

Sportstunden mit spielgemäßem Vermittlungskonzept

Planung erfolgt über eine Doppelstunde (08:00 – 09:30 Uhr) mit jeweils 10 Minuten Umziehzeit zu Beginn und Ende der Stunde, kann so jedoch auch in gekürzter Form (z. B. ohne Abschluss und mit kürzeren Phasenzeiten) in 45 Minuten durchgeführt werden.

Zeit	Dauer	Phase	Inhalt/Übung	Methode/ Organisationsform	Referent/ Material
00:00	10'	Begrüßung	Umziehen, Anwesenheits- und Schmuckkontrolle	Innenstirnkreis	Klassenbuch
00:10	10'	Erwärmung	Allgemeine Spielform mit geringem Bezug zum Stundeninhalt	z. B. GA, PA, gUG, EA, ...	
00:20	10'	Hinführung	Spezifische Spielform mit hohem Bezug zum Stundeninhalt		z. B. Ball, Hütchen, Leibchen, Tore, ...
00:30	5'	Kognitive Phase I	Übergang zur Übungseinheit, Thematisierung theoretischer Aspekte, z. B. Technikmerkmale		
00:35	15'	Übungsformen als Methodische Übungsreihe	Thematisierung technischer/taktischer Schwächen, die dann geübt werden		
00:50	5'	Kognitive Phase II	Reflexion der Übungseinheit		
00:55	15'	Weiterführung	Rückbezug zur Spielform aus der Hinführung		
NOTAUSSTIEG					
01:10	10'	Abschluss	Weiterführung der Spielform		
01:20	10'	Verabschiedung	Umziehen		

Unterrichtseinheit 1: Einführung in die Sportart und Einführung Technik Rückhand-Wurf

Dauer	Phase	Inhalt/Übung	Material
10'	Begrüßung	Umziehen, Anwesenheits- und Schmuckkontrolle	Klassenbuch
10'	Erwärmung	Parteiball (Zehnerball) mit Ziel <ul style="list-style-type: none"> • Gruppe in 2 Teams aufteilen • Jedes Team versucht, 10 Kontakte mit dem Ball zu erreichen ohne das Spielgerät zu verlieren • Lernende dürfen mit dem Ball in der Hand nicht laufen • Nach dem zehnten Kontakt muss ein Touchdown in einen der sich im Feld befindenden Reifen erfolgen; danach wechselt der Ballbesitz 	Ball Hütchen (Feldbegrenzung) Leibchen für 1 Team Reifen
10'	Hinführung	10er-Frisbee ohne Gegner <ul style="list-style-type: none"> • Teams spielen intern, nicht gegeneinander • Ziel ist es als erstes 10 Kontakte mit der Frisbee zu erlangen • Wichtig: mit der Frisbee in der Hand keine Schritte erlaubt • 10x Frisbee fangen • Schrittweise Erhöhung (20x fangen, 40x fangen) • Wettkampf beider Teams: wer schneller 30 Kontakte schafft 	2 Frisbees
5'	Kognitive Phase I	Übergang zur Übungseinheit → Bedarf an Technikschiulung für kontrollierte Würfe	
15'	Übungsform	Thematisierung Rückhand <ul style="list-style-type: none"> • Lernende gehen in 2er-Teams zusammen und stellen sich gegenüber auf • Lehrkraft gibt verschiedene Übungen vor <ul style="list-style-type: none"> – Wurferfahrung mit unterschiedlichen Abständen – Wurferfahrung mit unterschiedlichen Scheiben 	Frisbees Zusatz: unterschiedliches Material AB (zur Visualisierung)
5'	Kognitive Phase II	Reflexion der Übungseinheit	
15'	Weiterführung	Kreis-Frisbee <ul style="list-style-type: none"> • Aufstellung: Teammitglieder der vorherigen Teams dürfen nicht nebeneinanderstehen • Frisbee wird im Kreis gespielt (gegen den Uhrzeigersinn) • 2. Frisbee wird hinzugenommen • Wettrennen: Start der Frisbees gegenüber <ul style="list-style-type: none"> – Team versucht mit eigener Frisbee die Gegner-Frisbee einzuholen – Schüler*innen müssen nach Pass um Kreis laufen und eigene Position einnehmen 	1 Frisbee
10'	Abschluss	Zielschießen <ul style="list-style-type: none"> • Reifen werden im Tor aufgehangen • Schüler*innen haben Aufgabe Reifen zu treffen • Möglichkeit der Differenzierung: unterschiedliche Punkte abhängig von Reifen 	Frisbees
10'	Verabschiedung	Umziehen	

Unterrichtseinheit 2: Weiterführung Wurftechniken und Einführung Fangtechniken

Dauer	Phase	Inhalt/Übung	Material
10'	Begrüßung	Umziehen, Anwesenheits- und Schmuckkontrolle	Klassenbuch
10'	Erwärmung	Frisbee-Wettrennen <ul style="list-style-type: none"> • Jeweils 2 Mannschaften befinden sich auf der einen Seite der Halle • Aufgabe ist es mit allen Mannschaftsmitgliedern so schnell es geht auf der anderen Seite der Halle anzukommen (Berührung der Matten) • Frisbee muss auf dem Weg von jeder Person mindestens einmal gefangen werden <ul style="list-style-type: none"> – Variation: Frisbee muss von jeder Person mindestens 1 x weitergeleitet werden; Frisbee muss von jeder Person 2 x gefangen werden • Frisbee fällt auf den Boden: <ul style="list-style-type: none"> – Vor der Mittellinie: wieder auf Anfang – Hinter der Mittellinie: zurück zur Mittellinie 	2 Frisbees
15'	Hinführung	Doppelfeld-Frisbee <ul style="list-style-type: none"> • Zwei Teams spielen gegeneinander • Beide Teams befinden sich jeweils in einem Feld (13 x 13 Meter), welche im Abstand von 17 Metern liegen • Jede Mannschaft hat eine Scheibe • Ziel: Scheibe so zu werfen, dass sie im Feld der gegnerischen Mannschaft auf dem Boden • Zunächst ist auch „Wegschlagen“ der Scheibe erlaubt, dann soll jedoch der Hinweis auf die Fangtechnik erfolgen 	4 Hütchen pro Feld (4 Felder) 4 Frisbees
5'	Kognitive Phase I	Übergang zur Übungseinheit <ul style="list-style-type: none"> • Jetzt, da das Werfen besser klappt, muss das Fangen verbessert werden 	
15'	Übungsform	Thematisierung Fangtechniken <ul style="list-style-type: none"> • Schüler*innen gehen in beiden Teams zusammen und werfen sich die Scheibe zu • Besonderes Augenmerk auf einer sauberen Fangtechnik <ul style="list-style-type: none"> – Sandwich-Catch (Schwerpunkt) – Einhändig – Beidhändig parallel 	AB (zur Visualisierung)
5'	Kognitive Phase II	Reflexion der Übungseinheit	
10'	Weiterführung	Stangen-Frisbee <ul style="list-style-type: none"> • 2 Mannschaften spielen gleichzeitig im gleichen Spielfeld, spielen aber jeweils mit einer eigenen Scheibe ihr eigenes Spiel • Ziel ist es von einer Seite der Halle auf die andere zu kommen <ul style="list-style-type: none"> – Variation: bestimmte Kontaktanzahl muss erreicht werden • Mannschaften starten auf unterschiedlichen Hallenseite <ul style="list-style-type: none"> – Passive Gegenspieler*innen treten auf, es ist jedoch kein aktives Eingreifen erlaubt 	2 Frisbees
10'	Abschluss	Discgolf <ul style="list-style-type: none"> • Teams erhalten eine Frisbee • Vorgegebenes Ziel (Kastenteile in Tore aufgestellt aufgestellt / Matte an großen Kasten gelehnt) soll mit Frisbee getroffen werden • Folgende Punkte: <ul style="list-style-type: none"> – Treffer in Kasten: 3 Punkte – Treffer Kastenseite: 1 Punkt 	2 Frisbees
10'	Verabschiedung	Umziehen	

Unterrichtseinheit 3: Weiterführung Fangen & Einführung Technik Vorhand-Wurf

Dauer	Phase	Inhalt/Übung	Material
10'	Begrüßung	Umziehen, Anwesenheits- und Schmuckkontrolle	Klassenbuch
10'	Erwärmung	10er-Frisbee mit Gegner <ul style="list-style-type: none"> • Kurs wird in 2 Teams aufgeteilt • Gleiche Regeln wie bei Parteball aus Stunde 1 • Frisbee soll 10x gefangen werden • Frisbee darf nur in Luft abgefangen werden • Erweiterung: Frisbee muss nach 10 Kontakten in Ziel (z. B. Reifen) abgelegt werden 	Hütchen Frisbee Reifen Leibchen
5'	Kognitive Phase I	Übergang zur Übungseinheit <ul style="list-style-type: none"> • Nur eine Wurftechnik ist zu leicht zu verteidigen: Es muss eine zweite erlernt werden 	
10'	Übungsform	Thematisierung Vorhand: Zielschießen <ul style="list-style-type: none"> • Auf Matten werden Smileys als Ziele aufgeklebt • Diese sollten von den Lernenden getroffen werden • Falls gewünscht, kann eine Abstufung der Ziele durch unterschiedlich freundliche Smileys erfolgen 	Frisbees Zusatz: unterschiedliches Material AB (zur Visualisierung)
5'	Kognitive Phase II	Reflexion der Übungseinheit	
15'	Vertiefung	Weiterführung: Zusammenführen von Vor- und Rückhand: Tigerball <ul style="list-style-type: none"> • 3 Personen stellen sich in einem „Kreis“ auf • 2 Personen gehen in den Kreis und versuchen zu verhindern, dass die anderen 3 Personen die Frisbee werfen können • Wenn die Frisbee abgefangen wurde, geht die Person in den Kreis, welche die Frisbee als letztes berührt hat • Ziel: spontaner Einsatz von Vor- und Rückhand • Variation: Verschiedene Teams spielen gegeneinander 	Frisbees
10'	Kognitive Phase III	Einführung der grundlegenden Regeln <ul style="list-style-type: none"> • Siehe entsprechende Infobox 	Flip Chat mit Regelwerk
15'	Abschluss	Zielspiel: Ultimate Frisbee	Frisbee Leibchen
10'	Verabschiedung	Umziehen	

Unterrichtseinheit 4: Abschlussstunde

Dauer	Phase	Inhalt/Übung	Material
10'	Begrüßung	Umziehen, Anwesenheits- und Schmuckkontrolle	Klassenbuch
10'	Erwärmung	Discathlon: Parcours <ul style="list-style-type: none"> • In Halle wird ein Parcours aus Bänken, Kästen und Matten aufgebaut • Die Schüler*innen gehen zu zweit zusammen und durchlaufen den Parcours gemeinsam • Die Scheibe darf nur durch Werfen weitergegeben werden, die Hindernisse müssen im Laufen überwunden werden • Variation: <ul style="list-style-type: none"> - Zeitlicher Wettkampf zwischen den Teams (evtl. zwei Parcours notwendig) - Abwurf-/Fang-Stationen festlegen durch Reifen in Parcours 	2 Frisbees
40'	Zielspiel	Ligabetrieb <ul style="list-style-type: none"> • Turniermodus „Jeder gegen Jeden“ 	Frisbees Leibchen Tabelle
20'	Abschluss	Wunschspiel <ul style="list-style-type: none"> • Schüler*innen dürfen sich 1 – 2 Spiele/Übungen der vergangenen Stunden aussuchen 	
10'	Verabschiedung	Umziehen	