DJK- Initiative "Spielerische Einführung in Ultimate Frisbee"

Ziele:

> Spielnahes Erlernen von Ultimate Frisbee
> Erkennen des "Spirit of the game"
> Vermittlung technischer Grundlagen

Vorüberlegungen:

> Gruppengröße
> Materialien
> Sportstätte
> Zeit (4 Unterrichtseinheiten)

Einstimmungsphase: (15 Minuten)

1. Ausprobieren unterschiedlicher Scheiben und ihre Eigenschaften
2. Erfahrungsaustausch: Kriterien einer guten Scheibe (formstabil und Rand dicker als das Zentrum)

Organisation bzw. Materialien zu den Spielen:
- Viele Scheiben
- Freies Spiel zu zweit
- Gespräch

Aufwärmphase (30 Minuten)

Spiel 1: In Kleingruppen (5-6 Personen) sich eine Scheibe möglichst schnell zuspielen und dabei von einer Hallen- oder Spielfeldseite zur anderen wechseln. Jeder muss die Scheibe mindestens einmal spielen

Spiel 2: Welche Gruppe erreicht zuerst die andere Hallenseite? Regel: Wenn die Scheibe auf den Boden fällt, dann muss bis fünf gezählt werden

Spiel 3: Die Spieler bilden einen Innenstirnkreis und zählen im Wechsel 1 - 2, so dass zwei Mannschaften entstehen. Die gegnerische Scheibe ist im Zuspiel ein zu holen ohne Störung derselben

Spiel 4: Mit der falschen Hand spielen

Spiel 5: Wer gespielt hat, muss einmal um den Kreis laufen

Spiel 6: Der ganze Kreis läuft

Spiel 7: Mit Joker, der Richtungsänderung ankündigt

Spiel 8: Mit mehr Scheiben

Zur Organisation:
Spiel 1: Pro Gruppe eine Scheibe im freien Raum
Spiel 2: Zwei Mannschaften spielen gegeneinander
Spiel 3: Innenstirnkreis

Überleitungsphase (15 Minuten)

Hintergründe zu "Spirit of the game"
Sportlichkeit, Anstand und Fair Play
Kämpferischer Einsatz
Respekt vor dem Gegner
Regeleinhaltung
Spaß
"Turn over" (Scheibenwechsel)
Körperloses Spiel
Foulspiel Ruf "Foul", zählen 3-2-1 und Spielfortsetzung
selbstverantwortliche Regelung

Die Überleitungsphase mit einem Gespräch abschliessen!

Schwerpunktphase (30 Minuten)

Spiel 1: Parteispiel mit einer Scheibe im freien Raum: So viele Pässe spielen wie möglich, dabei mit der Scheibe nicht laufen (Sternschritt). Wenn die Scheibe auf den Boden fällt oder der Pass nicht ankommt, dann "turn over" (der Gegner bekommt die Scheibe), wenn die Mannschaft "weiß" den Pass von "schwarz" abschlägt, erhält "weiß" die Scheibe, fängt "schwarz" die Scheibe dennoch, bleibt sie bei "schwarz". Wer anfängt, wird durch "flippen" entschieden (hochwerfen der Scheibe - die Seite, auf der sie liegen bleibt, entscheidet über die beginnende Mannschaft - ähnlich dem Münzen werfen)

Spiel 2: Parteispiel mit Spielfeldbegrenzung: Ziel ist es, den Gegner durch Berühren mit der Scheibe ein zu frieren ("freeze")

Taktikaustausch

Spiel 3: Nach dem Taktikgespräch das Spiel fortsetzen

Gespräch über Teamgeist, "Spirit of the game" (kein Schiedsrichter, keine Bestrafung)

Spiel 4: Fortsetzung mit dieser neuen Regel für das Verlassen des Feldes

Bemerkungen zu den Spielen:
Anweisungen "schnell stehen bleiben"
Markierungshemdchen (1)
Flippen: Auf welcher Seite bleibt die Scheibe liegen (1)
Markierungshütchen (2)
Taktikgespräch über Umsetzung in der Gruppe, Thema "Gegner jagen", "Als Team einen Spieler jagen", "Scheibe laufen lassen" (2)

Diskussion darüber, was passiert, wenn ein Spieler das Feld verlässt (3)

ULTIMATE -
DAS ABSOLUTE SPIEL
Ultimate ist ein schneller, spektakulärer und sehr konditionsintensiver Teamsport, der Eigenverantwortung, Fairness und "körperlosen" Einsatz erfordert. Die Schiedsrichterfunktionen übernimmt jeder Spieler auf dem Feld. Im Spiel werden die Fouls von den Spielern selbst angesagt und gegebenfalls besprochen.

Wenn du es deinen Freunden erklären kannst, weißt du worauf es ankommt!

<u>Übungsreihe zur technischen Verbesserung der Rückhand, der Vorhand und der Fangtechniken</u> (30 Minuten)

Rückhand:
Shakehandgriff, Hand zeigt nach Wurf zum Partner

Fangtechniken:
Sandwichtechnik: Scheibe zwischen den offenen Händen fangen
Klammergriff: beidhändig vor dem Gesicht, einhändig, Daumen zeigt Richtung Bauchnabel, (geeignet bei Reichweitenproblemen)

Vorhand:
Pistolengriff, Handgelenksarbeit, leicht abkippen

Zur Organisation:
- Gassenaufstellung und sich zu zweit eine Scheibe zuspielen
- Vormachen
- Korrekturen geben

WURFTECHNIKEN
FÜR RECHTSHÄNDER BESCHRIEBEN!

FÜR RÜCKHAND UND VORHAND GILT:
- Fliegt die Scheibe nicht gerade, kippt sie zum Beispiel im Flug nach links, dann: Beim Abwurf die rechte Seite der Scheibe weiter herunterhalten!
- Kippt die Scheibe nach rechts, dann: Halte den rechten Rand der Scheibe beim Abwurf höher. Bevor Du mit Kurvenwürfen experimentierst, solltest Du gerade werfen können!
- Fliegt die Scheibe sehr hoch, und Du kannst nicht genau zielen, dann: Ziele Deinem Fänger auf die Füße! Ziel ist, daß die Scheibe auf einer gleichbleibenden Höhe fliegt.

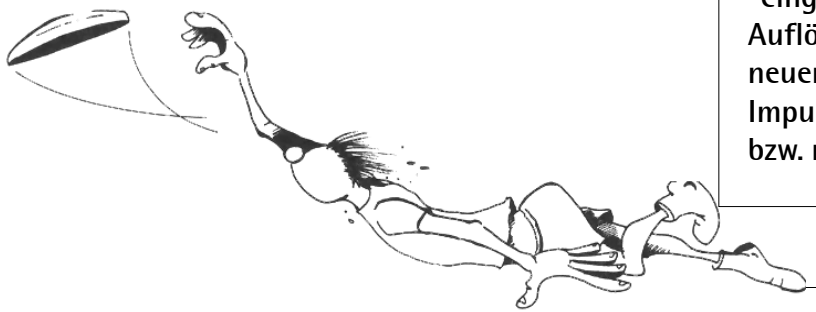
RÜCKHAND:
Ausgangsstellung:
- 4 Finger auf der Randinnenseite, Daumen auf der Oberseite
- Ellbogen strecken
- Wurfarmschulter zeigt Richtung Ziel (seitlich stehen)

VORHAND:

Ausgangsstellung:
- Zeige- und Mittelfinger als „V“ auf die Randinnenseite, Daumen auf der Oberseite, restliche Finger „einklappen“

- Rechte Scheibenseite ganz weit nach unten neigen!!!!!

Tip: Scheibe weiter nach rechts kippen, falls die Scheibe eine Linkskurve fliegt.



Ultimate Frisbee Spiel (30 Minuten)

2 Teams 7 : 7
Spielfeldgröße 100 x 37 Meter
Endzonen 18 x 37 Meter
1 Scheibe
Spieldauer bis 13 oder 21 Punkte
Zeitspiele 20 bis 60 Minuten
Eine Armlänge bzw. Scheibe Abstand
Wenn die Situation unklar ist, dann "freeze" (die Situatuion wird "eingefroren", d.h. angehalten). Die Auflösung erfolgt erst dann nach neuem Anspiel ("disc in")
Impulstexte und Gebete ergänzen bzw. runden das Spiel ab

"Ich setzte meinen Fuß in die Luft - und sie trug" (Hilde Domin)

Die Frisbeescheibe ist so konstruiert, dass sie den Luftwiderstand ausnutzt; sie spielt mit der Luft; sie wird von einem unsichtbaren Luftpolster getragen. Nicht jeder Wurf gelingt.
Die Formgebung eines Gegenstandes ist wichtig für sein Flugverhalten.
Kann dieses Bild von der Tragkraft der Luft auf unser religiöses Leben übertragen werden?
Könnte die Erfahrung mit der Fisbeescheibe ein Sinnbild für unseren Glauben an Gott sein?

Gebet

Herr, nicht zu glauben ist einfach. Ich muss mich nur verschließen. Einfach nicht glauben, dass es DICH gibt; einfach nicht hinhören, wenn DU mich auf DEINE Art ansprichst.
Gib mir die Kraft, an DEINE unsichtbare Gegenwart zu glauben. Gib mir den Mut, mich auf DICH einzulassen. Schenk mir die Einsicht: ohne Fleiß kein Preis. DU kennst meine Frustrationsgrenzen; überfordere mich bitte nicht. Lass mich nicht verzweifeln, wenn ich DICH nicht finde. Ich möchte von DIR getragen werden. Amen.

Zusammengestellt von Rainald Kauer
DJK-Bildungs- und Jugendreferent
Herzogenbuscher Str. 96, 54292 Trier
T 0651-24040, F 0651-22329
E-mail: r.kauer@djk-dv-trier.de
(Im Oktober 2005)