

# WURFSCHEIBE DELUXE



**Autoren:** Marius Christ, Mara Hammes

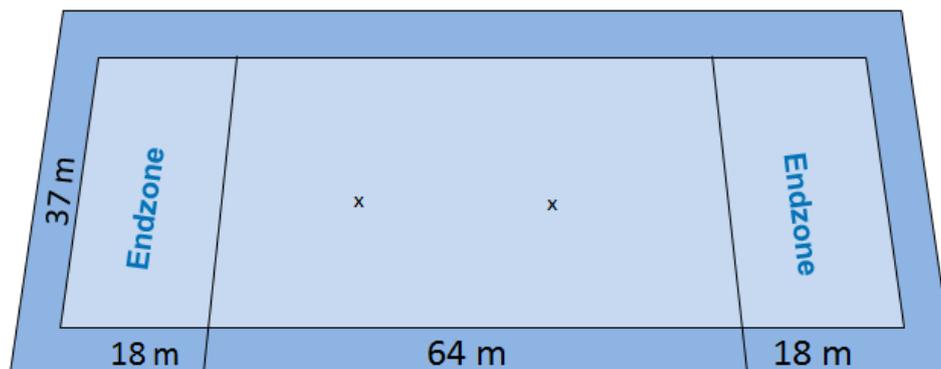


## Übersicht

- **Einführung**
- **Grundregeln**
- **Wurftechniken**
  - Rückhandwurf
  - Vorhandwurf
- **Fangtechniken**
  - Sandwichcatch
  - Einhändiges Fangen
- **Sternschritt**
- **Reduzierte Spielformen**
- **Zielspiel Wurfscheibe Deluxe**
- **Arbeitsmaterial**
  - Hallenaufbau (1)
  - Technik Rückhandwurf (2)
  - Handhaltung Vorhandwurf (3)
  - Technik Vorhandwurf (4)
  - Technik Sandwichcatch (5)
  - Technik Einhändiges Fangen (6)
  - Technik Sternschritt (7)
- **Videos**
  - Rückhandwurf (1)
  - Vorhandwurf (2)
- **Quellenverzeichnis**

## Einführung

Wurfscheibe Deluxe<sup>1</sup> ist ein schneller, spektakulärer und sehr konditionsintensiver Teamsport und wurde in den 60er Jahren von amerikanischen Studenten erfunden. Die Sportart vereint dabei verschiedene Elemente aus den weltweit beliebten Sportarten Basketball und Football. Eigenverantwortung, Fairness und körperloses Spiel sind von jedem Spieler ganz besonders gefordert. Die Schiedsrichterfunktion übernimmt jeder einzelne Spieler auf dem Spielfeld. Im Spiel werden Fouls sowie alle zu treffenden Entscheidungen von den Spielern selbst angesagt und, falls notwendig, besprochen. Selbst auf höchstem Spielniveau, zum Beispiel Welt- und Europameisterschaften wo Herren-, Damen- und unter anderem auch Mixed-Mannschaften gegeneinander antreten, gibt es keine Schiedsrichter. Punkte werden dann erzielt, wenn ein Spieler der eigenen Mannschaft die Scheibe durch einen sogenannten „Endzonen-Pass“ in der gegnerischen Endzone fängt. Mit der Scheibe in der Hand darf nicht gelaufen werden, nur das Werfen aus dem Stand ist, mit Hilfe des Sternschrittes, erlaubt.<sup>2</sup>



Spielfeld Wurfscheibe Deluxe

Das Spielfeld erstreckt sich insgesamt über eine Länge von 100 Metern und einer Breite von 37 Metern. Von der Gesamtlänge der 100 Meter fallen jeweils 18 Meter auf die Endzonen, die sich an jedem Querende des Spielfeldes (ähnlich dem American Football-Feld) befinden. Das Spielfeld kann allerdings auch mit Hütchen, Bällen oder Kleidungsstücken, statt durch Seitenlinien markiert werden. Wurfscheibe Deluxe kann sowohl in der freien Natur, als auch in der Halle gespielt werden. In der Ursprungsform, welche in der Natur stattfindet, spielen die Mannschaften 7 gegen 7. In der Halle wird das Spielfeld verkleinert (im Beispielfall auf drei kleine Basketball Querfelder), wobei dann die Mannschaftsgrößen auf 5 gegen 5 beschränkt werden<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> kommerziell genannt: "Ultimate Frisbee"

<sup>2</sup> Kunert, Markus (2010): „Frisbee – Scheiben im Schulsport“, Mainz, DiscSport Verlag, S. 6.

<sup>3</sup> Kunert, Markus (2010): „Frisbee – Scheiben im Schulsport“, Mainz, DiscSport Verlag, S. 6.

## Grundregeln

Beide Mannschaften stellen sich jeweils an ihrer Endzonenlinie auf. Daraufhin beginnt das Spiel durch den Anwurf, indem eine Mannschaft der anderen die Scheibe quer über das Feld zuwirft. Die angreifende Mannschaft versucht durch geschickte Zuspiele die Scheibe in der Endzone des Gegners zu fangen. Wenn die Scheibe auf den Boden fällt, sie ins Aus fliegt oder abgefangen wird oder der Werfer länger als 10 Sekunden zum Werfen braucht, dann kommt es zum sogenannten „Turn Over“. Dies bedeutet, dass die andere Mannschaft in den Besitz der Scheibe kommt und das Spiel ohne Unterbrechung weitergeht. Außerdem ist jede Körperberührung während des Werfens, Verteidigens oder Fangens als Foul zu bewerten, wobei der Gefoulte den Verstoß selbst ansagt<sup>4</sup>. Der Scheibenbesitzwechsel erfolgt dort, wo die Scheibe heruntergefallen ist, beziehungsweise das Spielfeld verlassen hat. Je nach Turnierform, kann Wurfscheibe Deluxe sowohl auf eine festgelegte Zeit zwischen 20 und 60 Minuten, als auch auf eine Gesamtpunktzahl von 13, 15 oder 17 Punkten gespielt werden<sup>5</sup>.

## Wurftechniken

### Rückhandwurf

Da der Rückhandwurf weniger komplex ist, ist er in der Regel von jedem, der jemals eine Scheibe geworfen hat, unbewusst angewendet worden. Der Daumen liegt dabei auf der Oberseite und die restlichen Finger auf der Randinnenseite der Scheibe. Bei Rechtshändern zeigt der rechte Fuß nach vorne, die rechte Schulter (Wurfarmseite) zeigt in Richtung des Ziels und der Oberkörper steht seitlich. Der Wurfarm befindet sich auf Brusthöhe. Während der Wurfbewegung dreht sich der Oberkörper nach vorne. Der Arm wird in Wurfrichtung geschwungen, wobei der Unterarm den Ellbogen überholt. Am Ende der Wurfbewegung erfolgt ein „Handschnalzen“<sup>6</sup>, um der Scheibe den notwendigen Drall zu verleihen. Die Bewegung wird von einer Verlagerung des Körpergewichtes von hinten auf das vordere Bein begleitet. ▶  1



Phasenbild Rückhandwurf

<sup>4</sup> Kunert, Markus (2010): „Frisbee – Scheiben im Schulsport“, Mainz, DiscSport Verlag, S. 7.

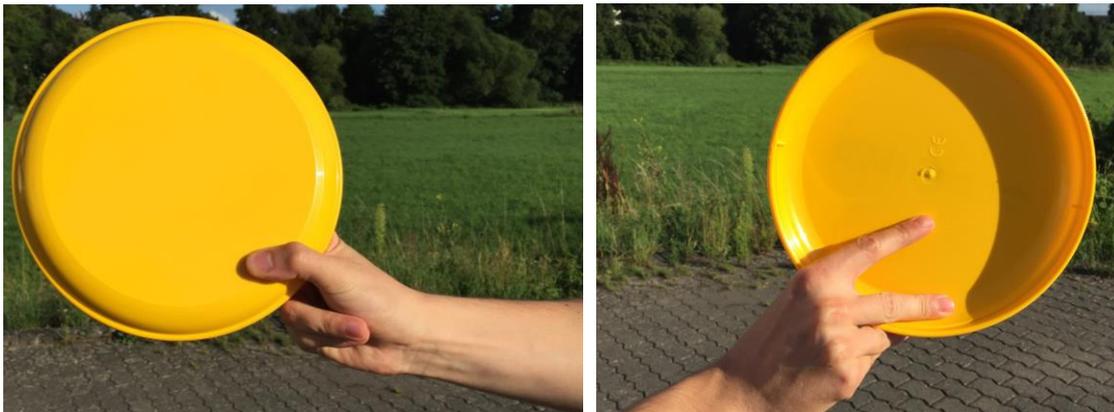
<sup>5</sup> Vgl.: <http://www.frisbeesportverband.de/index.php/verband/ultimate/ultimate-mannschaftssport-ohne-schiedsrichter/> Zugriff 28.05.18 17:50

<sup>6</sup> Kunert, Markus (2010): „Frisbee – Scheiben im Schulsport“, Mainz, DiscSport Verlag, S. 20.

## Vorhandwurf

Für das Erlernen des Vorhandwurfes wird durch die ungewohnte Fingerhaltung mehr Zeit benötigt und von uns auch investiert.

Die Scheibe wird zwischen Daumen und Zeigefinger geschoben und von insgesamt nur drei Fingern gehalten. Diese sind der Mittel- und Zeigefinger, die die Scheibe auf der Randinnenseite halten und der Daumen, der auf der Randoberseite aufliegt. Ring- und Zeigefinger berühren die Scheibe nicht und sind eingeklappt. Wichtig bei dieser Haltung ist ein lockeres Handgelenk. ▶  3



Handhaltung

Der Körper steht frontal in Richtung des Wurfziels und die Füße sind dabei schulterbreit auseinandergestellt. Die Scheibe wird seitlich auf Höhe des Bauches neben den Körper gehalten. Beim Vorhandwurf erfolgt die Beschleunigung stärker aus dem Handgelenk, als beim Rückhandwurf. Das nach vorne Ziehen des Armes wird von einer kurzen Armbewegung nach hinten eingeleitet. Die Beschleunigung wird vom Ellbogen eingeleitet und dieser schnell nach vorne. Daraufhin wird die Wurfhand nach vorne gezogen, indem der Arm durchgestreckt wird. Am Ende der erfolgt auch hier wieder ein „Handschnalzen“<sup>7</sup>, wo das Handgelenk eingeklappt wird. Diese Bewegung ist mit jener zu Vergleichen, mit der ein flacher Stein so geworfen wird, dass er möglichst oft auf der Wasseroberfläche aufkommt. ▶  3 ▶  4



Phasenbild Vorhandwurf

<sup>7</sup> Kunert, Markus (2010): „Frisbee – Scheiben im Schulsport“, Mainz, DiscSport Verlag, S. 21.

## Fangtechniken

### Sandwichcatch

Diese Art und Weise stellt die sicherste Methode dar, um eine Scheibe zu fangen. Dabei wird mit beiden Händen gefangen. Eine Hand liegt dabei oben und die andere unter der Scheibe. Im Anschluss wird jene eingeklemmt und gesichert. Wichtig ist, dass die Hände zuschnappen, sobald die Scheibe die Fingerspitzen erreicht hat.



### Einhändiges Fangen

Das einhändige Fangen stellt sich im Gegensatz zum Sandwichcatch als relativ schwierig heraus. Die Scheibe wird mit einer Hand am körpernahen Rand gefangen. Damit kann die Scheibe sowohl frontal, als auch neben dem Körper gefangen und schnell weitergeworfen werden. Oberhalb des Bauches wird die Wurfscheibe mit dem Daumen auf der Oberseite der und unterhalb des Bauches mit dem Daumen auf der Unterseite des Wurfgerätes gefangen. Bei dieser Fangart ist das Timing von großer Bedeutung, da ein Gefühl dafür entwickelt werden muss, wann die schließende Handbewegung erfolgen muss, um das sichere Fangen zu gewährleisten. 



## Sternschritt

Der Sternschritt bietet, ganz wie beim Basketball, die Möglichkeit sich auf der Stelle mit der Scheibe in der Hand zu bewegen.

Bei Rechtshändern ist das linke Bein das Standbein. Der scheibenhaltende Spieler kann sich frei um sein Standbein herumbewegen, solange er dabei keinen Gegenspieler („Marker“) berührt. Der Schritt nach rechts bildet die Grundlage für den Vorhandwurf, der Schritt nach links für den Rückhandwurf und in der Mitte kann frei entschieden werden. Das linke Bein ist in beiden Ausgangsstellungen gestreckt und das rechts gebeugt. ▶  5 ▶  7



## Reduzierte Spielformen

### Eigene Spiele

- SuS sollen, eingeteilt in insgesamt 6 Teams, selbst ein Spiel mit eigenen Regeln entwickeln (auf Plakaten festhalten)
- Ausgewählte Materialien aus Garagen stehen (im Materiallager) allen Gruppen zur Verfügung ▶  1
- Dabei werden ihnen folgende drei Grundregeln vorausgesetzt:
  - das Spiel ohne Schiedsrichter (Fouls und andere Fehler werden selbst angesagt)
  - Fairplay
  - Körperloses Spiel
- Das Ergebnis der jeweiligen Gruppen wird von zwei SuS verbal oder praxisorientiert präsentiert
- SuS wechseln die Spielfelder und probieren Spielregeln, Spielideen der anderen Teams aus
- Nach Erfahren aller Varianten, reflektieren die SuS, wie geeignet ihre Spielidee ist

## 4 gegen 4 plus 1

- Spielen der Variante 4:4 +1 als Heranführung zum Zielspiel
- Ziel: Scheibe so lange wie möglich in eigenem Team halten (ebenfalls Merkmal des Zielspiels)
- Verteidigende Mannschaft ist dabei immer in Unterzahl und der angreifenden Mannschaft ermöglicht es mehr Anspielstationen zu haben
- Spieler, der gerade die Scheibe hält, darf sich ausschließlich mit Sternschritt bewegen, nicht mit Scheibe in der Hand laufen (genau wie im Zielspiel)
- Da Scheiben-Halter sich nicht freilaufen kann, müssen seine Mitspieler sich so von ihren Gegenspielern lösen, dass weitergespielt werden kann
- Hinweise der Lehrperson auf schnelle Bewegungen und Lauffinten

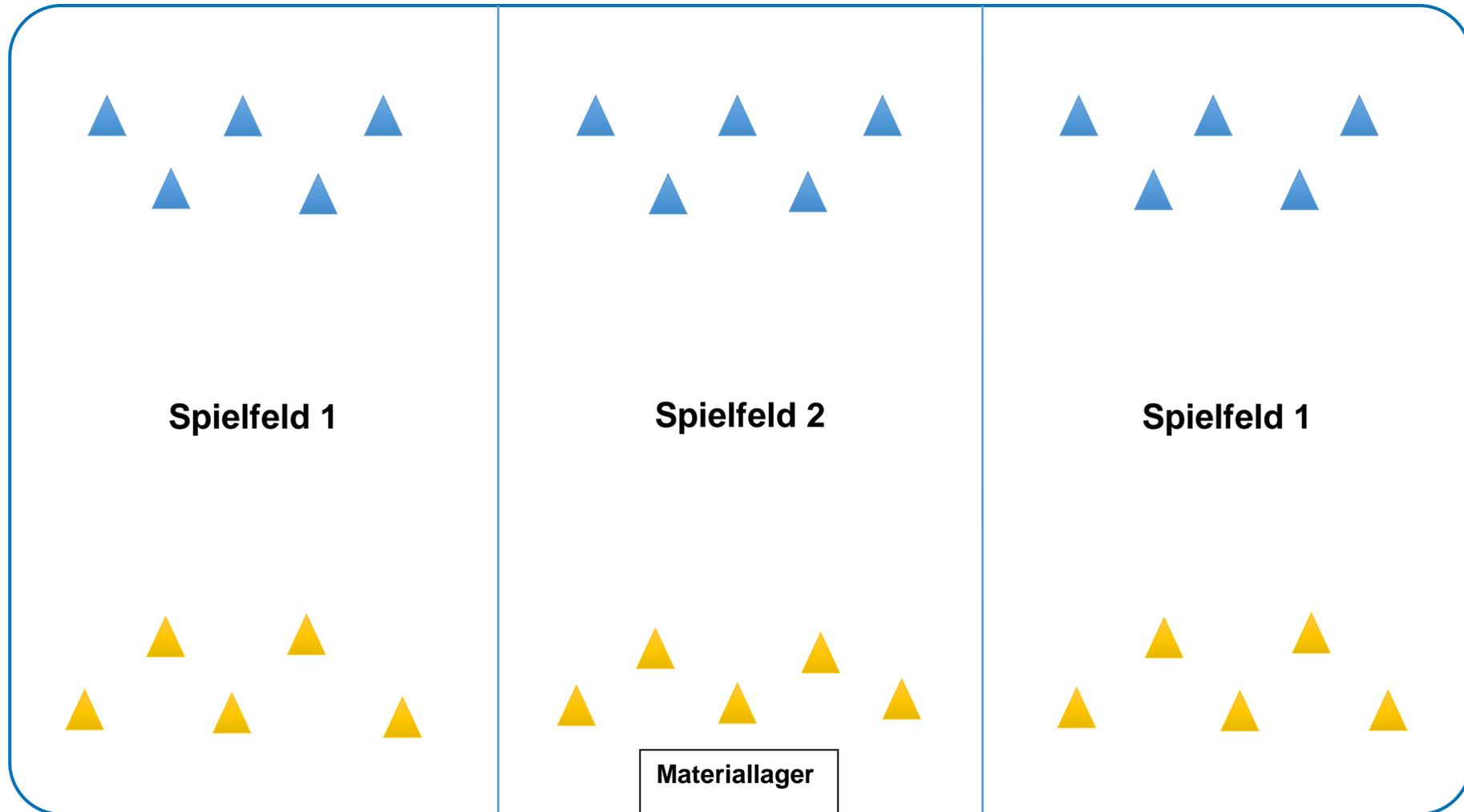
## Zielspiel Wurfscheibe Deluxe

- SuS werden in sechs Teams aufgeteilt (spielen mit Auswechselspielern)
- Spiel erfolgt in den drei abgesteckten Bereichen der gesamten Sporthalle
- Turnierform um jedem Team das Spielen zu ermöglichen
- Wechsel nach einer bestimmten Zeit, das führende Team erhält den Punkt
- Team mit den meisten Punkten (nachdem alle gegeneinander gespielt haben) hat gewonnen
- Alternativ mit kleinerer Gruppe: ganze Halle statt Turnierform



1

## Hallenaufbau





## Technik Rückhandwurf





3

## Handhaltung Vorhandwurf





## Technik Vorhandwurf





## Technik Sandwichcatch





## Technik einhändiges Fangen





## Technik Sternschritt



## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Kunert, Markus	Frisbee – Scheiben im Schulsport	Mainz	2010	DiscSport Verlag

### Internet

URL	Zugriffszeitpunkt
<a href="http://www.frisbeesportverband.de/index.php/verband/ultimate/ultimate-mannschaftssport-ohne-schiedsrichter/">http://www.frisbeesportverband.de/index.php/verband/ultimate/ultimate-mannschaftssport-ohne-schiedsrichter/</a>	28.05.2018, 17:50

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Marius Christ, Mara Hammes

### Video

Nummer	Urheber
1-5	Marius Christ, Mara Hammes

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Marius Christ, Mara Hammes / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz