

Schulsportliche Wettbewerbe

Ultimate Frisbee & Disc Golf





Gliederung

- 1 Chancen
- 2 Erläuterungen
- 3 Regeln
- 4 Wettbewerbsbeschreibung
- 5 Kontakte/Links/Literatur

Impressum



1 Chancen

- Viele Schülerinnen und Schüler können gleichzeitig unter Einhaltung der AHA-Regeln bei Wurf- und Laufübungen oder bei Disc Golf teilnehmen!
- Bei Ultimate Frisbee wird wenig Material benötigt, bei Disc Golf kann leicht improvisiert werden.
- Frisbee in jedweder Form beinhaltet einen hohen Aufforderungscharakter.
- Einfache Regeln sind leicht zu verstehen.
- Frisbee kann Innen und Außen gespielt werden.
- Spielfeld und Spieleranzahl können jederzeit angepasst werden.
- Ultimate Frisbee kann durch seine Spielidee des fairen Miteinanders hervorragend im Schulsport eingesetzt werden.

Kompetenzerwerb

- Bewegungskompetenz:
 - z.B. Zielwerfen, Zuwerfen, Fangen, Auge-Hand-Koordination, Orientierung im Raum
- Teamkompetenz
- Urteils- & Entscheidungskompetenz
- Soziale Kompetenzen



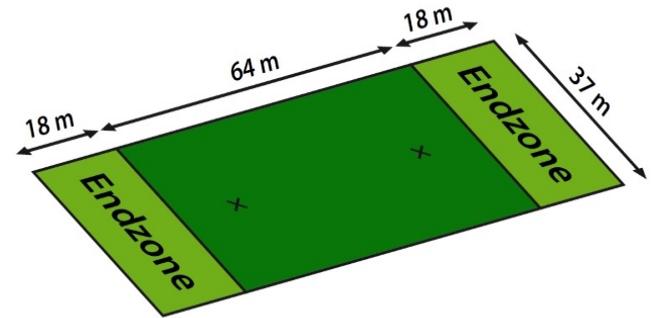
2 Erläuterungen

Ultimate Frisbee kann in einer Halle oder auf einem Außengelände gespielt werden. Zur Abgrenzung der Endzonen benötigt man nur Hütchen, zum Spielen eine Frisbee. Zahlreiche unterschiedliche Wurfübungen sind während der momentanen Pandemie im Sportunterricht durchführbar. Ein Spiel innerhalb der Klasse ist erst dann zu empfehlen, wenn Ultimate Frisbee im Freien durchgeführt werden kann und Stufe 1 (angepasster Regelbetrieb) des Planungsszenarios für die Schulorganisation des Schulsports greift. Bei Ultimate Frisbee steht die Sportlichkeit, der Anstand und das Fair-Play im Vordergrund!

Tipp:

Disc Golf bietet sich auf nahen Freiflächen oder einem weitläufigen Schulgelände an. Dort können Wurfkörbe provisorisch oder, beispielsweise während einer Projektwoche, selbst hergestellt und dauerhaft platziert werden. Regeln hierzu sind unter 4. als Internetlink zu finden.

Umsetzbar in allen Jahrgangsstufen.





3 Vereinfachte Regeln

Ziel: Frisbee in der gegnerischen Endzone fangen

1. Spielbeginn: Jeder Punkt beginnt mit der Aufstellung der beiden Mannschaften an der Grundlinie. Die verteidigende Mannschaft wirft die Scheibe zur angreifenden Mannschaft (Anwurf).
2. Bewegung der Scheibe: Die Scheibe darf in jede Richtung des Spielfeldes geworfen werden. Mit der Scheibe darf man nicht laufen. Die oder der Werfende hat zehn Sekunden Zeit die Scheibe abzuwerfen. Der direkte Verteidiger oder die direkte Verteidigerin zählt den Werfer oder die Werferin laut im Sekundentakt an.
3. Punktgewinn: Die angreifende Mannschaft erzielt einen Punkt, wenn ein Mitspieler oder eine Mitspielerin die Scheibe in der gegnerischen Endzone fängt. Die Mannschaft mit dem Punktgewinn bleibt auf dieser Seite, die andere Mannschaft muss die Spielfeldseite wechseln.
4. Scheibenwechsel: Wenn ein Pass von einer Mitspielerin oder Mitspieler nicht gefangen werden kann (Scheibe berührt den Boden, die Frisbee fliegt ins Aus oder ein Gegenspieler oder Gegenspielerin fängt diese ab), kommt die verteidigende Mannschaft sofort in Scheibenbesitz und greift nun an.
5. Körperkontakt: Zwischen Spielerinnen oder Spielern ist kein Körperkontakt erlaubt. Darauf haben alle zu achten. Das Behindern der Verteidigung durch angreifende Spielerinnen oder Spieler wie im Basketball ist ebenfalls verboten („Pick“). Jede vermeidbare Körperberührung ist ein Foul.
6. Foulspiel: Wenn es zu einer Berührung kommt, ist das ein Foul, das der oder die Gefoulte laut mitteilt. Die gefoulte Partei bekommt Scheibenbesitz.
7. Selbstverantwortung: Es gibt keine externen Schiedsrichtende. Alle Spielenden sind selbst dafür verantwortlich, Fouls oder andere Regelverstöße anzuzeigen. Die Spielenden regeln ihre Meinungsverschiedenheiten in fairer Weise.



4 Wettbewerbsbeschreibung

Turnierformen jedweder Art können sowohl klassen- als auch schulintern oder nach Ende der Pandemie auch schulübergreifend durchgeführt werden.



5 Kontakte/Links/Literatur

- Genaue Informationen der Sportart: <https://www.frisbeesportverband.de>
- Grundwürfe beim Ultimate Frisbee: <https://www.youtube.com/watch?v=1CJzB1W2IY0>
- Was ist Disc Golf? <https://www.youtube.com/watch?v=cwHTHdj-2dA>
- Fotos und Graphiken mit freundlicher Genehmigung durch den DFV e.V.

Impressum

Zentralstelle für Schulsport und Bewegungsförderung (ZFS)

Autor: Jochen Rüdel

Layoutvorlage: Philip Benz

Satz: Til Wieland

Koordination des Handlungsfelds:

Stephanie Holzhauer, Siegfried Böckling

Gesamtverantwortung:

Alexander Jordan

Hessische Lehrkräfteakademie – Dezernat II.5

Wilhelmshöher Allee 64-66,

34119 Kassel

E-Mail: zfs@kultus.hessen.de

<https://zfs.bildung.hessen.de>

Stand: 18.03.2021 Version: 1.0