



Lektion

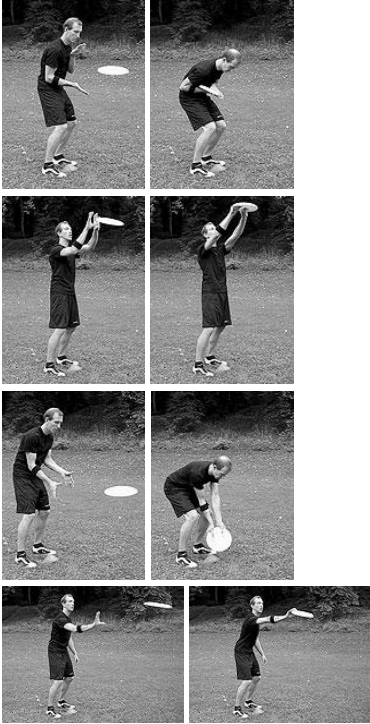
Thema: Frisbee

Schulstufe: Primarstufe

Ort: Sporthalle oder im Freien

Ziel: Frisbee passen, fangen und weiterwerfen

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
5'	Aufwärmen	Freestyle	<p>Freestyle Einführung um Finger aufzuwärmen. Jeder nimmt sich eine Scheibe.</p> <p>Freestyle Roller vertikal Freestyle Roller horizontal Freestyle Flip</p>  <p>Scheibe um Mittelfinger oder Zeigfinger vertikal drehen. Scheibe um Mittelfinger oder Zeigfinger horizontal drehen. Scheibe verkehrt in die Hand nehmen und Scheibe um Daumen vorwärts und rückwärts drehen.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Während des Drehens die Finger wechseln. Wer schafft alle Finger der Hand? - Wer kann gleichzeitig an der linken und der rechten Hand eine Scheibe spinnen? - Wer kann die Scheibe aus dem Spin hochwerfen, mit einem Finger fangen und weiterdrehen? 	Frisbee	
10'		Fangis	<p>Fangisform, bei der ein bis zwei Fänger gegen den Rest spielen. Die Fänger (mit Spielbändel gekennzeichnet) versuchen die anderen TN zu berühren. Wer berührt wird, wird Fänger, der Fänger wird zum Gejagten. Es sind zwei bis vier Scheiben im Umlauf. Wer eine Scheibe in der Hand hält, kann nicht gefangen werden. Es gilt also, die Frisbee so zirkulieren zu lassen, dass die Fänger möglichst wenige „Opfer“ finden.</p>	2-4 Frisbee Spielbändel	Das Spielfeld muss der Gruppengrösse angepasst werden.
5'	Hauptteil	Backhand Wurf	<p>Griff zeigen. Standfuss links für Rechtshänder. Wurfbewegung gerade parallel zur Hüfte vorzeigen. Handrücken nach Wurf oben.</p> 	1 Frisbee pro 2 TN	Zentrales zur Wurftechnik erläutern: Scheibe muss Drall haben, sonst geht gar nichts! In dem Winkel, wie man sie wirft, fliegt die Scheibe. Wenn immer möglich beidhändig, da sicherer.
5'		Wurfgasse	<p>Wurfgasse bilden mit 5-10m Abstand. Jeweils 2 TN werfen sich die Scheibe hin und her. Fangtechniken erläutern:</p>		

5'		Fangen	<p>Sandwichcatch (vor Körper) Blick auf Scheibe gerichtet und Hände fangbereit offen</p> <p>Catch hoch Blick auf Scheibe gerichtet, Daumen unten, Zeigefinger berühren sich, Hände fangbereit offen</p> <p>Catch tief Blick auf Scheibe gerichtet, Daumen oben, Kleinfinger berühren sich, Hände fangbereit offen</p> <p>Einhandcatch Blick auf Scheibe, Hand fangbereit offen</p>			
15'		Wurfgrasse	<p>Wurfgrasse bilden mit mind. 5-10m Abstand. Jeweils 2 TN werfen sich die Scheibe hin und her. Die LP macht grobe Einzelkorrekturen. Nach 5min Werfen stoppen und allgemeine Probleme ansprechen, Griff kontrollieren. Wurfgrasse mit Korrekturen repetieren lassen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wer schafft 5, 10, 15, 20 Pässe ohne Fehler? - Alle Würfe im Sandwich-Catch fangen - Welches Team schafft innerhalb von 2min am meisten fehlerfreie Würfe? - Bei 10 erfolgreich gefangenen Würfen in Folge 5 Schritte rückwärts gehen (grössere Distanz), bei einem Fehler wieder 5 Schritte vorwärts. 			
10'		Frisbee-Schnapp (3:3)	<p>Spielform 3:3 mit einer Scheibe. Ziel ist es, die Scheibe für 5 Pässe im Team hin und her zu werfen, ohne dass die Verteidiger die Scheibe wegschlagen oder sie zu Boden fällt. Andernfalls darf das andere Team die Scheibe aufnehmen und dasselbe probieren. 5 Pässe ergeben einen Punkt. Wenn ein Punkt erzielt wird, wird die Scheibe auf den Boden gelegt und der Gegner kommt ins Angriffsrecht. Jedes Team zählt seine Punkte selbst.</p> <p>Variation: Falls durch zu viele Fangfehler kein Angriffsspiel zu Stande kommt: Bei Fangfehler bleibt das angreifende Team trotzdem in Scheibenbesitz. Der Spieler, welcher die Scheibe fallen liess, nimmt sie auf und spielt weiter.</p>		Frisbee	Frisbee-Schnapp-Feld 5-8m lang und breit.

10'	Ausklang	Boule	<p>Ein TN einer Gruppe von drei bis sechs TN erhält zwei Scheiben, alle andern nur eine. Der erste Spieler wirft eine speziell markierte Scheibe (Zielscheibe) an einen beliebigen Ort. Sie muss aber für alle Werfer in einer erreichbaren Entfernung liegen. Dann werfen alle TN ihre Scheibe möglichst nah an die Zielscheibe heran. Der Spieler, der die Zielscheibe geworfen hat, wirft als letzter.</p> <p>Für den Spieler mit dem geringsten Abstand zur Zielscheibe gibt es einen Punkt. Berührt die Wurfscheibe gar die Zielscheibe, erhält der Spieler zwei Punkte. Der Punkteleader wird zum neuen Zielscheibenwerfer. Gewonnen hat der TN, der zuerst fünf Punkte hat.</p>	Frisbee	Kann auch gut im Park oder im Wald gespielt werden. Hindernisse können den Reiz der Aufgabe erhöhen.
10'	Hausaufgabe	Meine Alltagsaktivitäten	<p>Welche Alltags- oder Freizeitaktivitäten könntest du machen, damit du nicht so viel vor dem Bildschirm sitzt (PC, Fernseher, Chat, Game-Cube, X-Box etc.)? Schreibe auf was du tun könntest, schreibe aber keine Sportarten auf.</p> <p>Die TN machen sich noch einmal Gedanken dazu und komplettieren die Liste.</p>	Arbeitspapier	