



# ULTIMATIVES WURFSCHEIBENSPIEL



## Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Lernziele**
  - Groblernziel
  - Feinlernziele
- **Schwierigkeitsanalyse**
- **Verlaufsplanung**
- **Arbeitsmaterial**
  - Weitwurf (1)
  - Spladder (2)
  - Powerwurf (3)
  - Knife (4)
  - Freiwurf (5)
  - Bananenwurf (6)
  - Scorekarte (7)
- **Videos**
  - Spielsequenz (1)
  - Spielsequenz (2)
  - Spielsequenz (3)
  - Weitwurf (4)
  - Spladder (5)
  - Powerwurf (6)
  - Knife (7)
  - Freiwurf (8)
  - Bananenwurf (9)
- **Quellenverzeichnis**

## Unterrichtsidee


In unserer Unterrichtsidee sollen die SuS erste Erfahrungen in der Trendsportart sammeln. Dazu werden die grundlegenden Wurf- sowie Fangtechniken innerhalb von Stationen spielerisch vermittelt.

Das Ultimate Wurfscheibenspiel ist ein Sportspiel, welches sich mittlerweile nicht nur in den USA als wettkampforientierte Mannschaftssportart etabliert hat, sondern auch für den Sportunterricht ab der 5. Klasse bewährt. Dieses Sportspiel erfordert und fördert neben den konditionellen Fähigkeiten der Schnelligkeit und der Ausdauer, bewusst auch die Attribute der Teamfähigkeit und der Fairness. Denn das Besondere an diesem Spiel ist, dass selbst bei Weltmeisterschaften ohne Schiedsrichter gespielt wird. Jeder Spieler ist somit auf ein faires und körperloses Spielen angewiesen. Darüber hinaus, lässt sich das Spiel ohne großen Aufwand in der Sporthalle und draußen im Freien durchführen. Das Spielfeld kann ohne Weiteres dem zur Verfügung stehenden Platz angepasst werden. Wichtig ist, dass die 8 Eckpunkte (siehe Abb. 1) immer sichtbar markiert sind<sup>1</sup>.



Abb. 1: Spielfeld des Ultimate Wurfscheibenspiels

## Spielablauf und Regeln

Spielablauf und Regeln werden nach und nach eingeführt und orientieren sich an dem Leistungsniveau der Schülerinnen und Schüler (SuS). Zwei gleichgroße Mannschaften spielen auf dem Feld gegeneinander und müssen versuchen, Punkte zu erzielen. Ein Punkt erfolgt, sobald ein Spieler der eigenen Mannschaft die Wurfscheibe in der gegnerischen Endzone fängt. Die Mannschaft mit dem Punktgewinn bleibt auf dieser Seite, während die andere Mannschaft die Seite wechselt. Hinzu kommt, dass mit der Scheibe nicht gelaufen werden darf. Erlaubt ist lediglich ein Sternschritt. Körperkontakt ist generell zu vermeiden und die Scheibe darf nicht aus der Hand eines Spielers geschlagen werden<sup>2</sup>. ▶  1-3

<sup>1</sup> vgl. Kunert 2010, S. 5

<sup>2</sup> vgl. Kunert 2010, S. 6

## Lernziele

### Groblernziel

Die SuS beherrschen die grundlegenden Wurf- und Fangtechniken und erlangen durch eine spielerische Vermittlung die erste Spielfähigkeit der Trendsportart Ultimatives Wurfscheibenspiel.

### Feinlernziele

#### **Motorische Feinziele**

Die SuS sollen...

- die Technik des Vor- und Rückhandwurfs in Grobform beherrschen.
- die Technik des Upside-Down-Wurfes in Grobform beherrschen.
- die verschiedenen Techniken des Fangens im Stand und der Bewegung beherrschen.
- die Wurf- und Fangtechniken situationsgerecht anwenden.
- ihre Orientierungsfähigkeit schulen.

#### **Kognitive Feinziele**

Die SuS sollen...

- das Spielgerät „Wurfscheibe“ und dessen Eigenschaften erfahren.
- die Grundregeln des Ultimativen Wurfscheibenspiels kennenlernen, verstehen und umsetzen können.
- ihre Kreativität fördern, indem sie die Stationen weiterentwickeln.
- ein erstes taktisches Spielverständnis aufbauen.

#### **Sozial-affektive Feinziele**

Die SuS sollen...

- ihre Teamfähigkeit schulen und alle Mitglieder ins Spiel integrieren.
- miteinander agieren und sich gegenseitig unterstützen und korrigieren können.
- eigenständig in ihren Teams spielgemäße Taktiken entwickeln.







## Methodische Vorüberlegung

Die sogenannte **spielerische Experimentierphase** erfüllt mehrere Kriterien. Zum einen erwärmen sich die SuS. Zum anderen werden sie in dieser ersten Phase praktisch ins kalte Wasser geschmissen und lernen die Wurfscheibe kennen. Erste Erfahrungen zur Flugeigenschaften des Spielgeräts sowie ein individueller Einstieg in die Technik des Werfens und Fangens werden gegeben. Um das ganze dennoch geordnet ablaufen zu lassen, wird die Gruppe in vier gleich große Mannschaften aufgeteilt. Es treten immer zwei Mannschaften auf separierten Feldern gegeneinander an. Das Ziel dieses ersten Spiels ist es, die Wurfscheibe in einem vorgegebenen Feld 10-mal im eigenen Team zirkulieren zu lassen, ohne dass diese auf den Boden fällt oder von der gegnerischen Mannschaft abgefangen wird. Bei Gelingen wird der Mannschaft ein Punkt zugesprochen und die Wurfscheibe wechselt das Team. Die Lehrperson hält sich in dieser ersten Phase weitestgehend

zurück und beobachtet das Geschehen. So kann sie die Fähigkeiten der Gruppe analysieren und gegebenenfalls den weiteren Stundenverlauf auf den Ist-Stand der Lerngruppe anpassen.

Die nächste Phase ist die **Lernphase**, welche in einzelne Schritte untergliedert wird. Zunächst werden den SuS die Wurftechniken in Form einer Lehrer-Demonstration gezeigt (Rückhand-, Vorhand-, Upside-Down-Wurf sowie beidhändiges- und einhändiges Fangen). Dazu können sie Fragen stellen und sollen einen ersten Eindruck erhalten. Nach dieser kurzen kognitiven Phase gehen die SuS in Zweiergruppen zusammen und setzen die zuvor erlernten Techniken, um indem sie sich die Wurfscheibe technisch korrekt zuwerfen und fangen. Neben der technischen Korrektheit sollte den SuS dennoch eine individuelle Technik nicht abgesprochen werden. In dieser Phase kann die Lehrkraft unterstützend eingreifen und einzelnen Gruppen Korrekturhinweise geben. Außerdem sagt die Lehrkraft die anzuwendende Technik an. Zusätzlich zu der Lehrerkorrektur sollen die SuS sich gegenseitig verbessern.

Nun soll die Technik an den **sechs verschiedenen Stationen** umgesetzt werden. Dazu werden die SuS gleichmäßig auf die Stationen verteilt. An jeder Station befindet sich eine Stationskarte. Auf dieser sind der Aufbau, die Regeln sowie eine anschließende Aufgabenstellung abgebildet. Darüber hinaus erhält jeder SuS eine Scorekarte. So wird zum einen der Lernerfolg dokumentiert. Zum anderen wird eine gewisse Wettkampfatmosphäre erzeugt, die den Ehrgeiz der SuS weckt. Die einzelnen Stationen zielen auf unterschiedliche technische Merkmale ab:

Station	Ziel	Differenzierungsmöglichkeiten
<b>Weitwurf</b>	Gezielt in eine bestimmte Zone werfen und Training des Endzonenwurfes	Mattenfläche vergrößern, Näher an die Matten heran ▶  4
<b>Spladder</b>	Gezielte Rückhandwürfe um Mitspieler gezielt auf Brusthöhe anspielen zu können	Distanz zum Kastenteil verändern, Höhe des Kastenteils an SuS anpassen ▶  5
<b>Powerwurf</b>	Gezieltes und kraftvolles treffen von Pylonen mit Rückhandwurf	Mehr oder weniger Pylonen, Entfernung ändern ▶  6
<b>Knife</b>	Training des Upside-Down-Wurfes um nahe Gegner zu überspielen	Näher an den Kasten, Senkrechten Kasten größer bzw. kleiner wählen ▶  7
<b>Freiwurf</b>	Entwickeln von Gefühl beim Rückhandwurf für kurze Pässe	Näher an den Korb Korb falls möglich tiefer hängen ▶  8
<b>Bananenwurf</b>	Gezielte Bananenwurf um Gegner zu täuschen	Entfernung zum Tor verändern, Winkel zum Tor verändern ▶  9

Nach dem Stationsbetrieb folgt nun das **Ultimative Wurfscheibenspiel als Zielspiel**. Hierzu wird die Gruppe in zwei Teams aufgeteilt. Das Spiel kann in der kompletten Halle gespielt werden, sodass möglichst alle SuS aktiv an diesem teilnehmen können. Sollte es Probleme in Bezug auf den Spielfluss geben, kann das Spielfeld und die Teamgröße angepasst werden. Außerdem ist zu erwähnen, dass nicht nach den reglementierten Spielfeldmaßen gespielt werden muss. Die Maße werden der Lerngruppe angepasst. Die SuS wenden hier die vorher erlernten Techniken automatisch in einer Spielform an. Bis auf grundlegende Regeln wird das Reglementieren den SuS überlassen. Dadurch werden die sozialen Kompetenzen, die Fairness und der Teamgeist gestärkt. Die Lehrkraft oder auch die SuS können jederzeit Regeländerungen einbringen, die dazu führen, dass es zu einem flüssigeren und fairen Spielerlebnis kommt.

Zum Schluss finden sich SuS sowie die Lehrperson zu einer **Reflexionsphase** zusammen. Dort werden die Schwierigkeiten aber auch die Möglichkeiten des Ultimativen Wurfscheibenspiels diskutiert. Zudem werden die Übungen bewertet und Variationsmöglichkeiten erörtert. Darüber hinaus ist es sinnvoll, Brücken zu anderen Sportarten zu schlagen (z.B. Golf, Handball, Fußball).

## Schwierigkeitsanalyse

Fehlerbilder / Schwierigkeiten	Korrektur / Lösungsmöglichkeiten
Keine Rotation der Wurfscheibe	Auf den Handgelenkeinsatz achten
Probleme beim Einhalten der Spielregeln	Lehrkraft greift unterstützend ein
Stationen zu einfach/schwierig	Anpassen der Stationen durch die SuS
Falsche Umsetzung der Technik	Demonstration, Partnerkorrektur, Lehrerkorrektur
Kein Spielfluss in der Spielphase	Anpassen der Teamgröße oder der Spielfeldgröße
Bananenwurf gelingt nicht	Lehrerdemonstration
Verletzungsgefahr durch Wurfscheiben	Verwenden einer Stoff-Wurfscheibe



## Verlaufsplan

**Grobziel:** Die SuS beherrschen die grundlegenden Wurf- und Fangtechniken und erlangen durch eine spielerische Vermittlung die erste Spielfähigkeit der Trendsportart Ultimatives Wurfscheibenspiel.

Phase	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Methodisch didaktische Unterrichtsgestaltung	Medien/ Organisation
<b>Einstiegs- und Aufwärmphase</b>	<p><b>Spielerische Experimentierphase</b></p> <p>SuS verwenden die Wurfscheibe vorerst ohne Bewegungsanweisungen.</p> <p>SuS gewöhnen sich an die Flugeigenschaften des Wurfgerätes.</p> <p>SuS entdecken eventuell unterschiedliche Wurf-, und Fangtechniken.</p>	<p>Begrüßung</p> <p><b>Lehreranweisung</b> "Werft euch die Wurfscheibe 10-mal innerhalb eurer Mannschaft zu, ohne dass sie auf den Boden fällt oder von der gegnerischen Mannschaft weggeschlagen wird."</p> <p>Zehn erfolgreiche Pässe ergeben einen Punkt.</p>	<p>Innenstirnsitzkreis</p> <p>4 Mannschaften Leibchen 2 Wurfscheiben 8 Hütchen / 2 Spielfelder</p>
<b>Demonstrationsphase</b>	<p><b>Technikdemonstration</b></p> <p>Rückhand- und Vorhandwurf</p> <p>Upside-Down</p> <p>beidhändiges- und einhändiges Fangen</p>	<p><b>Lehrerdemonstration</b></p>	<p>Sitzhalbkreis</p> <p>1 Wurfscheibe</p>
<b>Übungsphase 1</b>	<p>Techniktraining mit Partnerkorrektur</p>	<p><b>Lehreranweisung</b> "Geht Partnerweise zusammen und erprobt die neu erlernten Techniken. Korrigiert euch dabei gegenseitig."</p>	<p>Jedes Paar eine Wurfscheibe</p>

Phase	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Methodisch didaktische Unterrichtsgestaltung	Medien/ Organisation
<b>Übungsphase 2</b>	<p><b>Technikumsetzungen in Stationen</b></p> <p><b>1) Weitwurf:</b> Wurscheibe muss auf einer Matte liegen bleiben  <b>2) Spladder:</b> Vorhand/Rückhand-Wurf durch ein querliegendes Kastenteil, liegend auf einem Kasten  <b>3) Powerwurf:</b> Abschießen von Pylonen von einem Kasten  <b>4) Knife</b> Wurscheibe muss durch ein senkrecht aufgestelltes Kastenteil geworfen werden (Upside-Down-Wurf)  <b>5) Freiwurf:</b> Distanzwürfe in den Basketballkorb  <b>6) Bananenwurf:</b> mit einem Bogenwurf das Tor aus spitzem Winkel treffen</p>	<p><b>Zielschussspiele</b></p> <p><b>Lehreranweisung</b>          "Ich werde gleich Stationskarten verteilen, auf denen der jeweilige Aufbau der Station skizziert und ein Arbeitsauftrag festgehalten ist. Baut die Stationen mit eurer Gruppe gemeinsam auf. Ihr könnt die Stationen, Entfernungen und Schwierigkeitsgrade weiterentwickeln und verbessern. Anschließend beginnt der Wettkampf. Dort werdet ihr an jeder Station jeweils 5 Würfe haben. Der Erfolg/Misserfolg wird auf eurer Scorekarte festgehalten."</p>	<p>mind. 1 Wurfscheibe pro SuS</p> <p>1 Scorekarte pro SuS jeweils 4 Pylonen, welche die Startposition markieren</p> <p>2 große Matten 2 Kastenteile</p> <p>3 große Kasten</p> <p>5 weitere Pylonen Basketballkorb</p> <p>Handballtor</p>
<b>Anwendungsphase</b>	<b>Zielspiel</b>	<p><b>Lehreranweisung</b>          "Ziel des Ultimativen Wurfscheibenspiel ist es, die Wurf-scheibe in der gegnerischen Endzone zu fangen. Aber bevor wir mit dem Spiel anfangen, einigt ihr euch in den nächsten 2 Minuten auf gemeinsame Spielregeln. An diese muss sich gehalten werden, da kein Schiedsrichter dabei sein wird. Wendet eure neu erlernten Techniken in den verschiedenen Spielsituationen an."</p>	<p>2 Teams (mind. 5 vs. 5)</p> <p>Leibchen</p> <p>Hütchen</p> <p>Wurfscheibe</p>
<b>Reflexionsphase</b>	<b>Reflexion</b>	<p><b>Lehrer-Schüler-Gespräch</b></p> <p>"Reflektiert und bewertet die Übungen? Wie lassen sich die Stationen verändern?"</p>	Innenstirnsitzkreis





1

## Stationskarte Weitwurf

**Werft die Wurfscheibe und trefft eine Matte.**  
Jeder hat 5 Würfe. Zählt eure Treffer.

**Findet Variationen für euer Spiel.**





2

## Stationskarte Spladder

**Werft die Wurfscheibe durch das Kastenoberteil.**  
Jeder hat 5 Würfe. Zählt eure Treffer.

**Findet Variationen für euer Spiel.**





3

## Stationskarte Powerwurf

**Werft die Wurfscheibe und trifft die Hütchen.**

**Jeder hat 5 Würfe.  
Zählt eure Treffer.**

**Findet Variationen  
für euer Spiel.**





4

## Stationskarte Knife

**Werft die Wurfscheibe durch das Kastenoberteil.**

**Jeder hat 5 Würfe.  
Zählt eure Treffer.**

**Findet Variationen  
für euer Spiel.**







5

## Stationskarte Freiwurf

**Werft die Wurfscheibe und trefft den Basketballkorb.**

**Jeder hat 5 Würfe.  
Zählt eure Treffer.**

**Findet Variationen  
für euer Spiel.**





## Stationskarte Bananenwurf

**Werft die Wurfscheibe und trifft das Tor.**

**Jeder hat 5 Würfe.  
Zählt eure Treffer.**

**Findet Variationen  
für euer Spiel.**





7

## Scorekarte

Station	Punktzahl
Weitwurf	
Spladder	
Powerwurf	
Knife	
Freiwurf	
Bananenwurf	
<b>Gesamtpunktzahl:</b>	



## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Neumann, P. / Kittsteiner, J. / Laßleben, A.	Faszination Frisbee. Übungen, Spiele und Wettkämpfe.	Schorndorf	2014	Hofmann- Verlag
Kunert, M.	Frisbee. Scheiben im Schulsport (5. Überar- beitete und aktual. Auf- lage).	Mainz	2010	DiscSport Verlag
Zimmermann, R./ Battanta, P.	Technik, Methodik; Spiel - Ein Lehrbuch für Schu- len und Vereine	Bern	1995	Publisher Eigenverlag

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Philipp Liel, Dario Cialdella, Kilian Willems, Anis Laroussi

### Video

Nummer	Urheber
1-6	Philipp Liel, Dario Cialdella, Kilian Wilems, Anis Laroussi

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Philipp Liel, Dario Cialdella / Lehr- amtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universi- tät Koblenz- Landau, Campus Koblenz