

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Ultimate Frisbee*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



## II.36

### Spiele mit und ohne Ball

# Ultimate Frisbee – Das Sportspiel mit der Scheibe und der Endzone kennenlernen

Christian Gustedt und Shirley Franke



© RAABE 2023

© Lana Stock / iStock

Die Sportart Ultimate Frisbee ist ein kontaktloses Sportspiel, bei dem es darum geht, eine Scheibe von einem Mitspieler in der gegnerischen Endzone zu fangen. In der Unterrichtseinheit werden Übungen sowie Spielformen für Ultimate Frisbee beschrieben. Dieses Sportspiel, das in gemischten Teams gespielt werden kann, fördert besonders das Fairplay. Ultimate Frisbee bietet somit ein großes Potenzial für den Sportunterricht oder die Arbeitsgemeinschaft im Ganztagesangebot in der Grundschule.

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufen:</b>	3 und 4
<b>Dauer:</b>	ca. 8 Unterrichtsstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Spielidee und Spielregeln verstehen und umsetzen; sich im Spiel verständigen, Rücksicht nehmen und fair verhalten; Spielfähigkeit erweitern
<b>Thematische Bereiche:</b>	Spielen, Spielregeln, Frisbee
<b>Medien:</b>	Übungs- und Stationskarten

---

## Was Sie zu diesem Thema wissen sollten

### Hintergrund und Ursprung

Ultimate Frisbee stammt aus den USA und zählt zu den Frisbee-Sportarten (Disc-Sportarten). 1871 übernahm William Russel Frisbie eine Bäckerei und verkaufte Kuchen in einer runden Aluminiumform, die anfangs als Flugscheibe genutzt wurde. Vor allem Studenten der Columbia High School in New Jersey, bei denen die Kuchen sehr beliebt waren, warfen sich die leeren Kuchenbleche zu. Dabei riefen sie „Frisbie“, um Passanten zu warnen. Walter Frederick, der als Kind in der „Frisbie PIE Company“ arbeitete, stabilisierte die Aluminiumform mit einem Metallring und fertigte 1948 dann die erste Kunststoffscheibe an. 1951 entwickelte er eine zweite Scheibe, die sogenannte „Pluto-Platte“, die ab 1957 von der Wham-O-Company kommerziell produziert und verkauft wurde.

Heute gibt es zehn Wettkampfdisziplinen: Ultimate und Guts als Mannschaftsspiele, Disc Golf, Weitwurf, Zielwurf, Discathlon, Selbstfangwürfe, Doppel-Feld-Frisbee (in Zweierteams gespielt, aber zu Einzeldisziplinen zählend) und Freestyle.

Ultimate Frisbee wurde in heutiger Form erstmalig 1968 gespielt, die bis heute ohne Schiedsrichter gespielt wird. In den 70er-Jahren wurde die Frisbee-Scheibe in Deutschland bekannt. Seit 1989 organisiert der Deutsche Frisbee-Sport-Verband e.V. jährlich die Deutschen Meisterschaften und weitere Turniere. Heute gibt es Ligen sowie nationale und internationale Meisterschaften wie Europa- und Weltmeisterschaften.

Ultimate Frisbee ist auch seit 2001 im Programm der World Games, eine internationale Veranstaltung für Sportarten, die nicht zum olympischen Programm gehören und alle vier Jahre stattfinden.

### Die Grundregeln

Ultimate Frisbee ist ein körperloser Mannschaftssport, bei dem jeweils sieben Spielerinnen und Spieler gegeneinander spielen. Das Ziel des Spiels ist es, die Frisbee-Scheibe durch gutes Zuspielen und Fangen in die gegnerische Endzone zu spielen.

Die Abwesenheit eines Schiedsrichters, wodurch den Spielerinnen und Spielern diese Funktion übertragen wird und somit eine hohe Eigenverantwortung von ihnen fordert, kann als bedeutendstes Merkmal der Sportart betrachtet werden (Kunert, 2010). Jegliche Fouls oder Regelwidrigkeiten werden von den Spielerinnen und Spielern selbst angezeigt und ggf. beratschlagt (Self-Refereeing). Dadurch wird der Gedanke des Fairplay besonders großgeschrieben, was durch einen Ehrenkodex („Spirit of the Game“) zur Geltung kommt.

Folgende Regeln gilt es zu beachten (vgl. **M 8**): Mit der Scheibe in der Hand darf nicht gelaufen werden, jedoch ist ein Sternschritt erlaubt. Die Scheibe muss nach spätestens zehn Sekunden geworfen worden sein, wobei der direkte Gegenspieler (Marker) des Werfers die Sekunden zählt. Eine weitere Regel ist, dass die Scheibe nicht aus der Hand geschlagen werden darf. Bei folgenden Situationen gibt es einen Wechsel des Scheibenbesitzes (Turnover): Die Scheibe wurde ins Aus geworfen, sie wurde außerhalb des Spielfelds gefangen, sie wurde von einem Gegenspieler abgefangen oder landet auf dem Boden (Kunert, 2010). Nach einem Punktgewinn gibt es einen Seitenwechsel, um Windvorteile bzw. -nachteile auszuschließen. Das Team macht an der Endzonenlinie den nächsten Anwurf, an der es den Punkt erzielt hat. Beim Werfen, Verteidigen und Fangen sind jegliche Körperberührungen verboten.

### Das Spielgerät

Die Ultimate-Frisbee-Scheibe ist eine Kunststoffscheibe, die 175 Gramm leicht ist und einen Durchmesser von 27,5 Zentimetern hat. Sie hat eine glatte Oberseite mit einem Übergang zum Rand, der tragflächenförmig abgerundet ist und Rillen für die Stabilisierung aufweist. Der Rand ist dicker als

die Scheibe und nach innen gezogen, die Unterseite ist glatt. Diese Scheibe bietet den Vorteil, dass sie mit wenig Rotation stabil fliegt und wenig windanfällig ist. Es gibt auch leichtere Scheiben, die für Kinder und Anfänger besser geeignet sind. Für den Einstieg, für Spiele mit Abwerfen und zur Materialerkundung ist ein Frisbee aus Schaumstoff hilfreich.

### Das Spielfeld und die Spieldauer

Das Spielfeld beim Ultimate Frisbee ist ein Rechteck, bei dem das Hauptspielfeld eine Länge von 64 Metern und eine Breite von 37 Metern hat. Die Endzonen sind jeweils 18 Meter breit. Die Begrenzungslinien bestehen aus den zwei Seitenlinien an der Längsseite und den zwei Endlinien an der Querseite des Spielfelds. Sie gehören nicht zum Spielfeld. Die Ecken des Spielfelds und der Endzonen werden mit Pylonen markiert. Das Spiel ist beendet, wenn ein Team 15 Punkte erzielt hat. Nach jedem Punktgewinn erfolgt ein Seitenwechsel. Es kann auch eine Spieldauer festgelegt werden (max. 100 Minuten).

### Was machen Sie, wenn ...

- ... Kinder Angst vor der Frisbee-Scheibe oder den Gegenspielern haben?  
Die Kinder können zu Beginn mit weichen Schaumstoff-Frisbees oder weichen Bällen (z. B. Softbälle) spielen. Verweisen Sie ausdrücklich auf das Körperkontakt-Verbot beim Spiel.
- ... einzelne Kinder die Spielregeln nicht verstehen oder sich nicht daranhalten?  
Lassen Sie die Kinder die Spielregeln in eigenen Worten wiederholen und beziehen Sie sie immer in die Veränderung und Anpassung der Regeln an die Lerngruppe mit ein. Besprechen Sie mit ihnen, dass ein Spiel nur funktioniert und zu einem „guten“ Spiel wird, wenn alle die gleichen Chancen und Spaß daran haben.


### Welche weiteren Medien Sie nutzen können

- **Kunert, Markus:** Frisbee Scheiben im Schulsport. Praxisanleitung. Anerkanntes Schullehrbuch des Deutschen Frisbeesport Verbands e.V. (DFV). 5. Auflage, DiscSport Verlag, Mainz 2010.
- **Neumann, Peter, Kittsteiner, Jürgen und Laßleben, Alexander:** Faszination Frisbee. Übungen, Spiele und Wettkämpfe. Limpert Verlag, Wiebelsheim 2004.
- <https://www.frisbeesportverband.de>  
Website des Deutschen Frisbeesport Verbands e. V. mit vielfältigen Informationen zu der Sportart.  
[zuletzt abgerufen am: 12.06.2023]

## Auf einen Blick

### Legende

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler

	Variation/Differenzierung		Hinweis/Tipp		Gespräch
---	---------------------------	---	--------------	---	----------

### 1. Stunde

**Thema:** Was ist Ultimate Frisbee? – Erste Bewegungs- und Spielerfahrungen sammeln

**Einstieg:** „Zehnerball“: Die SuS bilden 2 gleich große Teams. Innerhalb des Teams soll ein Ball (z. B. Mini-Handball) auf einem Spielfeld (30 x 15 m) möglichst oft zugespielt werden. Das gegnerische Team versucht, dies zu verhindern. Die SuS zählen ihre Pässe laut mit. Für 10 geglückte Pässe erhält das Team 1 Punkt. Dann wechselt der Ballbesitz. Der Ball darf nicht länger als 5 Sekunden gehalten werden und es dürfen nur max. 3 Schritte mit dem Ball gemacht werden. Welches Team hat zuerst 5 Punkte?



Ein direktes Attackieren/Festhalten des Gegners oder ein Entreißen des Balls ist nicht erlaubt.



Es sind nur direkte Pässe erlaubt. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden (Sternschritt ist erlaubt). Es kann mit unterschiedlichen oder 2 Bällen gespielt werden.

### Hauptteil:

- M 1** Erste Übungen / Die SuS führen die Übungen an Stationen durch.  
**M 2** Frisbee-Boule / Die SuS versuchen, die Frisbee-Scheibe möglichst zielgenau zu werfen.  
**M 3** 3-Felder-Frisbee / Die SuS führen das Abwurfspiel in 2 Teams gegeneinander durch.

**Abschluss:** Die SuS tauschen sich zum Werfen mit der Frisbee-Scheibe aus.

**Benötigt:** 1 Frisbee pro Kind, 1–3 Schaumstoff-Frisbees, 1 Mini-Handball, verschiedene Bälle (Gymnastik- oder Softbälle), Parteibänder, 1 Bank, 9 Pylonen, 4–5 Seile, 1 Stoppuhr

### 2. Stunde

**Thema:** Erlernen der Wurf- und Fangtechniken

**Einstieg:** „Turmball“: Die SuS bilden 2 gleich große Teams. Die Teams spielen auf einem Basketballfeld gegeneinander. Auf den Freiwurflinien steht je ein kleiner Kasten (= Turm), auf dem sich ein Kind (= Turmwächter) befindet. Die SuS werfen sich einen Ball innerhalb ihres Teams zu und versuchen,

den Ball zum Turmwächter zu spielen. Wird der Ball sicher von diesem gefangen, erhält das Team 1 Punkt und das gegnerische Team bekommt den Ball.

Ein direktes Attackieren/Festhalten des Gegners oder ein Entreißen des Balls ist nicht erlaubt. Der Kreis um die Freiwurflinie darf von niemandem betreten werden. Die Turmwächter werden von Zeit zu Zeit ausgewechselt.



Es kann mit unterschiedlichen, mit 2 Bällen oder mit einer Frisbee-Scheibe gespielt werden.



**Hauptteil:**

- M 4**                    **Werfen** / L veranschaulicht den Rückhandwurf mithilfe der Lernkarte, anschließend führen die SuS die Übungen zu zweit durch.
- M 5**                    **Fangen** / s. o.
- M 6**                    **Fangen und Werfen** / Die SuS führen die Übungen aus.
- M 7**                    **Frisbee-Wurfkette** / Die SuS führen ein Wurfspiel in kleinen Teams gegeneinander durch.

**Abschluss:** Die SuS tauschen sich darüber aus, was beim Werfen und Fangen der Frisbee-Scheibe beachtet werden muss.

**Benötigt:** 1 Frisbee pro Kind, 1–3 Schaumstoff-Frisbees, 2 Reifen pro Team, Partiebänder

**3. Stunde**

**Thema:** Ultimate Frisbee spielen – Kennenlernen der Spielregeln

**Einstieg:** „Werfer gegen Läufer“: Die SuS bilden 2 gleich große Teams. Das Werfer-Team nimmt eine leicht zickzackförmige Gassenaufstellung gegenüber ein (Abstand ca. 5 m, am besten mit Bodenmarkierungen kennzeichnen). Auf ein Signal hin werfen die SuS sich eine Frisbee-Scheibe zu. Wenn die Scheibe am Ende der Gasse angekommen ist, geht sie ebenso wieder zurück. Das Team zählt die erfolgreichen Pässe. Es hat so lange Zeit, bis jedes Kind des Läufer-Teams einzeln vom Startpunkt aus um das Werfer-Team gelaufen ist und das nächste Teammitglied abgeklatscht hat. Danach werden die Rollen getauscht.

Es sollte ein Spielfeld mit 4 Pylonen um das Werfer-Team markiert werden. Das Team mit den meisten Pässen hat gewonnen.



Die Frisbee-Scheibe mit der ungeübten Hand werfen. Welche Gruppe hat zuerst 3 Durchgänge geschafft?“



**Hauptteil:**

- M 8**                    **Ultimate Frisbee – die Spielregeln**
- M 9**                    **Helfer-Frisbee** / Die SuS führen das Fangspiel durch.
- M 10**                  **Abwurf-Frisbee** / Die SuS führen das Abwurfspiel durch.

**Abschluss:** „Endzonen-Frisbee“: Die SuS bilden 4 gleich große Teams (4–6 SuS). Jeweils 2 Teams spielen gegeneinander auf einem Spielfeld (mit 3 Zonen à 6 x 4 m). Die mittlere Zone darf nicht betreten werden. In beiden Endzonen verteilen sich gleich viele SuS von jedem Team. Ziel ist es, dass die Frisbee-Scheibe von einer Person aus der einen Zone in die andere geworfen und dort von einem Mitspieler gefangen wird. Gelingt dies, erhält das Team 1 Punkt. Das Team mit den meisten Punkten nach einer vorgegebenen Zeit (z. B. 3 Minuten) gewinnt.



Körperkontakt, Herausschlagen der Frisbee-Scheibe aus der Hand und Laufen mit der Scheibe sind verboten. Das Passen innerhalb der Zone ist erlaubt. Es sollte drauf geachtet werden, dass es beim Fangen zu keinen Zusammenstößen kommt (Verletzungsgefahr).

**Benötigt:** 1 Frisbee pro Kind, 1–3 Schaumstoff-Frisbees, verschiedene Bälle (Gymnastik- oder Softbälle), 4 Pylonen, Parteibänder

#### 4. Stunde

**Thema:** Spielerischer Ausklang – Wettkämpfen in Form eines Turniers

**Einstieg:** „Verzaubern und entzaubern“: Es werden 2 Fänger bestimmt (mit Parteibändern gekennzeichnet). Während diese die Augen und Ohren schließen, bestimmt die Gruppe geheim einen höchsten Zauberer (Merlin). Die SuS verteilen sich dann auf dem Spielfeld (30 x 15 m). Die Aufgabe der Fänger ist, die anderen SuS anzutippen. Getippte werden in einen Baum (Stand mit ausgestreckten Armen) verzaubert. Nur Merlin kann sie befreien, indem er sie antippt. Die Fänger müssen herausfinden, wer von den Kindern Merlin ist. Wenn er getippt wurde, endet das Spiel. Dann oder nach einer gewissen Zeit wechseln die Fänger.

**Hauptteil:**

**M 11** **Ultimate-Frisbee-Turnier** / Die SuS spielen den „Ultimate-Frisbee-Champion“ in einem Turnier aus.

**Abschluss:** Siegerehrung und Reflexion:

- *Hat euch das Spiel Ultimate Frisbee Spaß gemacht?*
- *Haben sich alle fair verhalten und an die Spielregeln gehalten?*
- *Was könnte man verbessern?*



**Benötigt:** 1 Frisbee pro Kind, 8 Pylonen, Parteibänder

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Ultimate Frisbee*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

