

Upside-Down

Ultimate Frisbee

Inhaltsverzeichnis

Aufwärmen	2
Rückhandwurf	2
Vorhandwurf (aufbauende Technik)	2
Option 1:	3
Option 2:	4
Theorie	5
Übung	6
Übung 1	6
Übung 2	7
Übung 3 (optional)	8

Aufwärmen

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.

Vorhandwurf (aufbauende Technik)

Die Finger werden unter der Frisbee zu einem Peacezeichen geformt, öde 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

Beschreibung:

Zum Aufwärmen möchten wir mit euch „Frisbeebiathlon“ spielen, um das Frisbee-Werfen mit dem Laufen zu verknüpfen. Ihr werdet drei Runden um unseren Bereich des Sportplatzes laufen und bei jeder zweiten Station versuchen die Frisbee in den Reifen zu werfen. Wenn ihr das nicht schafft, bekommt ihr die Möglichkeit mehr zu laufen. Oder anders gesagt: Ihr müsst eine halbe Strafrunde laufen. Um einen Haufen an Wartenden bei den Ringen zu vermeiden, werdet ihr in zwei Gruppen unterteilt. Die Gruppe Rot wirft nur beim roten Ring und die Gruppe Gelb nur beim gelben Ring. Der Rest bleibt gleich.

Zeit:

Angedacht sind 7 Minuten

Option 2:

Material:

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

Beschreibung:

Ihr bildet vier Teams á 3 Personen und versucht möglichst schnell zur Markierung zu laufen um von dort die Frisbee in den Ring zu werfen. Beim Zurücklaufen bringt ihr dem nächsten die Frisbee mit. Hat jeder zweimal in den Ring getroffen so setzt ihr euch auf den Boden als Zeichen, dass ihr fertig seid.

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.

Theorie

Ihr haltet die Scheibe genauso wie beim Vorhandwurf. Ihr 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 ihr mit der Frisbeescheibe aus. Dabei steht ihr 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 ihr die Scheibe früher oder später loslasst, fliegt sie entweder steiler und kommt schneller wieder zu Boden, oder sie fliegt höher und gleitet dabei sanfter nach unten. Den Wurf verwendet ihr um über viel gegnerische Spieler zu werfen.

01.09.18: <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 entgegen gesetzte Richtung geworfen. Der Prozess wird solange wiederholt bis die meisten sicher und gezielt werfen können, um zu Übung zwei zu gehen.

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

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.

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