

PRAXIS
ideen

60

Schriftenreihe für
Bewegung, Spiel und Sport



2. Auflage

Faszination Frisbee

Übungen, Spiele und Wettkämpfe

Peter Neumann / Jürgen Kittsteiner / Alexander Laßleben

hofmann.

INHALT

Kapitel 1	Theorie	7
1.1	Pädagogische Vorüberlegungen	8
1.2	Materialkunde	10
1.3	Technik und Methodik	21
Kapitel 2	20 Übungen mit der Frisbeescheibe	41
2.1	Durch die Taue	43
2.2	Frisbee-Swing	43
2.3	Fuß um Fuß	44
2.4	Kurvenlauf	44
2.5	Ab in die Mitte!	45
2.6	Sichere Bank	46
2.7	Lauf' und Fang'	46
2.8	Scheibenstapeln	47
2.9	Frisbee-Jonglage	47
2.10	Pass-Stress	48
2.11	Achterlauf	48
2.12	Passen im Seitgalopp	49
2.13	Mit Hand und Fuß	49
2.14	Timing	49
2.15	Versetzte Gasse	50
2.16	Sechs	51
2.17	Namen rufen	52
2.18	Kurvenwürfe	52
2.19	Stuntman	53
2.20	Drei Frisbees	53

Kapitel 3	20 Wettkämpfe mit der Frisbeescheibe	55
------------------	---	-----------

3.1	Frisbee-Bingo	56
3.2	Mattenfrisbee	58
3.3	Speed-Team	59
3.4	Fänger auf der Insel	59
3.5	Doppeldecker	61
3.6	Passkönig	61
3.7	Wirf' genau!	62
3.8	Passmaster	63
3.9	Diving-Board-Freestyle	64
3.10	Verteilerfrisbee	64
3.11	Oben drüber – unten durch	65
3.12	Frisbee-Box	66
3.13	Speed	68
3.14	Shooting	68
3.15	Schießstand	69
3.16	Alles Banane	70
3.17	Wettwanderfrisbee	71
3.18	Frisbee-Pendel	72
3.19	Torwand	72
3.20	„Mauerln“	73

Kapitel 4	50 Spiele mit der Frisbeescheibe	75
------------------	---	-----------

4.1	Ab durch die Mitte	77
4.2	Bananenkartonfrisbee	78
4.3	Frisbee-Biathlon	78
4.4	Frisbee-Boule	79
4.5	Frisbeequartett	80
4.6	Frisbee-Score	80
4.7	Königsfrisbee	81
4.8	Schiebefrisbee auf Matten	83
4.9	Schiebefrisbee im Kreis	83
4.10	Schießbude	84
4.11	Schuhauslösen	85
4.12	Der letzte Mann	85
4.13	Die Ecke wechseln	86

4.14	Eisstock-Frisbee	87
4.15	Frisbee-Krocket	87
4.16	Frisbee-Jagd	89
4.17	Frisbee-Takeshi	89
4.18	Kasten-Frisbee	90
4.19	Klatschfrisbee	91
4.20	Scheibenjagd	91
4.21	Tiger-Frisbee	92
4.22	Umlaufbahn	93
4.23	Vier-Felder-Fangen	94
4.24	Werfer gegen Läufer	96
4.25	Wilhelm Tell	96
4.26	Zombie-Frisbee	97
4.27	Alaska-Frisbee	98
4.28	Container-Frisbee	99
4.29	Duell-verkehrt	100
4.30	Fänger im Mittelkreis	101
4.31	Frisbee-Basket	102
4.32	Frisbee-Brennball	103
4.33	Frisbee-Goal	104
4.34	Frisbee-Schnapp	105
4.35	Frisbee-Touch	106
4.36	Helfer-Frisbee	106
4.37	Jäger-Frisbee	107
4.38	Kegel-Frisbee	108
4.39	Matten-Frisbee	109
4.40	Sanitäter-Frisbee	110
4.41	Schwarz und weiß	111
4.42	Wächter-Frisbee	112
4.43	Wer steht neben mir?	113
4.44	Würfelfrisbee	114
4.45	Durch den Reifen	114
4.46	Frisbee-Catcher	116
4.47	Felderwechsel	117
4.48	Grabenfrisbee (Doppelfeldfrisbee)	118
4.49	Lauf-Duell	119
4.50	Zonenfrisbee	119

Kapitel 5	Frisbeewettkampfdisziplinen	121
------------------	------------------------------------	------------

5.1	Discathon	122
5.2	Disc-Golf	124
5.3	Ultimate-Frisbee.....	127

Kapitel 6	Geländespiele mit der Frisbeescheibe	131
------------------	---	------------

6.1	Lagertausch	133
6.2	Scheiben-Raub	134
6.3	Helden-Elfen-Räuber.....	135
6.4	Kampf um die Scheiben	136
6.5	Mission Voyager.....	138
6.6	Ufos sind gelandet!	139

7	Anhang	141
----------	---------------	------------

7.1	Literaturhinweise	142
7.2	Bezugsquellen	142
7.3	Internetlinks	143

Vorhandwurf (Sidearm/Forehand)



Anders als die Rückhand, erfordert der Vorhandwurf mehr Übung, bis er sicher beherrscht wird. Hat man den „Dreh“ heraus, ist die Vorhand eine echte Alternative.

Griff

Für den Vorhandwurf sind Daumen, Zeige- und Mittelfinger relevant. Der Mittelfinger wird an den Innenrand des Frisbees gedrückt, der Zeigefinger ist Richtung Scheibenmitte abgespreizt und der Daumen schließt auf der Scheibenoberseite den Griff ab. Der Außenrand der Frisbee-Scheibe liegt in der Beuge von Daumen und Zeigefinger, während der Ringfinger und der kleine Finger an die Handinnenfläche gelegt sind. *Merkhilfe/Metapher*: Victory (Zeige- und Mittelfinger bilden bei diesem Griff ein „V“, ähnlich wie bei dem bekannten Zeichen).

Lernmetapher



Abb. 17: Griff bei der Vorhand

Ausgangsposition

Es wird eine seitliche Schrittstellung eingenommen, wobei der linke Fuß vorne steht. Der Blick des Werfers geht über die linke Schulter, die in Wurfrichtung zeigt, zum Zielpunkt. Knie und Hüfte sind locker gebeugt.

Wurfbewegung

Die Wurfarm wird mit gebeugtem Ellbogengelenk leicht zurück genommen (kleine Ausholbewegung). Das Gewicht verlagert sich auf das rechte Bein. Das Handgelenk ist maximal nach hinten überstreckt und der Handrücken zeigt nach hinten-unten. Der Ellbogen führt die

Mittelfinger drückt auf den Innenrand der Scheibe

Wurfbewegung an. Er wird eng und schnell am Körper vorbei gezogen. Der Unterarm hängt zurück, überholt den Ellbogen jedoch ungefähr auf Hüfthöhe und schnell „peitschenartig“ in einem Winkel von ca. 90° zum Oberarm nach vorn. Es folgt eine explosiver Handgelenkeinsatz in Wurfrichtung.

Mit Verlassen der Hand drückt der Mittelfinger kräftig an den Innenrand der Scheibe und erhöht so die Rotationsgeschwindigkeit. Der Wurfarm ist nun nahezu gestreckt nach außen rotiert (Supination). Der Mittelfinger der Wurfhand zeigt mit der Handfläche nach oben Richtung Ziel.



Abb. 18: Wurfbewegung bei der Vorhand

**Vorhand:
Fehler und
Korrekturen**

Fehlerbild	Ursachen / Korrektur
Die Scheibe kippt nach links ab.	Der linksdrehende Wurf hat die Tendenz nach links zu kippen. Eine Rechtsneigung im Moment des Abwurfs verhindert das Abkippen. Der Korrekturhinweis lautet: Versuche die Scheibe beim Abwurf deutlicher nach rechts hängen zu lassen.
Die Scheibe „eiert“.	Ein instabiler Flug ist auf zu geringen Drall / Spin zurückzuführen. Dieser entsteht beim Vorhandwurf durch einen explosiven Handgelenkeinsatz und eine Außenrotation des Unterarms. Ähnlich wie beim Däumling lässt sich dies isoliert üben, indem die linke Hand den rechten Oberarm am Körper fixiert. Das Hauptaugenmerk liegt nun auf Hand und Unterarm. Die Vorstellung einer schallenden „Ohrfeige“ kann die Bewegung unterstützen. Als verbale Hinweise sind hilfreich: Überstrecke das Handgelenk maximal nach hinten und klappe es explosiv nach vorn!

Fortsetzung S. 30

Fehlerbild	Ursachen / Korrektur
Die Scheibe wird geschleudert statt geworfen.	Der Grund liegt in einer zu großen Ausholbewegung des Oberkörpers und einer mangelnden Unterarm-Hand-Koordination. Der Hinweis ohne Oberkörperrotation zu werfen sollte in jedem Fall gegeben werden. Die schon erwähnte Übung (linke Hand fixiert rechten Oberarm) hilft auch bei diesem Fehlerbild den Fokus bewusst auf die Unterarm-Hand-Koordination zu lenken. Als verbaler Hinweis dient: Die Hand schnellt explosiv nach vorn, der Unterarm dreht schnell nach außen.

Upside-Down



Das Besondere an diesem Wurf ist, dass die Scheibe mit der Oberseite nach unten fliegt. Hieraus ergeben sich Eigenheiten bezüglich der Flugeigenschaften, die eigentlich auch aus der Perspektive des Kopfstandes betrachtet werden müssten. Der Einfachheit halber jedoch nur Folgendes: Der Upside-Down hat im Vergleich zum Vorhandwurf eine deutlich stärkere Tendenz, nach links abzukippen. Die Abwurfneigung, die diese Tendenz ausgleicht, muss daher größer gewählt werden. Der Wurf beschreibt eine mehr oder minder hohe Rechtskurve, weshalb ein Punkt links über dem eigentlichen Ziel angepeilt werden muss.

Fliegt mit der Oberseite nach unten

Griff

Der Upside-Down wird mit dem gleichen Griff wie die Vorhand geworfen. Der Mittelfinger liegt am Innenrand, der Zeigefinger zeigt zur Scheibenmitte und der Daumen schließt den Griff auf der Scheibenoberseite ab. Auch hier kann das „V“ als Merkhilfe dienen (vgl. Vorhandwurf). Mit der Scheibe wird ein „Dach“ gebaut.

Lernmetapher

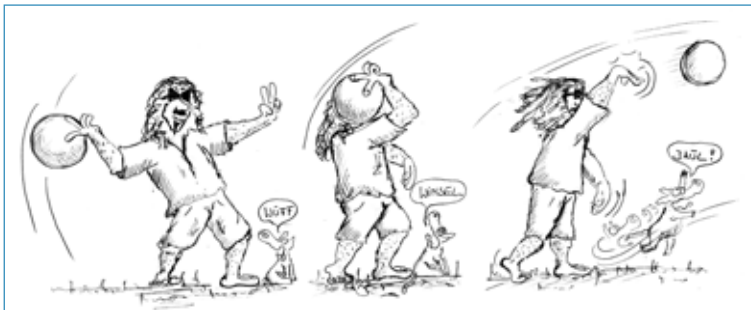


Abb. 19: Griff beim Upside-Down

2.17 Namen rufen

- Reaktionsfähigkeit
- Fangsicherheit

- 2–4 pro Gruppe

- 1 Scheibe pro Gruppe

Ziel**Anzahl****Material**

Fächeraufstellung: Ein Werfer steht im Abstand von 5–8 m vor einer Fängergruppe. Die Fänger stehen mit dem Rücken zum Werfer und dürfen sich erst dann zum Fang umdrehen, wenn der Werfer ihren Namen ruft. Nach sechs Würfen werden die Positionen getauscht. Als seitlicher Abstand sollten mindestens 1–2 m eingehalten werden.

Aufgabe

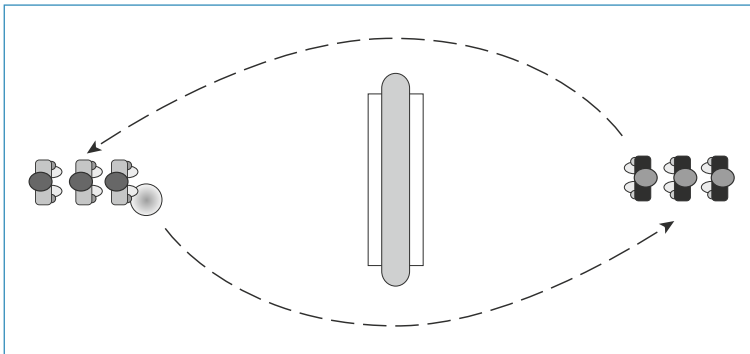
Diese Übung erfordert ein schnelles Reagieren der Fänger und einen Werfer, der keine harten oder schwierigen Pässe spielt. Pässe auf Gesichtshöhe sind verboten. Je nach Zeitpunkt des Namenrufens hat der Fänger viel oder wenig Zeit, um die Scheibe sicher zu fangen.

Kommentar**2.18 Kurvenwürfe**

- Kurvenwürfe lernen

- 8–10 pro Gruppe

- 1 Scheibe pro Gruppe
- 1 Weichboden
- 1 Barren

Ziel**Anzahl****Material****Skizze**

4.46 Frisbee-Catcher

Halle/Freifläche

Spielort

10–30 Spieler

Spieler

- Parteibänder
- Markierungen
- 1 Scheibe

Materialien

Stufe II-III

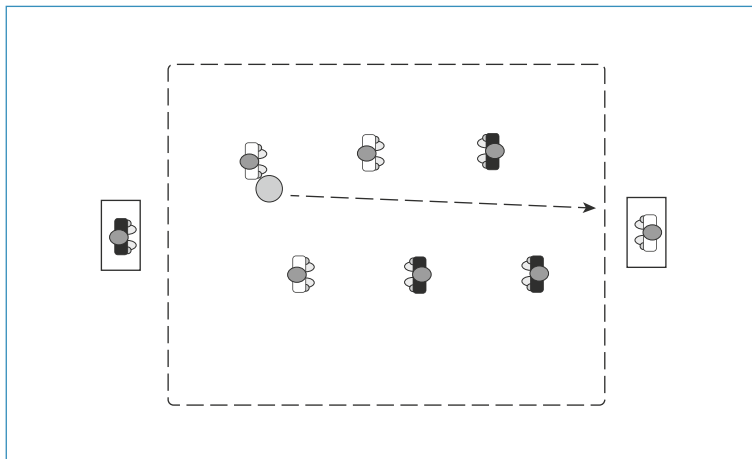
Schwierigkeit

2 Mannschaften spielen gegeneinander und versuchen, ihrem Catcher die Scheibe so zuzuspielen, dass dieser die Scheibe fangen kann.

Spielidee

In einem Spielfeld (z. B. Volleyballfeld in der Halle) spielen 2 Mannschaften gegeneinander. Ziel ist es, dem eigenen Catcher, der an der entgegengesetzten Stirnseite des Feldes postiert ist, die Scheibe so zuzuspielen, dass er diese fangen kann. Gelingt dies, ist ein Punkt erzielt. Dem scheibenführenden Spieler ist nur ein Sternschritt erlaubt.

Durchführung



Skizze

- Die Catcher stehen auf einem großen Kasten.
- Die Catcher müssen die Scheibe einhändig fangen.
- Die Catcher müssen beim Fangen auf einem Bein stehen.
- Die Catcher werden mit einem bestimmten Wurf angespielt.
- Die Catcher dürfen sich an der Stirnseite beliebig bewegen.
- Mit mehreren Scheiben und 2 Catchern pro Team.

Variationen

Kommentar

Dieses Spiel wird oft als ein Übungsspiel für Ultimate Frisbee verwendet, weil es ähnliche taktische Handlungen erfordert, um als Mannschaft erfolgreich zu sein.



Abb. 31: Frisbee-Catcher

4.47 Felderwechsel

Spielort

Halle/Freifläche

Spieler

Halle max. 20 Spieler
Freifläche max. 30 Spieler

Materialien

- 1 Scheibe
- Spielfeldmarkierungen

Schwierigkeit

Stufe II-III

Spielidee

Den eigenen Spieler im gegnerischen Feld anspielen und den Rückpass fangen.

Durchführung

In einem markierten Spielfeld spielen 2 Mannschaften gegeneinander. Ein (guter) Spieler aus jeder Mannschaft kommt ins gegnerische Feld. Eine Mannschaft bekommt die Scheibe und versucht, ihren Spieler/ ihre Spieler im Feld der anderen Mannschaft anzuspielen. Gelingt der

6.1 Lagertausch

Spielgelände

Eindeutig abgegrenztes Waldstück

Spieler

Max. 30 Spieler

Materialien

- Halb so viele Scheiben wie Mitspieler
- Baustellenband
- Ggf. Pylonen
- Pfeife

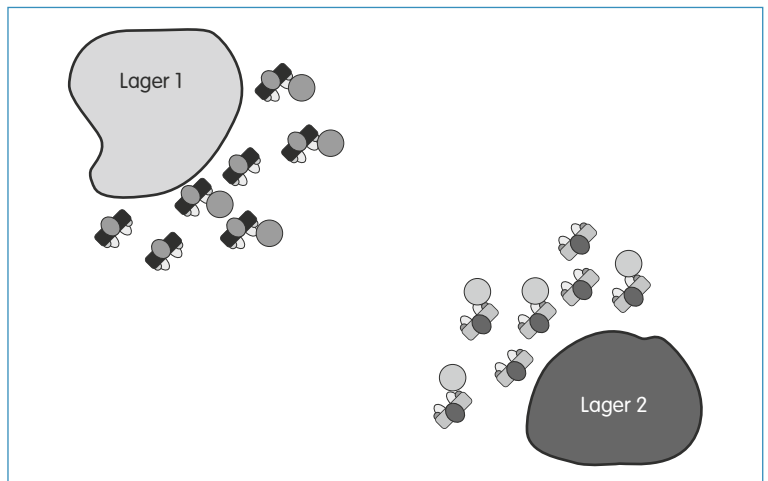
Spielidee

Zwei Mannschaften sollen nach einem Startsignal möglichst schnell ihre Lager tauschen. Dabei gilt es, alle Frisbeescheiben mitzunehmen. Die Scheiben dürfen nur abwechselnd geworfen und nicht getragen werden, d. h. der gleiche Spieler darf die Scheibe nicht zweimal hintereinander werfen. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst ihre Scheiben und alle Mitspieler ins neue Lager gebracht hat.

Durchführung

Im Spielgelände werden zwei oder mehr Lager mit Baustellenband markiert. Jeder Mannschaft wird ein Lager zugeteilt. Außerdem bekommt jede Mannschaft die gleiche Anzahl Frisbeescheiben (am besten markiert man die Scheiben mit einem Klebeetikett oder verwendet Scheiben mit unterschiedlichen Farben). Gelingt es einem Spieler, eine auf dem Boden liegende gegnerische Scheibe zu bekommen, kann er versuchen, diese in das eigene Lager zu werfen. Körperkontakt ist verboten. Die Scheibe darf einem anderen Spieler nicht aus der Hand gerissen oder geschlagen werden.

Skizze



6.2 Scheiben-Raub

Eindeutig abgegrenztes Waldstück

Spielgelände

Mindestens 10 – maximal 30 Spieler

Spieler

- Pro Mannschaft 1 Scheibe
- 2 Sets Parteibänder
- Baustellenband
- Pfeife

Materialien

Aufgabe ist es, nach dem Startsignal die gegnerische Scheibe zu rauben und in das eigene Lager zu bringen. Gewonnen hat die Mannschaft, der dies zuerst gelingt.

Spielidee

Im Spielgelände wird für jede Mannschaft ein Lager mit Baustellenband markiert (Durchmesser ca. 5 m). Jeder Mannschaft wird ein Lager zugeteilt, und die Mannschaft legt ihre Frisbeescheibe darin ab. Außerdem bekommt jeder Spieler einer Mannschaft ein farbliches Erkennungsband (rot/blau/etc.), das er sich in den Hosensack steckt. Jede Mannschaft erhält dann den Auftrag, die Frisbeescheibe der gegnerischen Mannschaft(en) aus deren Lager zu rauben. Bei Spielbeginn befindet sich die eigene Scheibe im eigenen Lager und darf erst wieder berührt werden, wenn ein gegnerischer Spieler sie in der Hand hatte.

Durchführung

Weiterhin gelten folgende Regeln:

- Mit der Scheibe darf nicht gelaufen werden. Die Scheibe muss also durch Werfen ins eigene Lager zurückgebracht werden.
- Die Scheibe darf einem gegnerischen Spieler nicht aus der Hand gerissen oder geschlagen werden.
- Wird einem Spieler das Erkennungsband geraubt, darf er nur noch mit seinem wufschwachen Arm werfen und keinem Gegner das Erkennungsband abziehen.
- Der jeweils scheibenbesitzende Spieler darf von der gegnerischen Mannschaft nicht angegriffen werden.
- Gelingt es einem Spieler, die eigene Scheibe vom Gegner zurückzurauben, darf er sie möglichst weit ins Gelände werfen.
- Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst eine gegnerische Scheibe ins eigene Lager gebracht hat.