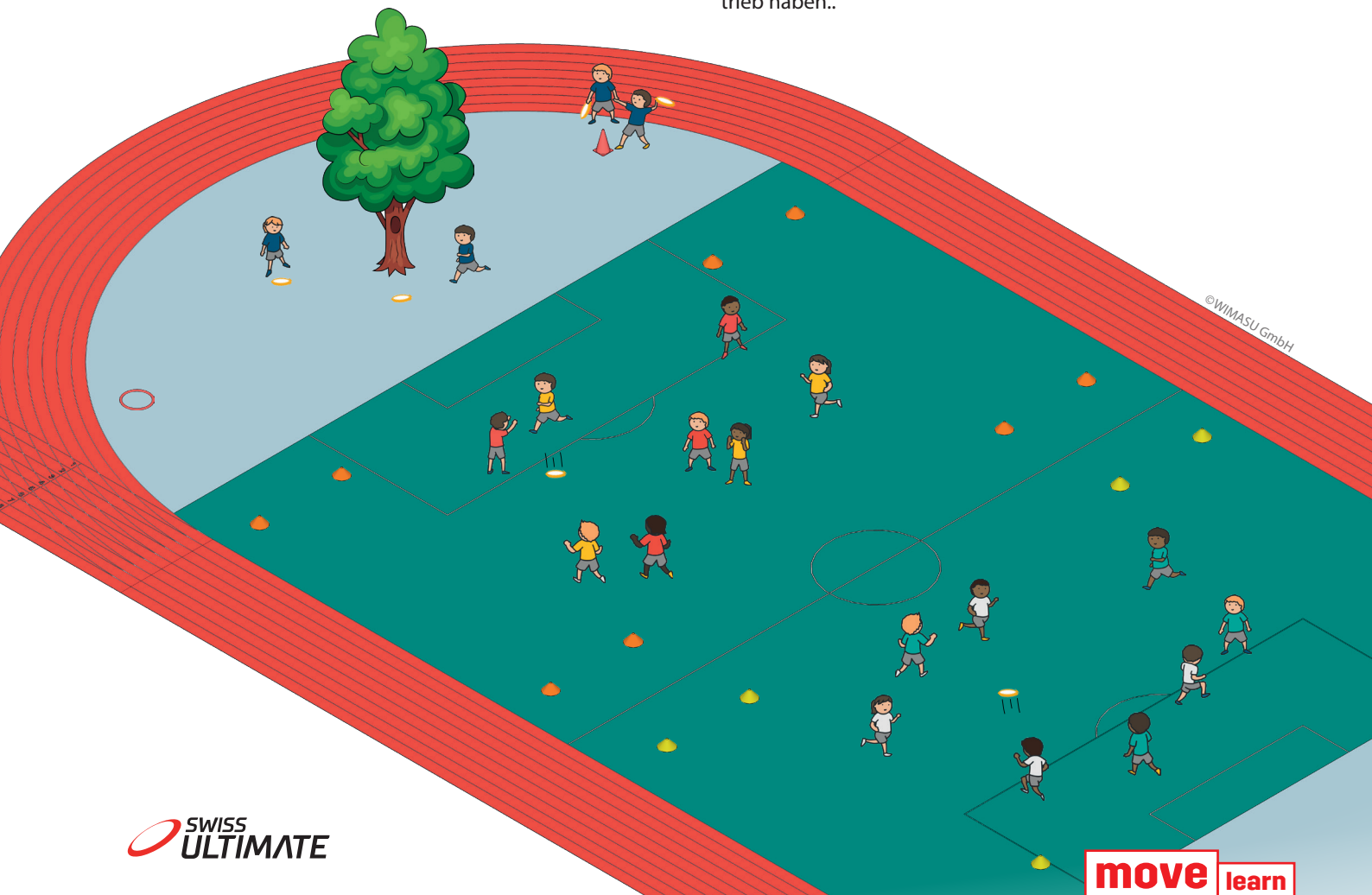


Ultimate Frisbee Turnier

Mit Fairness Herausforderungen anpacken.

Das Ultimate Frisbee Turnier für unterschiedlich grosse Schüler*innen-Gruppen, das kleine Herausforderungen für jene Teams bereithält, die eine Pause vom Spielbetrieb haben..



move learn
discover

Ultimate Frisbee

ZYKLUS 1 2 3

DAUER	70 - 110 min	WO	Innen/Aussen
SOZIALFORM	Gruppe	INTENSITÄT	mittel
ANZAHL SUS	12 - 32	BEWERTUNG	Ja
ANZAHL LP	1-2	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: 60%; height: 10px; background-color: red;"></div>

Material
7 Frisbee-Scheiben
24 Markierhütchen
1 Stoppuhr

Indoor-Variante
2 Malstäbe
1 Schwedenkasten
1 Unihockeytor

Outdoor-Variante
1 Reifen
1 Pylon

Organisation

Die Felder werden gemäss der Illustration aufgebaut. Daneben soll ein Skillposten für Teams, die Pause haben, aufgebaut werden.

Die Spiele sollen von den Schüler*innen selbst geregelt werden. Sie zählen und melden die Resultate bei Spielschluss der Lehrperson, die in der Turnierzentrale für die Organisation und den Ablauf zuständig ist.

SKILLPOSTEN

INDOOR «Zielwerfen»

Unihockeytor auf Schwedenkasten (idealerweise gegen eine Wand), Abschlusslinie in 8-12 Meter Distanz mit Malstäben kennzeichnen.

OUTDOOR «Frisbee-Golf»

Reifen wird in einem Abstand von mindestens 25 Metern (evtl. mit Hindernissen wie Bäumen, Treppe, Sitzbank) zur Pylone platziert. Die Skillstrecke sollte nicht direkt am Spielfeldrand aufgebaut sein.

Ablauf

Regeln besprechen → Skillposten erklären → Turnier spielen

Regeln

«GOLDENE REGELN»

- Jede Person so behandeln, wie man gerne selber behandelt wird - immer. Diese Regel ist wichtiger als alles andere. Auch wichtiger als gewinnen!
- Sich immer an die Regeln halten. Wenn man aus Versehen eine Regel bricht, entschuldigt man sich, bevor man weiterspielt.

WEITERE REGELN

- Wird ein Punkt erzielt, legt man das Frisbee auf die Linie der Endzone, von wo aus das andere Team nun angreifen kann.
- Fällt das Frisbee auf den Boden, darf das Team weiterspielen, welches das Frisbee zuerst mit der Hand berühren kann. (optional)

Skillposten

INDOOR «Zielwerfen»

Das Team versucht, innert 4 Minuten möglichst viele Würfe ins Unihockeytor zu treffen. Vorgabe: es muss in einer festgelegten Reihenfolge geworfen werden.

OUTDOOR «Frisbee-Golf»

Ziel des Teams ist es, vom Pylon startend, in möglichst wenigen Würfen das Frisbee im Reifen zum Liegen zu bringen (Landen und hineinrollen zählt). Für die Wertung zählt jedes Team die benötigten Würfe aller Teammitglieder zusammen.

↘ Vereinfachung ↗ Erschwerung

- ↘ Distanzen verringern
- ↗ Distanzen vergrössern

Punkteverteilung:

- Beste Punktzahl des Turniers = 3 Punkte
- Zweitbeste Punktzahl = 3 - 0.5 Punkte
- Drittbeste Punktzahl = 3 - 1 Punkte usw.

Turnier

Die Lehrperson bildet 4er-Gruppen und das Turnier startet. Die Teams spielen während 8 Minuten gegeneinander auf einem Feld. Pro Sieg erhält man 2 Punkte.

SPIRITKREIS

Nach dem Turnier kommen alle Teams in den Spiritkreis, in welchem besprochen wird, wie fair das Turnier ablief. Fragen wie: "Was haben die gegnerischen Teams besonders fair gemacht?" oder "Was hätte unser Team fairer machen können?" etc., können von der Lehrperson als Rückmeldeaspekte aufgegriffen werden.

Beachte

- Spielleitung in Form einer Schüler*in oder einer Lehrperson.
- bis 11-jährig wird eine Frisbee-Scheibe à 145g aus weichem Plastik empfohlen (Juniorenscheibe).



Spirit of Sport

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 ein Regel- und Wettbewerbsverständnis entwickeln und dieses in Spielsituationen anwenden.

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 Gefühle, Bedürfnisse und Absichten anderer im eigenen Handeln berücksichtigen (Fairness).
- 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 Erfolg als Motor und Antrieb für das Suchen und Anpacken neuer Herausforderungen erfahren.

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.1.4a-f: Die Schüler*innen können den Weg des Frisbees und den freien Raum erkennen (z.B. freilaufen, anbieten, in den freien Raum spielen).
 BS.4.B.1.5b-e: Die Schüler*innen können Regeln respektieren, Verstöße 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



Inklusion

Beeinträchtigungen im Hören

Aufgabenstellung & Kommunikation → 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/Rückmeldungen geben. Nicht als Bitte oder Frage formulieren.

Lernumfeld → *Mitschüler sensibilisieren, die Geräuschkulisse auf das nötige Minimum zu reduzieren.*

Beeinträchtigung im Sehen

Sozial- und Organisationsform → Mit einer Begleitperson Bewegung ermöglichen und Vertrauen aufbauen.

Material: Für Personen mit genügend Restsehen verbessern. Spielmaterial und Spielfeldmarkierung in leuchtenden Farben die Visibilität.

Beeinträchtigung in der Bewegung

Aufgabenstellung → Einzelne Übungen situativ den Fähigkeiten der beeinträchtigten Person anpassen in Absprache mit ihr. Z.B. Wurfart, Höhe und Distanz der Wurfziele und Distanzen zwischen den Posten.

Lernumfeld → *Eingrenzen bei Person mit Körperbehinderung, auf fahrbaren Untergrund achten für Rollstuhlfahrer.*

Beeinträchtigung in der Kognition

Kommunikation → Bewegung vorzeigen und wenig auf einmal variieren. Einfache und klare Erklärungen geben. Piktogramme verwenden.

Lernumfeld → *Klar begrenzen und Raum sichtbar kennzeichnen.*

*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](#)

ULTIMATE FRISBEE

SPORTTAG SWISS OLYMPIC

3. Zyklus
70 bis 110 min
1

GOLDENE REGELN

5 min.

Goldene Regeln!

1. Jede Person so behandeln, wie man gerne selber behandelt wird. Und zwar immer. Diese Regel ist wichtiger als alles andere. Auch wichtiger als gewinnen!
2. Sich immer an die Regeln halten. Und wenn man sich mal aus Versehen nicht an die Regeln gehalten hat, sich entschuldigen bevor man weiterspielt.
3. Das Frisbee nie auf andere werfen, die nicht beteiligt sind und immer wissen, wohin man wirft!



ULTIMATE FRISBEE

SPORTTAG SWISS OLYMPIC

3. Zyklus
70 bis 110 min
2

MINI ULTIMATE

8 min. spielen + 2 min. Pause



4 GEGEN 4



8 MINUTEN



SIEG = 2 PUNKTE



FAIRPLAY



REGEL-
KENNTNIS



EINANDER
ANFEUERN

- ▶ Wird ein Punkt erzielt, legt man das Frisbee auf der Endzone Linie, von wo das andere Team angreifen kann.
- ▶ Optionaler Regel bei vielen Turnovers: Fällt das Frisbee auf den Boden, darf das Team weiterspielen, das das Frisbee zuerst mit der Hand berühren kann.
- ▶ Grösse Feld variabel

ULTIMATE FRISBEE

SPORTTAG SWISS OLYMPIC

3. Zyklus
70 bis 110 min
3

TURNIERABLAUF

FELD 1	SKILLPOSTEN
1 - 2	3
1 - 3	2
2 - 3	1
2 - 1	3
3 - 1	2
3 - 2	1

FELD 1	PAUSE	SKILLPOSTEN
1 - 2	3	4
3 - 4	1	2
3 - 2	4	1
4 - 1	2	3
2 - 4	1 + 3	/
1 - 3	2 + 4	/

12 SuS = 3 Teams

60 Minuten

16 SuS = 4 Teams

60 Minuten

FELD 1	FELD 2	SKILLPOSTEN
1 - 4	2 - 3	5
3 - 1	4 - 5	2
5 - 3	1 - 2	4
2 - 5	3 - 4	1
4 - 2	5 - 1	3

**20 SuS
= 5 Teams**

50 Minuten

FELD 1	FELD 2	SKILLPOSTEN	PAUSE
1 - 2	3 - 4	6	5
1 - 6	3 - 5	4	2
6 - 2	5 - 4	3	1
1 - 3	2 - 4	5	6
6 - 3	5 - 1	2	4
6 - 4	2 - 5	1	3

24 SuS = 6 Teams

60 Minuten

FELD 1	FELD 2	FELD 3	SKILLPOSTEN	PAUSE
1 - 2	3 - 7	5 - 6	4	8
2 - 3	4 - 6	7 - 8	5	1
1 - 4	3 - 8	5 - 7	6	2
2 - 4	6 - 8	1 - 5	7	3
1 - 3	2 - 5	6 - 7	8	4
3 - 6	4 - 8	2 - 7	1	5
5 - 8	1 - 7	3 - 4	2	6
1 - 6	4 - 5	2 - 8	3	7

32 SuS = 8 Teams

80 Minuten

ULTIMATE FRISBEE

SPORTTAG SWISS OLYMPIC

3. Zyklus
70 bis 110 min
4

SKILLPOSTEN

4 min. üben + 4 min. gestoppte Zeit + 2 min. Pause

ZIELWERFEN

Ein Ziel (Unihockeytor auf Schwedenkasten) wird aufgebaut.

Die 4 SuS haben 4 Minuten Zeit, so viele Würfe wie möglich in das Ziel zu werfen. Wie dies erreicht wird ist ihnen überlassen.

Vorgaben: es muss in einer festgelegten Reihenfolge geworfen werden, das Ziel steht auf Brusthöhe in 8 - 12m Distanz, geworfen wird hinter einer Abschusslinie.

INDOOR

4 Frisbees
Schwedenkasten
Unihockeytor / 2 Malstäbe

VEREINFACHUNG / ERSCHWERUNG

Distanzen verringern / vergrössern

FRISBEE GOLF

In der Outdoorvariante des Moduls bietet es sich an, aus dem Zielwerfen eine Frisbeegolf-Übung zu machen. Dazu wird ein Hula-Hop Reifen und einen Pylon benötigt, die in min 25m Distanz voneinander auf den Boden gelegt werden.

Ziel der SuS ist es nun, vom Pylon startend, in möglichst wenigen Würfen das Frisbee im Reifen zum Liegen zu bringen (Landen und hineinrollen zählt).

Der Parcours sollte nicht direkt am Spielfeldrand aufgebaut sein, darf Umwege (z.B. um Baum werfen) beinhalten.

Für die Wertung zählt jedes Team alle benötigten Würfe aller Teammitglieder zusammen.

OUTDOOR

4 Frisbees
Hula-Hop Reifen
Pylonen



- ▶ Beste Punktzahl des Turniers = 3 Punkte
- ▶ Zweitbeste Punktzahl = 3 - 0.5 Punkte
- ▶ Drittbeste Punktzahl = 3 - 1 Punkte usw.

ULTIMATE FRISBEE

SPORTTAG SWISS OLYMPIC

3. Zyklus
70 bis 110 min
5

SPIRIT-KREIS

15 min.

Spirit-Kreis

Nach dem Mini-Turnier gibt es eine Teambesprechung, in welcher drei Fragen geklärt werden:

- ▶ Was haben die gegnerischen Teams besonders fair gemacht?
- ▶ Was hätte unser Team fairer machen können?
- ▶ Wer sagt es den anderen Teams?

Danach wird ein grosser Kreis gemacht, wobei abwechslungsweise immer jemand von Team A neben Team B steht usw. In diesem Kreis wird den gegnerischen Teams mitgeteilt was sie besonders fair gemacht haben und was man selber hätte besser machen können.

