

# Es ist rund und fliegt.

## Spielen im Breitensport

### Vorbemerkung

Die folgenden Frisbee-Spiele sind in der abgedruckten Reihenfolge nicht als in sich geschlossene Übungseinheit zu verstehen. Diese Spielesammlung ist als eine „Fundgrube“ anzusehen, aus der z.B. für den Ausklang von Übungsstunden Spiele entnommen werden können. Sie wurden besonders in Ferienfreizeiten erprobt und mit Spaß von den Kindern und Jugendlichen aufgenommen. Auf Wanderungen (Frisbee-Scheiben passen problemlos in jeden Rucksack) oder direkt am Feriendomizil auf einen Bolzplatz, einer Parkanlage bzw. einer frisch gemähten Wiese verstreicht ein Nachmittag wie im (Frisbee-)Fluge. Möglichst wenig Wind und ein rutschfester Untergrund (trockene Wiese, Strand, feuchter Aschenplatz, etc.) sind für die nachfolgenden Spiele geeignete Bedingungen. Frisbee-Spiele gelingen am besten draußen in der Natur. Selbst in einer großen Sporthalle (25 x 40m) – wem steht eine solche zur Verfügung? – ist der lange, elegante Flug der Scheibe als das eigentliche Erlebnis bei einer normalen Gruppengröße (18 - 20 TN) nicht zu erreichen.



### Materialien:

1 Frisbee-Scheibe pro Paar (optimal), Spielfeldmarkierungen, Parteibänder, zwei Zwingen, Hula-Hupp-(Gymnastik)-Reifen, zwei 1,50 m hohe angespitzte und stabile Stöcke (evtl. auch ein Stuhl, Parkbank), Freimale, Bleistift, Papierblock.

### Zielsetzungen:

Ohne hohe Anforderungen an Fang- und Wurftechniken – eine einstündige Einführung in die Fang- und Rückhandwurftechniken wird vorausgesetzt – sollen die Spiele, die sehr schnell zu organisieren und zu spielen sind, den Kindern und Jugendlichen Spaß bereiten; das Erlebnis der elegant in der Luft schwebenden Scheibe leistet hierzu einen entscheidenden Beitrag.

Da diese Spiele unabhängig von normierten Sportstätten durchgeführt werden können, bietet sich für die Kinder und Jugendlichen die große Chance, zukünftig ohne Anleitung selbsttätig die leicht zugänglichen Frisbee-spiele in den (noch vorhandenen) natürlichen Spielräumen in Gang zu bringen.

### Spielverlauf

= Organisation

### 5. FRISBEE-BOSELN

#### Spielidee:

Die gegnerischen Parteien versuchen eine vorher vereinbarte Wegstrecke mit möglichst wenigen Würfen zu überwinden.

#### Spielregeln:

1. Zwei Mannschaften (à 3-4 Spieler/innen) werfen in festgelegter Reihenfolge. Die jeweils ersten Werfer/innen beginnen mit dem Spiel.
2. Alle Mitspielenden, bis auf zwei, die im genügenden Wurfabstand den Flug der Scheibe beobachten, stehen hinter den Werfenden.
3. Der Nächste in der Mannschaft wirft von dort, wo die F-Scheibe auf dem Weg liegen geblieben ist.
4. Verläßt die F-Scheibe den Weg, so muß von dort weiter-

### Absichten/Gedanken

Absicht/Gedanken

= Hinweis

Die Spieler/innen lernen hier kontrolliert geradeaus ggf. auch angepaßt an eine Wegbiegung geschickt im Bogen zu werfen.

Auf meinen Frisbee-Golf-Wanderungen gab es häufig Waldwege, die links und rechts durch undurchlässiges Gelände begrenzt waren. So lag es nahe, den Weg selber als Spielraum auszuwählen und auf die Spielidee des traditionsreichen ostfriesischen Boßelns zurückzugreifen.

## Spielverlauf

☐ = Organisation

- geworfen werden, wo sie den rechten oder linken Wegrand überquert hat (Beobachter).
5. Ausnahme zu (4): Die F-Scheibe landet nach Verlassen des Weges (z. B. nach Berührung mit einem Baum) wieder auf dem Weg.
  6. War ein Wurf der Mannschaft so weit, daß er durch zwei Würfe der Mannschaft B nicht erreicht werden konnte, so hat A einen Punkt gewonnen.
  7. Die Mannschaft, die die meisten Punkte erzielt hat, ist Sieger.

## 6. FRISBEE-ZEHNKAMPF

### Spielidee:

Bei verschiedenen Frisbee-Stationen sollen zu zweit spezielle Aufgaben erfüllt werden, um ein erfolgreiches Frisbee-Zehnkampf-Paar zu werden.

### Frisbee-Stationen:

1. Zielwerfen auf Büchsen, Dosen, Plastikflaschen etc. (auf Zeit)
2. Durch ein Ziel werfen (auf Zeit)
3. Durch ein sich bewegendes Ziel werfen (auf Zeit)
4. Frisbee-Weitwerfen (z. B. als Paar 3 Versuche)
5. Auf etwas werfen (auf Zeit)
6. Schwebewurf (3 Versuche)
7. Werfen – Laufen – Fangen (5 Versuche)
8. Frisbee-Stapeln
9. Frisbee-Schnellwerfen
10. In etwas werfen (auf Zeit)



### Nachbemerkung:

Die Kinder und Jugendlichen sollten bei allen vorgestellten Frisbee-Spielen die Möglichkeit haben, diese mitzugestalten oder ganz neue Variationen zu entwerfen. Unter pädagogischer Anleitung erwerben sie somit schon ein Stück Handlungskompetenz, die den Kindern und Jugendlichen nützen wird, wenn sie diese Spiele unter sich organisieren wollen.

## Absichten/Gedanken

● Absicht/Gedanken

H = Hinweis

H Bei diesem Spiel kommt es weniger auf Wurfkraft an, oftmals ist der geschicktere Werfer der, der sich dem Verlauf des Weges gut anpassen kann (Tipp zur Wurftechnik nicht vergessen, siehe Literatur), auch der erfolgreichere. Mehr als 4 Spieler/innen in einer Mannschaft machen das Spiel langweilig.

● Die beschriebenen Stationen sind nur Anregungen, um mit den Kindern und Jugendlichen eigene Stationen zu entwerfen und zu gestalten.

H Entsprechende Zielobjekte braucht man auf einer Wanderung nicht lange zu suchen.

H z. B. durch eine Parkbank, durch einen Zaun, durch einen Hula-Hup-Reifen.

H Hier fällt mir nur ein rollender Hula-Hup-Reifen ein.

H Die Einzelergebnisse der Partner werden zusammengezählt.

H Mit Stöcken eine Fläche am Boden kennzeichnen, in der die F-Sch. geworfen werden muß.

H Die Zeit, in der die F.-Sch. in der Luft ist, wird gemessen.

H Ein Partner wirft und der andere muß vom Abwurfpunkt starten, um die Scheibe in der Luft zu fangen. Wertung: Die Strecke vom Abwurf zum Fangpunkt wird festgehalten.

H Die Partner/Innen stehen sich in 5-10 m Entfernung gegenüber. A hat 5 Scheiben und wirft sie nacheinander B zu. Dieser muß die erste Scheibe fangen, auf seinen Kopf ablegen, die zweite Sch. fangen und auf dem Kopf die erste Sch. stapeln u.s.w.

H Die Partner/innen müssen in einer bestimmten Zeit die F. Sch. so schnell wie möglich hin und her werfen.

H Abfallkörbe, Kartons sind geeignete Ziele

### Literatur:

Wahrmann, H.: Frisbee, Freizeitspaß und Wettkampfsport, Weilheim 1983

Thies, R.: Frisbee – die fliegende Scheibe, in: Sport - Praxis, 5/90, S. 13f

Butte, A.: Frisbee-Spielen, in: Sportunterricht (Lehrhilfen) 36, 1987, Heft 12, 185f

Wahrmann, K.: Frisbee-Freizeitsport in der Schule, in: Betrifft Sport 2/86