



Ultimate Frisbee

Materialien: Frisbees (Softfrisbees + Junior Discs), Hütchen, Mannschaftsleibchen
Zeitraumen: 25 min
S= Schüler, Schülerin(nen)
 Adaptionen an jeweilige Schulstufe

Zielübung	Inhalt	Spiele/ Ordnungsrahmen
Aufwärmen Erstes Werfen der Scheibe	<ol style="list-style-type: none"> S passen Frisbee im/gegen den Uhrzeigersinn im Kreis. Nach dem Wurf werden unterschiedliche Übungen ausgeführt (z.B.: Froschsprung, eine Wand berühren,...). S hat Scheibe wirft sie gegen UZS ab und läuft so schnell wie möglich in den UZS um die Frisbee wieder an der Ausgangsposition zu fangen. 	<ol style="list-style-type: none"> „Aufwärmen im Kreis“ Spiel: „Komm mit – Lauf weg“
Wurf- und Fangtechnik Werfen und Fangen	<ul style="list-style-type: none"> Grundwürfe (Backhand + Sidearm) vorzeigen Fangen: „Krokodil“ S. werfen in Paaren Sternschritt 	Spiel: „Dosenwerfen“ 2 Mannschaften stehen sich entlang einer Linie gegenüber. Vor jedem S ist ein Hütchen („Dose“). Jede Mannschaft hat drei Softfrisbees. Ziel ist es die Hütchen der gegnerischen Mannschaft mit einem Wurf umzuwerfen. Wenn dies gelingt, verliert der hinter dem Hütchen stehende S ein Leben. Jeder S. hat 3 Leben. Verliert er alle, setzt er sich hinter sein Hütchen und kann erst in der nächsten Runde wieder mitspielen.
Matchähnliche Spiele Vorbereitung für das Match	<ul style="list-style-type: none"> Spielerische Übungen von Matchsituation: Im Team passen, Sternschritt, Bewegungen ohne Scheibe Erste Regelkunde : Out, Travel (mit Frisbee laufen ist verboten), Turnover (Scheibenbesitz wechselt z.B.: nach Fallenlassen der Scheibe, wenn Scheibe vom anderen Team abgefangen wird) Ohne Verteidigung! 	Spiel: „Versteinern“: 2 gleich große Mannschaften in einem begrenztem Bereich. Eine „Fängermannschaft“ mit 3 Frisbees. Durch Passen und Sternschritt sollen Gegner abgeklatscht und damit versteinert werden. Versteinerte können vom eigenen Team wieder erlöst werden. Spiel: „5 gewinnt“: 5 Pässe in Folge innerhalb einer Mannschaft bringen einen Punkt. Spiel auf 5 Punkte.
Frisbeematch	<ul style="list-style-type: none"> S spielen in 2 gleich großen Teams gegeneinander. 	Die Regeln so einfach wie möglich halten!