenden von Verteidigungstaktiken
 - Manndeckung
- Schulung motorischer Fähigkeiten

Kognitive Lernziele

- „Spirit of the game“
- Spielregeln kennenlernen und anwenden
- Regelverstöße im Spiel erkennen
- Beschreibung von Wurf- und Fangtechniken
- Beschreibung der Stack-Aufstellung
- Antizipation von Flugkurven
- Einwickeln und Durchführung neuer Spielideen
- Planung und Durchführung eines Turniers
- Kenntnisse über Bewegungsmerkmale einzelner Techniken
- Fähigkeit Bewegungen zu beobachten und zu korrigieren

Sozial-affektive Lernziele

- Regelverstöße eigenverantwortlich und respektvoll selbst lösen
- Selbstständig Regeländerungen vornehmen und einhalten
- Spiele selbst organisieren
- Verantwortung für das Spielgeschehen übernehmen
- In Partner- oder Gruppenarbeit Fertigkeiten und Spielfähigkeiten erlernen

Böttcher, T. (2003). *Ein genetisches Unterrichtskonzept für die 6.Klasse. Universität Marburg, Fachbereich Sportwissenschaft. In www.discsport.net.*

5. In welcher Unterrichtsphase bieten sich Reflexionen an und welche Aspekte können dabei besprochen werden?

Da für viele SuS der Frisbee ein neues Wurfgerät darstellt, ist ein Erfahrungsaustausch nach den ersten Wurfversuchen sinnvoll. Folgende Aspekte können dabei hinterfragt werden.

Welche Flugeigenschaften hat der Frisbee?; Welchen Unterschiede zu Flugeigenschaften des Balles könnt Ihr feststellen? Wie verhält sich der Frisbee bei unterschiedlichen Abwurfneigungen?; Wie kann man den Frisbee noch werfen?; Sicherheitshinweise – Orientierung, Aufmerksamkeit

Besonders geeignet mit unter notwendig sind Reflexionsphasen bei der Nachbetrachtung von Regelverstößen, Regelauslegungen und bei strittigen Spielsituationen. Dazu ist es notwendig, dass der Lehrende allen SuS die Situation unmissverständlich nachstellt.

Von welcher Mannschaft wurde ein Regelverstoß vollzogen?; Wie sah der Regelverstoß aus? Erarbeitung von Handlungsalternativen, damit es nicht zum Take over (Wechsel des Angriffsrechts) oder Regelverstoß kommt.

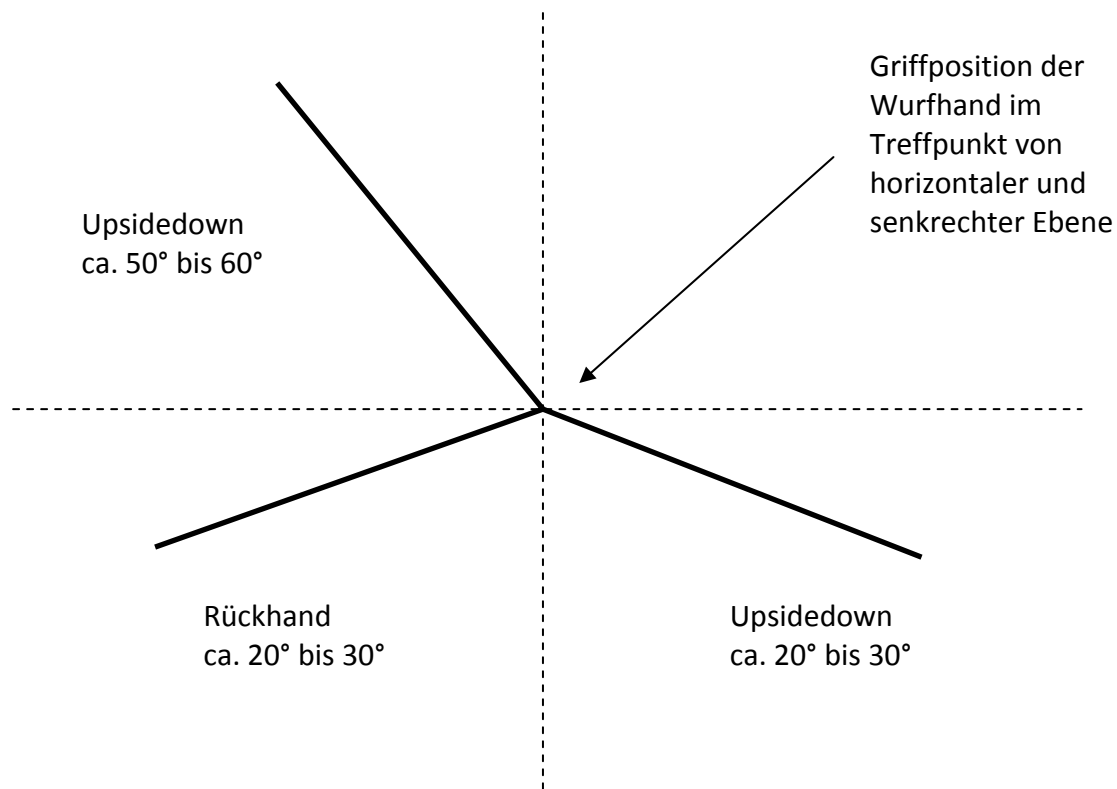
6. Welche theoretischen Grundlagen können den Teilnehmer/innen vermittelt werden?

6.1. Wurftechniken

Für den Schulsport relevant und ausreichend ist nach *Neumann et al. (2004)* der Rückhandwurf. Er ist der „gebräuchlichste Wurf“ mit dem sich alle Spiele durchführen lassen.

Die Aneignung kann hier ganzheitlich-analytisch erfolgen. Mit der Bewegungsaufgabe „Werft euch den Frisbee zu“ werden die meisten SuS diese Wurftechnik anwenden. (Vgl. http://www.Sportzentrum.uni-wuerzburg.de/fileadmin/42030000/fachschaft/skripte/Fachdidaktik-Skript_UltimateFrisbee.pdf)

Weitere Wurftechniken sind der Vorhandwurf und der Overhead-Wurf. Allen Wurftechniken ist die Rotation (Drall, Spin) um die Längsachse für die Flugstabilität und Wurfgenauigkeit von entscheidender Bedeutung. Diese erfolgt aus einer explosiven Streckbewegung des Handgelenkes in Wurfrichtung. Zusätzlich kann durch eine Ganzkörperbewegung mittels Ausfallschritt Schwung auf den Frisbee übertragen werden. Zu beachten ist weiterhin die Abwurfneigung des Frisbee. „Rechtsdrehende Scheibenwürfe habe die Tendenz nach rechts abzukippen. Bei einem Rückhandwurf eines Rechtshänders bedeutet dies das die Abwurfneigung nach links ausgerichtete sein muss, um die Kipptendenz nach rechts auszugleichen und einen geraden Flug zu ermöglichen.“ so *Neuman et al. (2004)*, S.15. Siehe dazu nachfolgende Grafik aus der Sicht eines Rechtshänders. Weitere Fehlerbilder und Korrekturhinweise finden Sie in *Neuman et al.(2004)*, S.18ff.



Grafik 1: Unterschiedliche Abwurfneigungen

6.2. Fangtechniken

Neben den Wurftechniken ist v. a. die Fangtechnik von großer Bedeutung. Die korrekte Ausführung ist Prävention von Verletzungen und demotivierende Erfahrungen zugleich. Zwei wesentliche Fangtechniken lassen sich unterscheiden. Die beidhändige Fangtechnik – „Sandwichcatch“ oder auch „Clapcatch“ genannt – und die einhändig Fangtechnik.

Eine ausführliche Beschreibung der Wurf- und Fangtechniken finden Sie bei Baccarini, M., Booth, T. (2008). Essential Ultimate. Teaching, Coaching, Playing. Human Kinetics.

6.3. Angriffs- und Abwehrtaktiken

Auf eine Erläuterung grundlegender Individual- und Gruppentaktiken wird an dieser Stelle aufgrund des zu großen Umfangs verzichtet. Literatur zu diesen Thema finden Sie auf www.discsport.net.

6.4. Regelwerk und „Spirit of the Game“

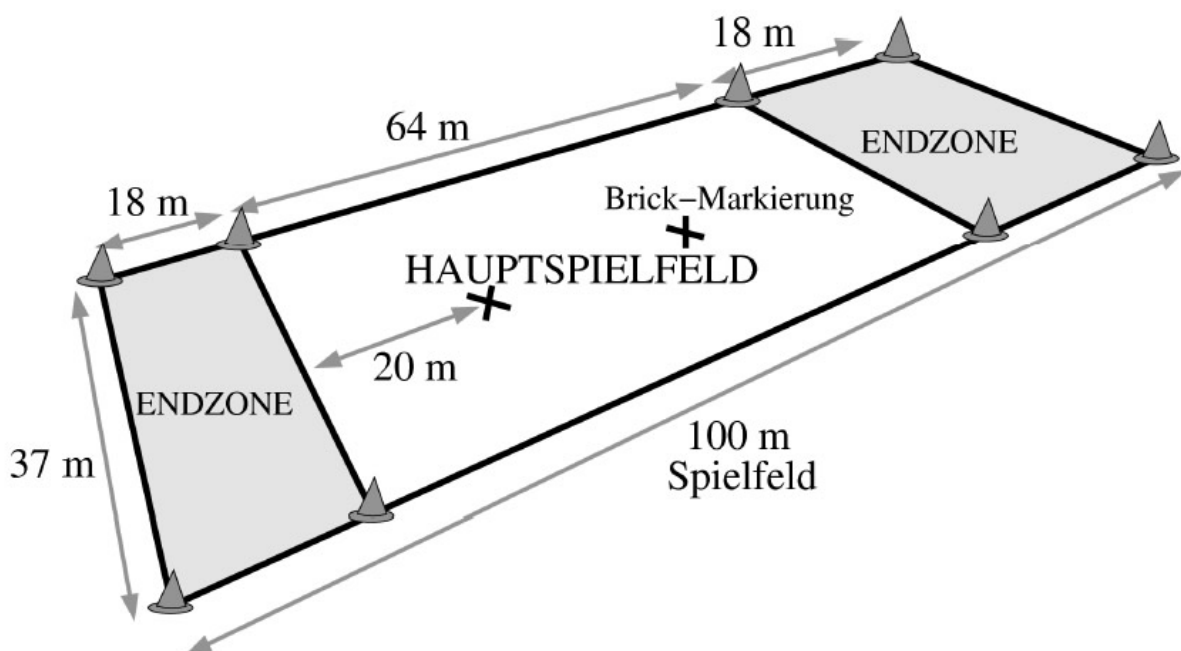
Auszug aus dem Regelwerk Deutscher Frisbee-Sportverband

1. Spirit of the Game
Ultimate betont die Sportlichkeit, Anstand und Fair-Play. Kämpferischer Einsatz wird zwar gefördert, darf aber niemals auf Kosten des Respekts vor dem Gegner, der Regeln und dem Spaß am Spielen gehen.
2. Spielfeld
Ein offizielles Spielfeld ist 100m lang und 37m breit. Davon sind das Hauptspielfeld 64m lang, und die jeweiligen Endzonen 18m tief. Je nach Spieleranzahl kann das Spielfeld verkleinert werden. Die Relationen der Spielfeldteile sollten ungefähr 3/5 Spielfeld und je 1/5 Endzone betragen.
3. Spielbeginn
Jeder Punkt beginnt mit der Aufstellung der beiden Mannschaften à je sieben Spieler an der Grundlinie (in der Halle fünf gegen fünf). Die verteidigende Mannschaft wirft die Scheibe zur angreifenden Mannschaft (Anwurf).

4. **Bewegung der Scheibe**
Die Scheibe darf in jede Richtung des Spielfeldes geworfen werden. Mit der Scheibe darf man nicht laufen. Der Werfer hat zehn Sekunden Zeit die Scheibe abzuwerfen. Der direkte Verteidiger (Marker) zählt den Werfer laut im Sekundentakt an.
5. **Punktgewinn**
Die angreifende Mannschaft erzielt einen Punkt, wenn ein Mitspieler die Scheibe in der Endzone des Gegners fängt. Die Mannschaft mit dem Punktgewinn bleibt auf dieser Seite, die andere Mannschaft muss die Spielfeldseite wechseln.
6. **Scheibenwechsel**
Wenn ein Pass vom Mitspieler nicht gefangen werden kann (Scheibe berührt den Boden, fliegt ins Aus oder der Gegner fängt sie ab), kommt die verteidigende Mannschaft sofort in Scheibenbesitz und greift nun an.
7. **Auswechseln**
Spieler dürfen nur nach einem Punkt oder nach einer Verletzung ausgewechselt werden.
8. **Körperkontakt**
Zwischen Spielern ist kein Körperkontakt erlaubt. Darauf haben alle Spieler zu achten. Das Behindern der Verteidigung durch einen angreifenden Spieler wie im Basketball ist ebenfalls verboten („Pick“) Jede Körperberührung ist ein Foul.
9. **Foulspiel**
Wenn ein Spieler einen Gegenspieler berührt, ist das ein Foul. Foul ruft der Spieler, der gefoult wurde. Wenn die Scheibe dem Angreifer dabei verlorenght, wird das Spiel unterbrochen und nach einem „Check“ fortgesetzt, als wäre das Foul nicht passiert. Ist der foulende Spieler mit dem Foulruf nicht einverstanden, so wird der letzte Pass wiederholt.
10. **Selbstverantwortung**
Es gibt keine Schiedsrichter. Jeder Spieler ist selbst dafür verantwortlich Fouls oder Linienverstöße (erster Bodenkontakt muss in sein, die Linie zählt zum Aus). anzuzeigen. Die Spieler regeln ihre Meinungsverschiedenheiten in fairer Weise.

Quelle: <http://www.frisbeesportverband.de/sportarten/ultimate.html?showall=1>

6.5. Das Spielfeld



Quelle: <http://www.media.viennablog.at/14957/20070610-spielfeld.jpg>

7. Sicherheitsförderung: Auf welche Sicherheitsaspekte ist besonders zu achten?

Die Fokussierung auf den Frisbee führt zur Unaufmerksamkeit bzgl. der räumlichen Begrenzung und der Gegen- und Mitspieler. Ein vereinbartes Achtungszeichen hilft Zusammenstöße zu vermeiden. Bei Partner- oder Gruppenübungen können Querschläger durch die harte Kante des Frisbee schmerzhaft „Verletzungen“ verursachen.

8. Leistungsmessung und -beurteilung: Welche Formen sind denkbar/bieten sich an?

Neben der Freien Spielbeobachtung mit subjektiver Leistungseinschätzung sind nachfolgend weitere Wettkampfformen beispielhaft aufgeführt:

- a. Genau werfen und sicher Fangen
 - Partnerweise an einer Markierung (Reifen) gegenüber stehen und sich den Frisbee zuwerfen
 - Wurf- und Fangarten offen lassen
 - Abstand nicht zu groß wählen
 - Wer schafft die meisten erfolgreichen Pässe?
- b. Handorgel
 - Ähnlich wie oben
 - Nach einer vorgegebenen/gewählten Anzahl von erfolgreichen Pässen darf der Abstand vergrößert werden
 - Differenzierungsfähigkeit
 - Welches Team schafft die größte Wurfdistanz?
- c. Die wenigsten Fehler
 - Zweierteams
 - Die Wurfdistanz ist für alle gleich
 - Welches Team schafft die meisten erfolgreichen Pässe in einer vorgegebenen Zeit?
- d. Risikopässe
 - Aufgabe a. und b. als Risikospiel
 - Den erfolgreich zu überwindenden Abstand selbst wählen
 - Die Anzahl der Pässe selbst wählen
- e. Weitere Variationen der Übungen
 - Alle Übungen mit der nicht bevorzugten Hand ausführen
 - Mit zwei Frisbees gleichzeitig
- f. Zielwerfen
 - DiscGolf

Aschebrock, H., Pack, R.-P. (2009). Erfahrungsorientierter und bildender Sportunterricht. Ein theoriebegleitendes Praxishandbuch. Meyer & Meyer Verlag. Aachen

9. Was ist bei meinem Angebot in Bezug auf den Umgang mit Heterogenität zu beachten?

Da die SuS bzgl. der Techniken und Spielanlage unvorbelastet sind, herrscht ein geringes aber geschlechtsübergreifend homogenes Leistungsniveau. Die Entwicklungsmöglichkeiten sind daher groß und werden zudem nicht durch vorgebende Ideale in Technikausführung und Spielidee begrenzt. Weiterhin bietet das körperlose Spiel ideale Voraussetzungen geschlechtsübergreifend zu spielen.

10. Literaturhinweise

Eine umfangreiche Literaturliste finden Sie unter den Download-Dokumenten auf der Seite www.discsport.net.

11. Literatur

Aschebrock, H., Pack, R.-P. (2009). Erfahrungsorientierter und bildender Sportunterricht. Ein theoriebegleitendes Praxishandbuch. Meyer & Meyer Verlag. Aachen

Baccarini, M., Booth, T. (2008). Essential Ultimate. Teaching, Coaching, Playing. Human Kinetics

Böttcher, T. (2003). Ultimate Frisbee - Ein genetisches Unterrichtskonzept für eine 6. Klasse. Unveröffentlichte Pädagogische Prüfungsarbeit zur zweiten Staatsprüfung für das Lehramt an Gymnasien im Fach Sport, Fachbereich Sportwissenschaft Universität. Marburg. Zugriff am 21. Juli 2011 unter <http://www.discsport.net>.

Fachdidaktik Skripte Ultimate Frisbee Sportuniversität Würzburg Zugriff am 23. Juli 2011 unter http://www.Sportzentrum.uni-wuerzburg.de/fileadmin/42030000/fachschaft/skripte/Fachdidaktik-Skript_UltimateFrisbee.pdf

Hartleben, K. (2001). Einführung ins Ultimate Frisbee. Darstellungsschwerpunkt: Förderung von Selbständigkeit und sozialer Kompetenz (Sport / 11. Klasse / Gymnasium). Unveröffentlichte Schriftliche Prüfungsarbeit zur zweiten Staatsprüfung für das Amt des Studienrates. Erstes Schulpraktisches Seminar im Bezirk Steglitz. Berlin. Zugriff am 21. Juli 2011 unter <http://www.discsport.net/>

Kunert, M. (2000). Frisbee. Scheiben im Schulsport. 1. Auflage. DiscSport Verlag Mainz

Neumann, P., Kittsteiner, J., Laßleben, A. (2004). Faszination Frisbee: Übungen – Spiele – Wettkämpfe. Wiebelsheim. Limpert.

Rahmenvorgaben für den Schulsport NRW URL: Zugriff am 10. 08. unter http://www.schulsport-nrw.de/info/08_service/pdf/rahmenvorgaben.pdf

Spielfeldgrafik. Zugriff am 16. Juli 2011 unter <http://www.media.viennablog.at/14957/20070610-spielfeld.jpg>

Spirit of the Game. Zugriff am 14. Juli 2011 unter <http://www.frisbeesportverband.de/sportarten/ultimate.html?showall=1>

Weineck, J. (2010). Optimales Training. Balingen: Spitta. (S. 169- 188)