

SPORT

Ultimate Frisbee

Upside-Down

Ultimate Frisbee

Inhaltsverzeichnis

Aufwärmen	3
Wiederholung	3
Rückhandwurf	3
Vorhandwurf (aufbauende Technik)	3
Option 1:	3
Option 2:	4
Theorie	4
Übung	5
Übung 1	5
Übung 2	5
Übung 3 (optional)	6

Aufwärmen

Wiederholung

Eine kurze Wiederholung des Rück- und Vorhandwurfes, damit sie beim Aufwärmen auch korrekt ausgeführt werden.

Rückhandwurf

Die Frisbee liegt gerade in der Hand. Dabei wird der Daumen oberhalb der Scheibe platziert und der Zeigefinger am Rand der Frisbee. Die restlichen Finger umfassen den unteren Rand.

Jetzt wird die Frisbee im Schulterbreitenstand mit eingeknicktem Handgelenk nach hinten geführt. Danach wird die Hand samt Unterarm nach vorne geschwungen. Nun klappt das Handgelenk ab und die Frisbee wird losgelassen. Durch kippen der Scheibe lassen sich Kurven fliegen.

Vorhandwurf (aufbauende Technik)

Die Finger werden unter der Frisbee zu einem Peacezeichen geformt, oder es werden beide an den Rand gedrückt. Dabei liegt der eine Finger am Rand der Scheibe und der andere stützt diese. Der Daumen ist oberhalb der Scheibe. Die restlichen Finger werden weggeklappt.

Option 1:

Material:

14 Frisbees, 2 verschieden farbige Gymnastikringe, (Hütchen)

Beschreibung:

Zum Aufwärmen spielen Erik und ich mit den Schülern „Frisbeebiathlon“, um das Frisbee-Werfen mit Laufen zu verknüpfen. Der Sportkurs läuft drei Runden am Rand des uns zur Verfügung stehenden Teils des Sportplatzes. In der Mitte liegen zwei unterschiedlich farbige Ringe wie in Abbildung 1 gezeigt. Den Schülern wird jeweils eine der beiden Farben zugeteilt, sodass beim Laufen nur in den Ring der zugeteilten Farbe geworfen wird. Ziel ist es Chaos um einen Ring zu vermeiden und das Laufen nicht zu stark zu behindern. Wenn es ihnen nicht gelingt, sollen sie eine weitere Runde laufen. Es kann auch ein Hütchen aufgestellt werden, dass als Wurfpunktmarkierung dienen soll. Die Schüler laufen eine halbe Runde weiter und nehmen sich erst dort wieder eine Frisbee-Scheibe.

Ziel:

Die Mitschüler aufwärmen und dabei die bekannten Wurftechniken zu festigen, um später eine neue Technik zu lernen.

Zeit:

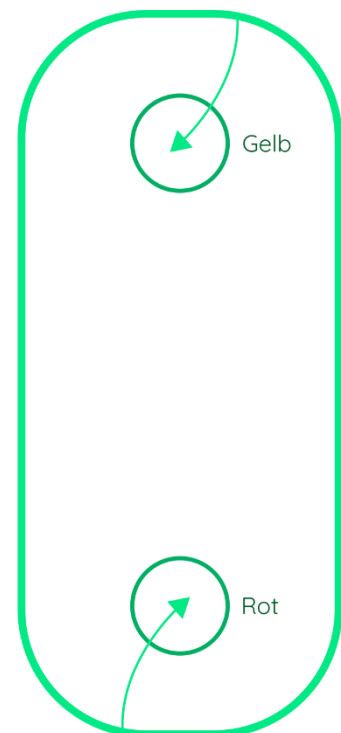


Abbildung 1

Angedacht sind 7 Minuten

Option 2:

Als Alternative haben wir auch das folgende Spiel vorbereitet, damit wir je nach Laune genügend Optionen zur Wahl haben.

Material:

3 Frisbees, 3 Gymnastikringe, 6 Begrenzungen z.B. (Bänder)

Beschreibung:

Wir lassen den Kurs sich in drei Teams á 4 Personen teilen. Das Ziel des Spiels ist es, das alle Spieler eines Teams zweimal in den Ring von der Markierung bei P1 in Abbildung 2 werfen. Um zu signalisieren, dass ein Team fertig ist soll es sich auf den Boden setzen, vorausgesetzt er ist nicht zu nass. Es läuft immer nur ein Spieler. Erst läuft er zur Markierung, gelegt zum Beispiel durch Bändchen. Er wirft und läuft zurück. Dabei nimmt er die Frisbee-Scheibe wieder mit ganz egal, ob er getroffen hat oder nicht und übergibt sie dem Nächsten.

Hinweis:

Dabei achtet bitte auf fliegende Frisbees, denn wegen dem begrenzten Platz könnte eine Scheibe schnell ins Auge fliegen.

Zeit:

10 Minuten, eine Wiederholung bei genügend Zeit, eher aufhören bei ausreichender Auspowerung der Mitschüler.

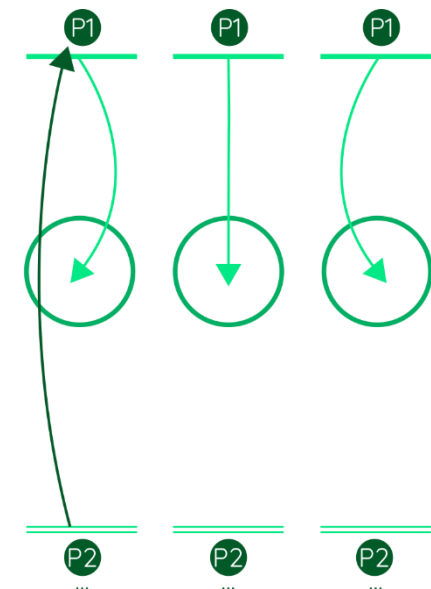


Abbildung 2

Theorie

Jakob wird folgendes erklären, wobei Erik die Bewegungen visualisiert: Die Frisbee-Scheibe wird genauso wie beim Vorhandwurf gehalten. Man legt den Zeige und Mittelfinger unter die Scheibe und den Daumen auf die Oberseite. Der Mittelfinger drückt an den Rand und der Zeigefinger liegt entweder auf dem Mittelfinger oder zeigt zur Mitte (Peacezeichen).

Zuerst holt man mit der Frisbee-Scheibe aus. Dabei steht man seitlich zum Ziel. Und werft sie dann seitlich am Kopf vorbei. Beim Ausholen liegt das Gewicht des Körpers auf dem hinteren (rechte Bein), wobei es sich dann auf das Vordere (linke Bein) verlagert. Der Impuls aus dem Handgelenk am Schluss der Handbewegung ist sehr wichtig, um der Scheibe die nötige Rotation mitzugeben. Hierbei ist es ebenfalls notwendig, etwas weiter links vom anvisierten Ziel zu werfen, da die Frisbee einen leichten Rechtsdrall bekommt. Je nachdem ob man die Scheibe früher oder später loslässt, fliegt sie entweder steiler und kommt schneller wieder zu Boden, oder sie fliegt höher und gleitet dabei

sanfter nach unten. Den Wurf verwendet man um über viele gegnerische Spieler zu werfen.

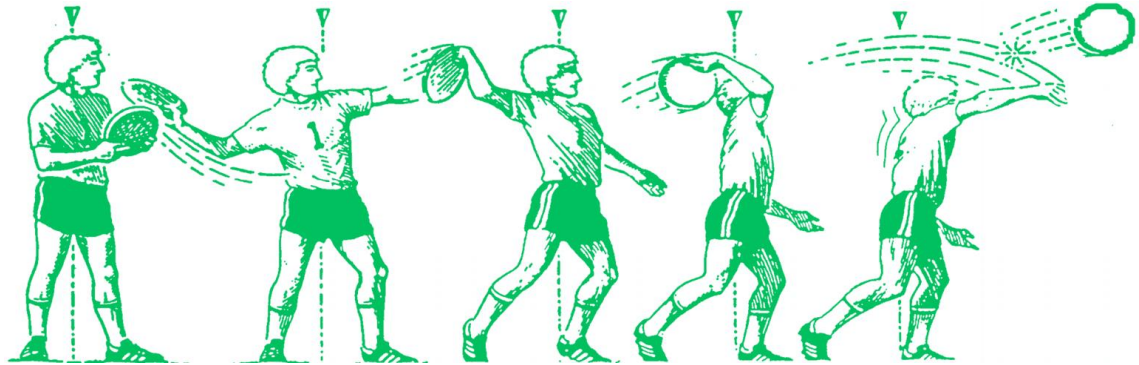


Abbildung 3: Quelle: 03.09.18 <http://www.fssport.de/texte/FrisbeeSchule.pdf>

Bei richtiger Ausführung fliegt die Scheibe mit der flachen Seite nach links und macht in der Luft eine 90 Grad Drehung, sodass sie mit der nach innen gewölbten Seite zum Himmel gefangen werden kann.

Übung

Übung 1

Material:

14 Frisbee-Scheiben

Beschreibung:

Als erstes stellen sich die Schüler in eine Reihe auf und werfen nach Ansage die Frisbee mit der Upside-Down Technik in die gleiche Richtung. Danach wird gemeinsam rüber gegangen. Dabei werden die Frisbee-Scheiben eingesammelt und es wird in die entgegengesetzte Richtung geworfen. Der Prozess wird solange wiederholt bis die meisten sicher und gezielt werfen können, um zu Übung zwei zu gehen.

Übung 2

Material:

6 Klemmbretter, 7 Frisbee-Scheiben

Beschreibung:

Jetzt kann sich gegenüber gestellt werden und die Frisbee-Scheibe zu geworfen werden. Dabei wird auch gleichzeitig das Fangen dieser Wurftechnik geübt. Es ist wichtig, dass hierbei viel Platz zwischen den Paaren gelassen wird um ungewollte Kollisionen zu verhindern. Nachdem einige Minuten hin und her geworfen wurde, legt die Hälfte die Frisbee-Scheibe zur Seite und nimmt sich die Klemmbretter und kontrolliert.

Zeit:

10 Minuten ohne Kontrolle üben, weitere 10 Minuten kontrolliert die eine Hälfte und weitere 10 Minuten kontrolliert die zweite Hälfte.

Quelle: 01.09.18 <http://www.fssport.de/texte/FrisbeeSchule.pdf>

Übung 3 (optional)

Material:

10 Hütchen in zwei Farben, Bank, 5 Frisbee-Scheiben

Beschreibung:

In der Mitte des uns verfügbaren Sportplatzes stehen mehrere Hütchen. Sind alle Hütchen der gegnerischen Mannschaft mit dem Upside Down umgeworfen, so hat die Mannschaft gewonnen. Ich würde das Spiel als sehr schwer einschätzen.

Zeit:

10 Minuten