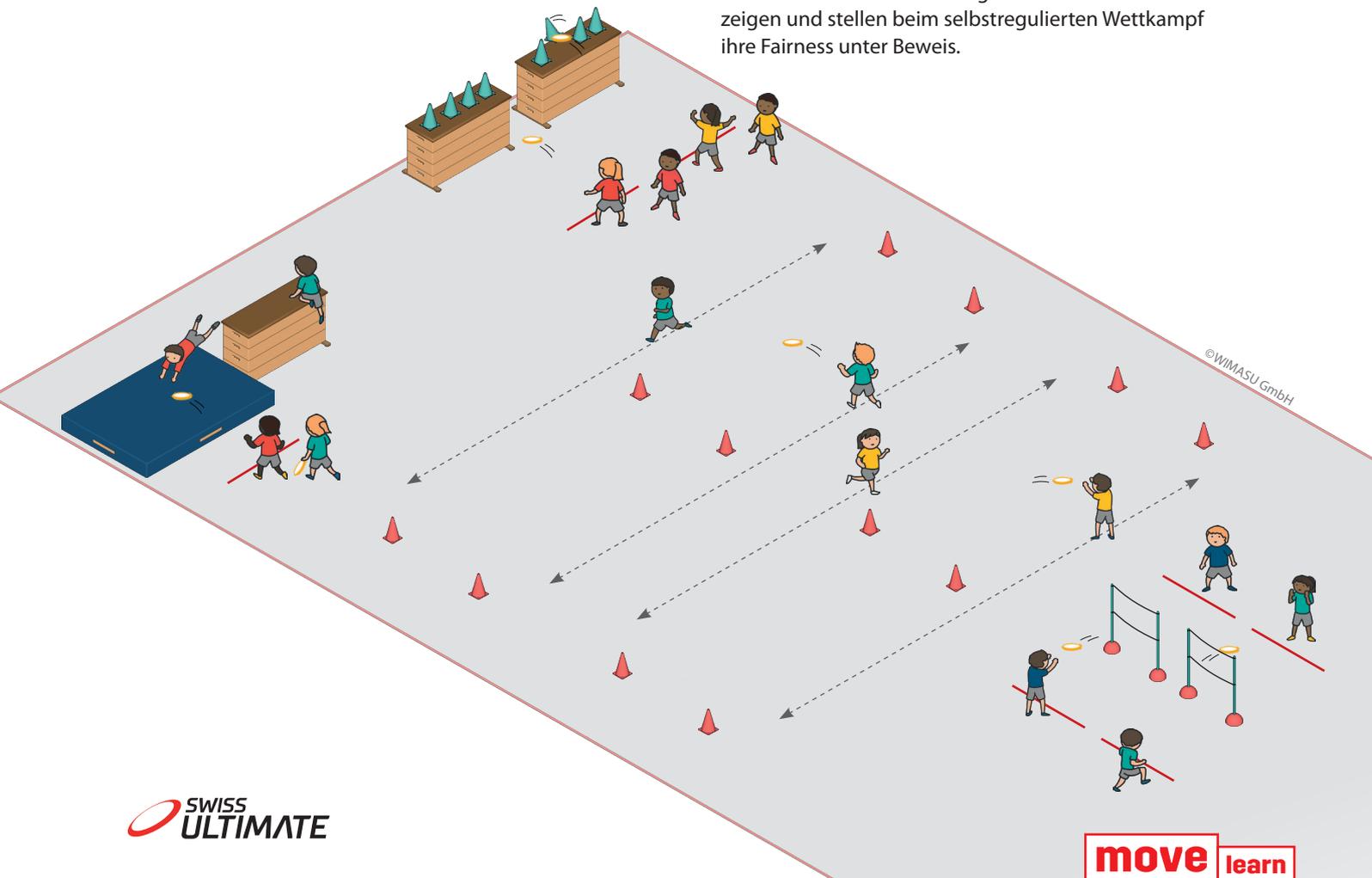


Frisbee Skillshot Parcours

An kreativen Posten das Passzuspiel mit dem Frisbee trainieren.

Positives Feedback erteilen und sich gegenseitig Unterstützen sind zentrale Pfeiler dieses Moduls. Anhand von vier einfachen Posten können die Schülerinnen und Schüler ihre Fähigkeiten mit dem Frisbee zeigen und stellen beim selbstregulierten Wettkampf ihre Fairness unter Beweis.



move learn
discover

Geschicklichkeitsspiel

ZYKLUS 1 2 3

DAUER	45 min	WO	Innen
SOZIALFORM	Zu zweit	INTENSITÄT	tief
ANZAHL SUS	8 - 16	BEWERTUNG	Ja
ANZAHL LP	1	LP 21	BS.4.B.1

RESPECT	<div style="width: 100%; height: 10px; background-color: red;"></div>
FRIENDSHIP	<div style="width: 80%; height: 10px; background-color: red;"></div>
EXCELLENCE	<div style="width: 50%; height: 10px; background-color: red;"></div>

Material

- 14 Frisbee-Scheiben
- 4 Malstäbe
- 28 Pylonen
- 3 Schwedenkästen
- 1 dicke Sprungmatte (50 cm hoch)
- 7 Springseile
- 8 Punkteblätter und Stifet (je 1 pro Team)

Organisation

Die vier Posten werden in der Halle wie folgt aufgebaut. Jede Station wird doppelt aufgestellt:

BOWLING

4 Pylonen auf einem Kasten verteilt aufstellen. Die Abwurflinie mit einem Springseil im Abstand von 5m am Boden kennzeichnen.

STAFETTE

3 Pylonen mit jeweils 3-4 Metern Abstand auf zwei parallel verlaufenden Strecken versetzt zueinander aufstellen.

TÖRLIWERFEN

Zwischen den zwei Schüler*innen steht ein Tor, dass aus 2 Malstäben (2-3m auseinander) besteht. Die Malstäbe werden ganz oben und 1-1.5 Meter nach unten versetzt mit einem Seil verbunden.

Auf beiden Seiten des Törlis im Abstand von 2 Metern ein Springseil als Abwurflinie hinlegen.

FLIEGEND FANGEN

An der Längsseite eines Schwedenkastens der Länge nach eine dicke Sprungmatte hinlegen.

Ablauf

INPUT

Bevor es mit dem Skillshot Parcours losgeht, gibt die Lehrperson den Zweiertteams folgende Inputs:

«Tipps geben»:

Die Schüler*innen sollen miteinander reden und sich gegenseitig Tipps geben, um die Aufgabe besser zu lösen.

«Sich gegenseitig unterstützen»:

Die Schüler*innen sollen sich gegenseitig motivieren und unterstützen, auch wenn es mal nicht so gut läuft. Nach dem Wettkampf wird einander gratuliert.»

EINSTIEG 10min

Jeden Posten zu Beginn kurz vorzeigen und erklären. Anschliessend 2er-Teams bilden und einen Startposten zuteilen.

HAUPTTEIL 30min

2 Teams bestreiten gleichzeitig einen Posten. Jedes Team hält die erzielten Punkte auf ihrem Punkteblatt fest. Grundsätzlich erfolgt der Ablauf und das Zählen der Punkte selbstständig durch die Schüler*innen (self refereeing). Die Lehrperson regelt die Wechsel der Posten mittels Pfiff nach 7 Minuten.

ABSCHLUSS 5min

Teams zählen die Punkte zusammen und besammeln sich im Kreis. Von der Lehrpersonen geleiteter Austausch: Was hat besonders Spass gemacht? Wo habe ich hilfreiche Tipps erhalten oder konnte eine gute Technik abschauen? Was war motivierend? Wo konnte ich jemanden unterstützen? Wurden die Punkte fair notiert?

Bowling

Jedes Team hat 4 Frisbees. Abwechslungsweise wird versucht, möglichst viele Pylonen umzuwerfen. Sind alle Pylonen umgeworfen, werden diese erneut aufgestellt. Pro umgeworfener Pylon erhält das Team einen Punkt.

↘ Vereinfachung ↗ Erschwerung

- ↘ Abstand 3m
- ↘ weitere Pylonen auf dem Kasten aufstellen
- ↘ Keulen anstelle von Pylonen verwenden
- ↗ Abstand 7m
- ↗ 3 Pylonen pro Kasten

Stafette

Beide Schüler*innen laufen die Strecke parallel zueinander und passen sich dabei das Frisbee hin und her. Dabei muss das Frisbee spätestens vor dem nächsten Pylon abgespielt bzw. gefangen werden. Angekommen beim letzten Pylon rennen die Schüler*innen aussen an der Strecke zurück und starten einen neuen Durchgang mit Passzuspiel. Pro gelaufene Strecke (zurück an Startpunkt) erhält das Team einen Punkt.

- ↘ Abstand zwischen den Pylonen 2-3m
- ↗ Fällt das Frisbee beim Passen auf den Boden, muss dieses Zuspiel wiederholt werden
- ↗ mit dem Frisbee darf nicht gelaufen werden
- ↗ Abstand der Pylonen 5-6m
- ↗ Strecke in Trichterform angelegt (auseinandergehend).

Törlwerfen

Die Schüler*innen eines Teams passen sich das Frisbee durch das Tor hin und her. Pro gefangenem Pass erhält das Team einen Punkt.

↘ Vereinfachung ↗ Erschwerung

- ↘ Wurfdistanz 4m
- ↘ Törl vergrössern
- ↘ Punktgewinn wenn der Frisbee durch das Törl fliegt
- ↘ Seile weglassen und nur Malstäbe als Tor benutzen
- ↗ Wurfdistanz 8m
- ↗ Törli verkleinern
- ↗ anstelle von Seilen einen Reifen verwenden

Fliegend fangen

Die Schüler*innen der beiden Teams steigen abwechselungsweise auf den Schwedenkasten und versuchen, das Frisbee, welches ihnen von ihrer Teamkamerad*in zugespielt wird, beim Herunterspringen auf die Matte zu fangen (bevor sie auf der Matte landen). Das Zuspiel erfolgt von der Seite mit 1 Meter Abstand von der dicken Matte. Es darf immer nur eine Schüler*in auf dem Kasten sein und das Zuspiel des Frisbees erfolgt erst, wenn niemand mehr auf der dicken Matte ist. Nach drei Versuchen wechseln Zuspieler*in und Fänger*in die Positionen. Pro in der Luft gefangenes Frisbee erhält das Team einen Punkt.

- ↘ Zuspiel erfolgt vom Mattenrand (ohne Abstand)
- ↗ Zuspiel erfolgt 3m von der Matte entfernt

Beachte

Bis 11-jährig wird eine Frisbee-Scheibe à 145g aus weichem Plastik empfohlen (Juniorenscheibe).



Lehrplanbezug

Schwerpunkt Spielen – BS.4.B.1

BS.4.B.1.1a-f: Die Schüler*innen können die Frisbee-Scheibe situationsgerecht annehmen und abspielen.

BS.4.B.1.3a-d: Die Schüler*innen können mit der Frisbee-Scheibe ein Ziel treffen.

BS.4.B.1.5b-e: Die Schüler*innen können Regeln respektieren, selbstständig und ohne Schiedsrichter lösen.

Voraussetzungen Schüler*innen

Für das Modul sollten sich die Schüler*innen sich bereits mit Ultimate und dem Sportgerät Frisbee auseinandergesetzt haben (siehe auch weiterführende Dokumente).

Sicherheitstipps

- Hallensportschuhe mit gutem seitlichem Halt und Dämpfung tragen
- Uhren, Ketten, Fingerringe und Ohrschmuck vor dem Spiel ablegen
- Brille durch Kontaktlinsen oder Sportbrille ersetzen



Ziele im Wertebereich

RESPECT

«*Mich selbst, meinen Körper und andere respektieren. Im Sport bedeutet Respekt Fairplay sowie das Akzeptieren und Einhalten von gültigen Regeln.*»

- Die Schüler*innen können Fairness als Schlüsselkompetenz leben. Zum Beispiel Spielregeln einhalten, Anstand bewahren, Gegner*innen und Spielleiter*innen respektieren.
- Die Schüler*innen können gültige Regeln nachvollziehen und akzeptieren.

FRIENDSHIP

«*Freundschaften geben mir Kraft – auch im Sport. Zusammen Freude, Spass, Erfolge und Enttäuschungen erleben, die auch neben dem Spielfeld verbinden.*»

- Die Schüler*innen können ihre Kooperations- und Konfliktfähigkeiten weiterentwickeln.

EXCELLENCE

«*In jeder Situation mein Bestes geben. Für mich und mein Team. Meine persönlichen Ziele erreichen, im Sport wie im täglichen Leben.*»

- Die Schüler*innen können sich Leistungssituationen stellen.

Inklusion

 **Beeinträchtigungen im Hören**

Akustische Signale durch klare, visuelle Signale ersetzen. Diese vorgängig definieren und ritualisieren. Erklärungen bevorzugt hochdeutsch und frontal zu den Sportlern. Piktogramme verwenden.
Lernumfeld → *Bewegungsumfeld, das nicht im Blickfeld ist, und akustische Informationen durch Zeichen oder Lichtsignale «sichtbar» machen.*

 **Beeinträchtigung im Wahrnehmen und Verhalten**

Aufgabenstellung & Kommunikation → Klare Aufgaben stellen und direkte Anweisungen geben. Nicht als Bitte oder Frage formulieren.
 Regeln → Regeln konsequent beachten und durchsetzen. Dabei das Gefühl von Wertschätzung und Anerkennung vermitteln. Unnötiger Körperkontakt vermeiden
Lernumfeld → *Mitschüler sensibilisieren, die Geräuschkulisse auf das nötige Minimum zu reduzieren.*

 **Beeinträchtigung im Sehen**

Im Tandem mit sehender Person Vertrauen aufbauen und Partizipation ermöglichen.
 Material Für Personen mit genügend Restsehen verbessern. Spielmaterial und Spielfeldmarkierung in leuchtenden Farben die Visibilität. .
 Taktil spürbare, ungefährliche Spielfeldbegrenzung anbringen (z. B. kleine Matten oder Spezialklebeband).

 **Beeinträchtigung in der Bewegung**

Höhe der Ziele, Wurf- und Laufdistanzen den Fähigkeiten entsprechend anpassen, so dass es aber trotzdem eine Herausforderung bleibt.

 **Beeinträchtigung in der Kognition**

Spielfeld klar begrenzen und Raum sichtbar kennzeichnen.
 Kommunikation → Bewegung vorzeigen und wenig auf einmal variieren. Einfache und klare Erklärungen geben.

Mehr Infos und Angebote zum Thema Inklusion im Schulsport finden Sie unter plusport@school.

Dokumente / Links

- Frisbeescheiben bei Swiss Ultimate bestellbar:
<https://ultimate.ch/shop/>
- [Vorbereitung Sporttag Frisbee Skills \(Basic\)](#)
- [Ultimate Frisbee - Vorstellung](#)
- [Ultimate Frisbee - Fortgeschritten](#)

FRISBEE SKILLSHOTS

2. und 3. Zyklus
45 min

SKILLSHOT PARCOURS ▶ RESULTATEBLATT

1

- ▶ Jede Station doppelt aufstellen.
- ▶ Pro «Doppelstation» gibt es zwei Zweierteams.
- ▶ Ein Durchgang dauert ca. 5 Minuten.
- ▶ Die Lehrperson stoppt jeweils die letzte Minute eines Durchgangs.
- ▶ Die Zweierteams zählen während dieser Minute selbstständig ihre erzielten Punkte ins Resultateblatt ein. Am Schluss zählen sie ihre Punkte zusammen und teilen der LP die Gesamtpunktzahl mit.

BOWLING

Jeder umgeworfener Pylon gibt 1 Punkt.

STAFETTE

Jede gelaufene Strecke gibt 1 Punkt.

TÖRLIWERFEN

Jedes Frisbee, das durch das Tor fliegt und dazu gefangen wird, gibt 1 Punkt.

FLIEGEND FANGEN

Jedes in der Luft gefangene Frisbee gibt 1 Punkt.

GESAMTPUNKTZAHL

FRISBEE SKILLSHOTS

2. und 3. Zyklus
45 min

SPIRIT OF THE GAME ► FAIRPLAY UND TEAMGEIST

2

ZEIT	MATERIAL	INHALT	BEMERKUNG
5'		<p>Positives Feedback</p> <p>Bevor es mit dem Skillshot Parcours losgeht, gibt die Lehrperson den Zweierteams folgende Inputs:</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Input 1 «Tipps geben»: Die SuS sollen miteinander reden und wenn möglich einander Tipps geben, um die Aufgabe besser zu lösen. ► Input 2 «Sich gegenseitig unterstützen»: Einander anfeuern und motivieren auch wenn es mal nicht so gut läuft. Nach dem Wettkampf einander gratulieren. 	



FRISBEE SKILLSHOTS

2. und 3. Zyklus
45 min

SKILLSHOT POSTEN 1 ► BOWLING

3

ZEIT	MATERIAL	INHALT	BEMERKUNG
5'	1 Kasten pro Team 4 Frisbees pro Team 3-8 Pylonen pro Team 1 Springseil als Abwurflinie pro Team	<p>BOWLING</p> <p>Die Pylonen werden auf 1 Kasten verteilt aufgestellt.</p> <p>Jede*r SuS hat 4 Frisbees. Die SuS versuchen abwechslungsweise so viele Pylonen wie möglich aus einer Distanz von 5-8m umzuwerfen.</p> <p>Haben sie alle Pylonen umgeworfen, werden sie wieder aufgestellt und es geht von vorne los.</p> <p>Das 2er Team zählt alle umgeworfene Pylonen zusammen.</p> <p>★ 1 umgeworfener Pylon = 1 Punkt</p>	<p>Distanz</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Normal: 5m ▶ Vereinfacht: 3m ▶ Erschwert: 7m <p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Normal: 5 Pylonen pro Kasten ▶ Vereinfacht: 8 Pylonen pro Kasten ▶ Erschwert: 3 Pylonen pro Kasten



FRISBEE SKILLSHOTS

SKILLSHOT POSTEN 2 ▶ STAFETTE

2. und 3. Zyklus
45 min

4

ZEIT	MATERIAL	INHALT	BEMERKUNG
5'	3 Pylonen oder Hütchen pro Strecke 2 Strecken pro Team 1 Frisbee pro Team	<p>2-er STAFETTE</p> <p>Beide SuS laufen eine Strecke parallel zueinander (Halle quer oder ca. 15m) und passen sich dabei das Frisbee hin und her. Jedes Team hat 1 Frisbee.</p> <p>Beide SuS starten an einer Hallenwand. SuS A hat das Frisbee, SuS B rennt ca. 3-4 Meter nach vorne. SuS A wirft das Frisbee zu SuS B und rennt ca. 3-4 Meter an SuS B vorbei. SuS B wirft SuS A das Frisbee usw.</p> <p>Kann SuS A oder B mit dem Frisbee die Wand berühren, haben sie eine Strecke erfolgreich absolviert. Dann drehen sie um und rennen passend zurück. Hin und her während einer Minute.</p> <p>! Mit dem Frisbee stehen bleiben und nicht laufen!</p> <p>★ 1 gelaufene Strecke = 1 Punkt</p>	<p>Die 3-4 Meter mit Hütchen markieren, um es genauer zu machen.</p> <p>Vereinfachung</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Abstand zwischen den Pylonen 2-3m. <p>Erschwerung</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Fällt das Frisbee auf den Boden, muss der letzte Wurf wiederholt werden. ▶ Abstand der Pylonen 5-6m. ▶ Strecke in Trichterform angelegt (auseinandergehend).



FRISBEE SKILLSHOTS

2. und 3. Zyklus
45 min

SKILLSHOT POSTEN 3 ▶ TÖRLIWERFEN

5

ZEIT	MATERIAL	INHALT	BEMERKUNG
5'	2 Malstäbe pro Tor 2 Springseile pro Tor 1 Frisbee pro Team 2 Springseile als Abwurflinie pro Team	<p>TÖRLIWERFEN</p> <p>Zwischen den zwei SuS steht ein Tor, dass aus 2 Malstäben (2-3m auseinander) besteht. Die Malstäbe werden ganz oben und 1-1.5 Meter nach unten versetzt mit einem Seil verbunden. Die SuS versuchen sich Pässe (6m Distanz) hin und her zu spielen.</p> <p>★ Jedes Frisbee, das durch das Tor – durch die Lücke der beiden Seile – fliegt und gefangen wird = 1 Punkt.</p>	<p>Vereinfachung</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Wurfedistanz 4 m ▶ Törli vergrößern. ▶ Punktgewinn wenn der Frisbee durch das Törli fliegt. ▶ Seile weglassen und nur Malstäbe als Tor benützen. <p>Erschwerung</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Wurfedistanz 8 m ▶ Törli verkleinern. ▶ Anstelle von Seilen einen Reifen verwenden, durch welchen man den Pass spielen muss.



FRISBEE SKILLSHOTS

SKILLSHOT POSTEN 4 ► FLIEGEND FANGEN

2. und 3. Zyklus
45 min

6

ZEIT	MATERIAL	INHALT	BEMERKUNG
5'	1 Kasten 1 dicke Matte 1 Frisbee pro Team 1 Springseil als Abwurflinie	<p>FLIEGEND FANGEN</p> <p>Die SuS steigen abwechselungsweise auf den Kasten und versuchen das Frisbee, das ihnen vom/von der Mitspieler*in zugeworfen wird, beim Herunterspringen auf die Matte zu fangen – bevor sie auf der Matte landen!</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Normal: Sprung von Kasten, Pass von Seitwärts, 1m Abstand ▶ Vereinfacht: Werfer*in steht an Mattenrand ▶ Erschwert: Werfer*in steht 3 m von Matte entfernt <p>★ Eins in der Luft gefangenes Frisbee = 1 Punkt</p>	<p>Variante</p> <p>Statt die Station 2 x aufzustellen, können 2 Zweiertteams die Station gemeinsam absolvieren. Die Teams wechseln sich ab. Es darf immer nur 1 SuS auf dem Kasten und der Matte sein.</p> <p>Ein SuS kann z.B. auch 3 mal hintereinander werfen und dann zum Fangen wechseln.</p>



FRISBEE SKILLSHOTS

SPIRIT OF THE GAME ► FAIRPLAY UND TEAMGEIST

2. und 3. Zyklus
45 min

7

ZEIT	MATERIAL	INHALT	BEMERKUNG
5'		<p>SPIRIT-KREIS</p> <p>Nach dem Skillshot Parcours wird mit der ganzen Gruppe ein grosser Kreis gemacht. Im Kreis teilen sich die Kinder mit, welche guten Tipps sie von ihren Mitspieler*innen bekommen haben. Sie sagen, was sie besonders motiviert hat und wie sie ihr*e Mitspieler*in unterstützt hat.</p> <p>Wer Input 2 (gegenseitig unterstützten) gut umgesetzt hat, hat vielleicht nicht gewonnen, hatte aber sicher mehr Spass am Spiel!</p>	

