

Freestylesport – Frisbee: Einfache Lernschritte für die Basics

Mit den Frisbee-Lernvideos von GORILLA lernen Sie das Frisbee-Spiel von der Pike auf. Die Video-Clips eignen sich für Kinder und Jugendliche, sie können dabei alleine arbeiten. Doch: Auch unerfahrene Erwachsene profitieren von den Tipps und Tricks.

Mit den Frisbee-Clips erhalten Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, z.B. im Rahmen des Sportunterrichts, einer Projektwoche, etc. sich in die Geheimnisse des Spiels einzuleben. Da sich die GORILLA Lernvideos direkt an Kinder und Jugendliche richten, sind sie so konzipiert, dass Schülerinnen und Schüler selbstständig die Lernschritte verstehen und ausführen können.

Der Aufbau ist logisch und die Lernschritte sind in einfacher Sprache beschrieben. Geben Sie den Schülerinnen Rahmenbedingungen und ein Ziel vor.

Konkrete Umsetzung «Frisbee» in Unterrichtseinheiten

- **Mit dem Handy:** Die SuS können auf gorilla.ch oder mit der gratis GORILLA [mobile App](#) die Videoanleitungen zu Frisbee anschauen. Erlauben Sie so den SuS den sinnvollen Umgang mit dem persönlichen Smartphone im Turnunterricht (siehe Infobox am Ende der Seite).
- **Mit dem Tablet:** Oder stellen sie den SuS ein Tablet der Schule zur Verfügung auf welchem die GORILLA [mobile App](#) bereits abgespeichert ist oder auf dem sie auf gorilla.ch die Videoanleitungen zu Frisbee anschauen können.
- **Zeitlicher Rahmen:** Legen Sie einen zeitlichen Rahmen fest, während dem die SuS die verschiedenen Wurftechniken des Frisbee üben können.
- **Ziel:** Lassen Sie die SuS im Vorfeld ein Ziel definieren. Zum Beispiel das Erlernen von 3 Lernschritten.
- **Variationen:** Bringen Sie Variationen rein, wie z.B. Distanzveränderung, Basic-Wurf während dem Rennen, Fangen während dem Rennen, etc.

Folgende Elemente werden angeleitet

- [Basics](#)
- [Backhand](#)
- [Fangen](#)
- [Sidearm](#)
- [Overhead](#)

Mehr Uga-Uga im Leben mit GORILLA!

GORILLA ist das nationale Programm zur Gesundheitsförderung der Schtifti Foundation und steht für Spass an

Bewegung und für ein positives Lebensgefühl. Die privat initiierte Schtifti Foundation setzt sich seit über 10 Jahren für ein gesundes Körpergewicht der jungen Generation in der Schweiz ein.

GORILLA organisiert Tages-Workshops an Schulen und verfügt über weitere Module für Schule und Freizeit, wie ein eLearning unter www.gorilla.ch/space, Videoanleitungen zum Freestylesport und Kochen auf www.gorilla.ch und in der gratis mobile App, ein Kochbüchlein usw. Mehr Bewegung und ausgewogene Ernährung sowie nachhaltiger Konsum stehen im Vordergrund und werden den Kids auf jugendnahe Art nähergebracht.

GORILLA klärt auf und vermittelt Freude am Kochen und an Bewegung durch Freestylesportarten. Die Schtifti verfolgt mit GORILLA das Ziel die Kinder und Jugendlichen zur Übernahme von Verantwortung für ihr eigenes Wohlbefinden zu bewegen. Frei nach dem Motto: Mehr Uga-Uga im Leben!

Mehr Informationen zu GORILLA und zur Schtifti Foundation: www.schtifti.ch

Neue Medien im Unterricht

Gerade weil das Smartphone als fester Bestandteil der Lebenswelt der Lernenden gelten kann und sich viele Schülerinnen und Schüler sowieso über dessen Verbot an Schulen hinwegsetzen, sollte über einen produktiven Gebrauch der mobilen Geräte im Unterricht nachgedacht werden. Zum einen kommen Sie so den Lernenden entgegen, zum anderen können Sie die mobilen Endgeräte sehr vielfältig ins unterrichtliche Geschehen integrieren.

Praktisch kann das vor allem dann sein, wenn nicht für jede Schülerin und jeden Schüler ein Laptop oder ein Computer zur Verfügung steht.

Anwendung nützlicher Applikationen

GORILLA gehört zu einer Sammlung nützlicher Applikationen – kurz Apps – für den Schulalltag. Die Mehrzahl der Schülerinnen und Schüler wird sich besser auskennen als Sie selbst. Sie sollten demnach bereit sein, auch Hilfe von den Lernenden anzunehmen. Es gibt viele nützliche Programme, die sich gut im Unterricht einsetzen lassen. Die Liste lässt sich von Zeit zu Zeit ergänzen. Es bietet sich an, eine verbindliche Vereinbarung mit den Lernenden zu treffen. Sie können mit den Schülerinnen und Schülern gemeinsam festlegen, für welche Zwecke sie ihr Smartphone im Unterricht nutzen dürfen. Zum Beispiel kann die Nutzung bestimmter Apps im Unterricht erlaubt sein, das Schreiben von Nachrichten oder das Nutzen von sozialen Netzwerken jedoch nicht.

Weitere Hinweise für Lehrkräfte

Alle diese vorgestellten Argumente scheinen dafür zu sprechen, dass die Erlaubnis von Smartphones im Unterricht zumindest einen Versuch wert ist. Missbrauchen die Lernenden die Erlaubnis, ist ein Verbot schnell wieder eingeführt. Versuchen Sie also, Handys durch die Nutzung von sinnvollen Apps in den Unterricht einzubinden. Wenn Sie sich vorher selbst über geeignete Applikationen informieren wollen, können Sie im Internet eine ganze Menge Informationen finden. Wenn Sie ein eigenes Smartphone besitzen, bietet es sich an, die Apps vorher auszuprobieren, um aus eigener Erfahrung sprechen zu können.

Quelle: Noemi Reichel, gorilla.ch und schtifti.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO