

# Freestylesport – Frisbee: Einstiegslektion Werfen und Fangen

Die SuS lernen in dieser Einstiegslektion worauf sie achten müssen, damit der Backhand- und der Sidearm-Wurf gelingen. Sie kennen die drei verschiedenen Fangtechniken und können die Frisbee-Scheibe mit mindestens einer Wurftechnik werfen und mit einer Fangtechnik fangen.



## Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Stufe: 7.- 9. Klasse

[Freestylesport – Frisbee: Einstiegslektion Werfen und Fangen \(pdf\)](#)

## Lernziele

- Backhand-Wurf: Technik und Anwendung
- Scheibe fangen: Technik und Anwendung
- Sandwich
- zweihändig
- einhändig
- Sidearm-Wurf: Technik und Anwendung
- Frisbee-Philosophie [Spirit of the Game und Goldene Regeln](#) kennen
- Spiel [Linienfrisbee](#)

---

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**