

Lektion

Frisbee

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

Rahmenbedingungen

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

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

Lernmedien

- [GORILLA Lernvideos Frisbee](#) oder über [GORILLA App](#)
- [GORILLA eLearning Frisbee](#).

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5' Einführung Kurze Einführung zum Inhalt des Unterrichts	Klasse	
	10' Aufwärmen: Schnappball 2 Teams (maximal 5 SuS pro Team) spielen gegeneinander. Die Teammitglieder versuchen, wenn sie in Besitz des Balls sind, sich diesen möglichst lange zuzuspielen. Regeln: <ul style="list-style-type: none"> • Dribbling erlaubt. • Mit dem Ball in der Hand darf nicht gerannt werden, 3 Schritte sind erlaubt. • Beim Wegschnappen des Balls darf niemand berührt werden. • Wer dennoch ein Foulspiel begeht, zeigt dies durch Erheben der Hand selber an. Der Ball darf höchstens 3 Sekunden gehalten werden. • Die Wand als Tor benutzen: Welches Team schafft es, nur mit Passen die Wand zu berühren? Wenn der Ball von der Wand abprallt und von einem Mitspieler gefangen wird, zählt das Tor. Variation <ul style="list-style-type: none"> • Anstatt mit 3 Schritten darf man sich nur im Sternschritt mit dem Ball bewegen. 	Klasse	1 weicher Ball

Bemerkungen

- Die LP sollte Mitspieler/-in und nicht «nur» beobachten und den Unterricht leiten. Das trägt dazu bei, dass sich die SuS mit dem Spiel identifizieren.
- Die GORILLA Lernvideos können via GORILLA App oder auf gorilla.ch heruntergeladen werden, damit sie auch offline in der Turnhalle gebraucht werden können.

	Thema/ Aufgabe /Übung/ Spielform	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	35' Üben Werfen und Fangen 2er-Gruppen bilden		1 Frisbee pro 2 SuS 1 Smartphone/Tablet pro Gruppe mit GORILLA App
	<p>Postenlauf An jedem Posten üben die SuS einen Wurf. Wenn sie ihn beherrschen (z.B. 10 Wiederholungen), können sie zum nächsten Posten übergehen.</p> <p>Backhand-Wurf Vorbereitung Der Backhand-Griff gelingt, indem die Handfläche über den Rand des Frisbees gelegt wird, die Finger unter den Rand der Scheibe gehen und diese gut festhalten. Der Daumen liegt oben auf der Scheibe.</p> <p>Wurf (Rechtshänder) Mit dem rechten Bein einen Schritt nach links machen und dabei Hüfte und Oberkörper nach links drehen. Der rechte Arm greift nach hinten aus. Den Oberkörper wieder nach vorne drehen und den Arm (Schulter, Ellbogen, Handgelenk) dem Körper entlang nach vorne ziehen.</p> <p>Bemerkungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurz vor dem Loslassen mit dem Handgelenk einen Schwung geben, damit sich die Scheibe dreht. • Der linke Fuss muss an Ort und Stelle bleiben, um den Kontakt zum Boden nicht zu verlieren. <p>Variation: LP zeigt Wurf vor. SuS üben in 2er-Gruppen den Backhand-Wurf</p>	2er-Gruppen	→ Zum Video
	<p>Fangen Es gibt drei Möglichkeiten, die Scheibe zu fangen:</p> <p>Sandwich: Die Scheibe wird in der Mitte mit flachen Händen von oben und von unten gehalten. Das ist die sicherste Art die Scheibe zu fangen, wenn sie direkt auf einen zufliegt.</p> <p>Zweihändig: Die Scheibe wird mit beiden Händen am Rand gefasst. Wenn eine Scheibe auf der Höhe des Kopfes oder weiter oben fliegt, ist dies die beste Fangtechnik.</p> <p>Einhändig: Die Scheibe wird mit nur einer Hand gefangen. Das bietet sich an, wenn sie weit neben oder über den Spielenden fliegt.</p> <p>Bemerkung: Die Scheibe mit nur einer Hand zu fangen, ist schwieriger als im Sandwich.</p> <p>Variation: LP zeigt die 3 Techniken Sandwich/zweihändig/einhändig vor Die SuS üben in 2er-Gruppen die 3 Fangtechniken (Sandwich/zweihändig/einhändig) und werfen sich die Scheibe mit dem Backhand-Wurf zu.</p>	2er-Gruppen	→ Zum Video

	Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>Sidearm-Wurf Vorbereitung: Die Wurfhand so halten, dass die Innenfläche zu sehen ist. Dann die Finger in drei Gruppen einteilen: 1. kleiner Finger und Ringfinger zusammen, 2. Mittelfinger und Zeigefinger zusammen, 3. Daumen formt allein eine Gruppe. Nun wird mit diesen Fingergruppen eine «Pistole» geformt. Die Scheibe wird dabei auf den Zeigefinger ganz nah an den Daumen gelegt und eingeklemmt. Zeigefinger und Mittelfinger liegen unter der Scheibe entlang dem Rand. Ringfinger und kleiner Finger legen sich von aussen am Rand der Scheibe entlang. Bemerkung: Die Scheibe muss ganz flach und fest in der Hand liegen. Wurf: Mit dem Bein einen Schritt nach rechts machen, Oberkörper und Hüfte ein bisschen nach hinten drehen. Der rechte Arm macht nun die Wurfbewegung von hinten nach vorne, der Oberkörper dreht sich dabei auch mit nach vorne. Reihenfolge: Schultern, Ellbogen und zuletzt Handgelenk. Am Schluss erhält die Scheibe mit dem Handgelenk einen Schwung, damit sie sich dreht. Bemerkungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Vorstellung, dass sich die Scheibe um Zeige- und Mittelfinger herumdreht, kann bei diesem Wurf helfen. • Die Scheibe muss waagrecht geworfen werden. • Der linke Fuss bleibt immer an Ort; er darf den Bodenkontakt nicht verlieren. <p>Variation: LP zeigt Wurf vor. SuS üben in 2er-Gruppen den Sidearm-Wurf</p>	2er-Gruppen	→ Zum Video
	<p>Übung 10er mit Sitzen Spieler: 2er-Gruppen. Beim Startzeichen passen sich die SuS in 2er-Teams den Frisbee 10-mal hin und her. Dies können nur Backhand- oder nur Sidearm-Würfe oder auch beide abwechselnd sein. Die Scheibe muss sauber gefangen und geworfen werden und darf nicht am Boden landen. Sobald eine Gruppe die 10 Würfe geschafft hat, setzt sie sich sofort auf den Boden. Gewinner sind jene, die zuerst am Boden sitzen. Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstatt 10 können auch mehr Wiederholungen erfolgen. 	2er-Gruppen	1 Frisbee pro 2 SuS

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	5–10' Spirit of the Game (kurzer Infoteil durch LP) Erklärung Spirit of the Game und Goldene Regeln	Klasse	
	25–30' Linienfrisbee Die Linien sind einerseits Punktlinien und andererseits auch Auslinien. Das bedeutet: Wenn die angreifende Mannschaft den Frisbee vor der Linie fangen und ihn hinter der Linie ablegen kann, ohne mehr als einen Sternschritt zu machen, erzielt sie einen Punkt. Wird aber der Frisbee hinter dieser Linie gefangen, so steht die Fängerin/der Fänger im Aus und es gibt einen Turnover. Das Anspiel resp. der Anwurf findet nur zu Beginn des Spiels und nach einer eventuell eingebauten Halbzeit statt. Nach dem Erzielen eines Punktes wird der Frisbee dort, wo er abgelegt werden konnte, liegen gelassen und die bis dahin verteidigende Mannschaft darf nun angreifen. Linienfrisbee eignet sich sehr gut als Einstiegsform ins Ultimate , da es noch nicht alle Regeln der Endform braucht.	Klasse	1 Frisbee