Praxisbeilage 39: Frisbee

Kaum ein Sandstrand oder eine Spielwiese, wo die runde Plastikscheibe nicht umherfliegen würde: Nun soll sie vermehrt auch über den Schulhof segeln und im Vereinssport Einzug finden. Das spezielle Flugverhalten des Frisbees bringt neue technische und taktische Herausforderungen in den Sportunterricht.

Der Sport mit der runden Flugscheibe kam in den 1960er Jahren in Amerika auf und wurde hier zu Lande unter dem eingetragenen Warenzeichen der Scheibe, Frisbee®, bekannt. Die Faszination des Frisbee-Spiels ergibt sich durch die besonderen Flugeigenschaften der Scheibe. Einmal abgeworfen, segelt sie lange Zeit, anders als Bälle, horizontal zum Boden.

Dazu muss nicht viel Kraft eingesetzt werden. Vielmehr erhält das Frisbee seine Stabilität in der Luft durch die schnelle Rotation (Drall) der Scheibe, die ihr durch eine Schleuderbewegung des Armes plus das Aufklappen des Handgelenkes verliehen wird.

Flugscheiben für alle

Gerade weil vor allem die Technik und nicht die Kraft entscheidend ist, um die Scheibe weit segeln zu lassen, eignet sich das Frisbee für alle Schulstufen als ideales und einfaches Sportgerät, sei es zum Einwärmen oder zum Spielen. Um in Spiel erfolgreich zu agieren, sind nebst der Schnelligkeit vor allem Fang- und Wurftechnik, sowie taktische Überlegungen wichtig.

Daher spielen die körperlichen Voraussetzungen eine untergeordnete Rolle, und so wird ein Miteinander von Jungen und Mädchen möglich. Zudem beginnen alle Schülerinnen und Schüler, im Gegensatz zu klassischen Mannschaftssportarten wie Volleyball oder Fussball, bei dieser «neuen » Sportart auf dem gleichen Ausgangsniveau. Dies fördert ein ausgeglichenes Spiel zwischen den Geschlechtern, sowie zwischen Spielsportlern und solchen, die es nicht sind.

Bevor die Scheibe ins Spiel geworfen werden kann, müssen lediglich eine ebene Fläche wie ein Rasen, Parkplatz oder Hallenboden, einige Markierungskegel und natürlich Frisbees vorhanden sein.

Vielseitige Möglichkeiten

Das Sportgerät kann ganz unterschiedlich eingesetzt werden. Diese Praxisbeilage zeigt genau diese Vielfalt auf. Nebst den korrekten Wurf- und Fangtechniken sowie entsprechenden Übungsformen sind auch kleine Tricks und eine Vielzahl an Spielformen enthalten.

Zum Schluss wird DAS grosse Mannschaftssportspiel, «Ultimate Frisbee», welches mit der Scheibe auch wettkampfmässig ausgeübt wird, in einer Form vorgestellt, die sich zum Einsatz in der Schule hervorragend eignet.

Praxisbeilage 39: Frisbee (pdf)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO