



# 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

**O** = Organisation

### 3. FRISBEE-GOLF

#### Spielidee:

Während einer Wanderung werden markante Zielpunkte (Bäume, Parkbänke, Zaunpfähle, Verkehrsschilder etc.) auf Sichtweite ausgewählt. Diese Ziele müssen von zwei gegeneinander spielenden Parteien mit möglichst wenigen Würfeln getroffen werden.

#### Spielregeln:

1. Jede Mannschaft (max. 3 Personen) bekommt eine F-Sch, wirft innerhalb der Mannschaft in festgelegter Reihenfolge.
2. Nach dem ersten Wurf aller Mannschaften ist die Mannschaft als nächstes an der Reihe, deren Scheibe am weitesten vom Ziel entfernt liegen geblieben ist.
3. Keiner der Beteiligten darf diesen Punkt überschreiten. Immer hinter dem Werfenden bleiben (Sicherheitsaspekt).

### Absichten/Gedanken

**O** Absicht/Gedanken

**H** = Hinweis

- O** Neben einer abwechslungsreichen Wanderung steht das Zielwerfen hier im Vordergrund.

**H** Da wir uns in der Natur (Wald, Wiese, Stoppelfelder, Parks etc.) bewegen, müssen wir entsprechende Regeln, die für diese natürlichen Spielräume gelten, beachten: Spielverbot in der Nähe von Schonungen, frisch eingesäten Feldern und hochstehenden Futterwiesen.



## Spielverlauf

🕒 = Organisation

4. Von dort, wo die F-Sch liegen geblieben ist, muß der nächste Wurf erfolgen.
5. Die TN können sich auf eine bestimmte Anzahl von Zielen oder auf eine Spielzeit einigen.
6. Die Mannschaften haben immer abwechselnd Vorschlagsrecht für das nächste Ziel.

## 4. KOMBINATIONS-FRISBEE

### Spielidee:

Die Spieler/innen einer Mannschaft sind bestrebt, sich die F-Sch so oft wie möglich zu zupassen. Die gegnerische Mannschaft versucht, dieses zu verhindern.

### Spielregeln:

1. Jedes Fangen der F-Scheibe wird so lange laut mitgezählt, bis die gegnerische Mannschaft den Paßstrahl kreuzt und das Fangen verhindert.
2. Die F-Scheibe wechselt zur anderen Partei. Wer von den beiden Mannschaften bei einem Durchgang die meisten Fangerfolge hatte, bekommt einen Punkt.
3. Mit der Scheibe darf nur drei Schritte gelaufen werden.
4. Die F-Sch darf nur drei Sekunden gehalten werden.
5. Der Abstand zum/zur Werfenden muß 1m betragen (kein Körperkontakt).

### Variationsmöglichkeit:

## KOMBINATIONS-FRISBEE ÜBER EINE GEGNERISCHE ZONE

Die Spielidee bleibt wie oben erhalten, allerdings ändert sich das Spielgeschehen (siehe Skizze)

### Spielregeln:

1. Jedes Überwerfen der gegnerischen Zone mit anschließendem Fangen der F-Sch bringt einen Punkt.
2. Dieses Spiel hat gewonnen, wer in einer vorher festgelegten Zeit die meisten Punkte erzielt hat.
3. Wurde die F-Sch vom Gegner abgefangen, so wird sie unverzüglich der anderen Partei zurückgegeben.
4. Um einen Punkt zu erzielen, muß die F-Sch in der Endzone gefangen werden.

### 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.

### 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

## Absichten/Gedanken

● Absicht/Gedanken

📌 = Hinweis



● Bei diesem Spiel wird das genaue Zuwerfen, das sichere Fangen und das Freilaufen geschult. Von den abwehrenden Spieler/innen ist konsequentes Decken gefordert.

📌 Das Spiel sollte zunächst ohne Raumbegrenzungen angeboten werden. Ein Überzahlspiel der Frisbeebesitzenden Partei erleichtert anfangs ebenso das Zuspätspielen. Nach und nach können schwierigere Bedingungen eingeführt werden. Ständiges Doppelpaßspiel zweier Spieler/innen muß unterbunden werden.

● Bei dieser Variation wird mehr die Raumdeckung gefördert.

📌 Die Endzone ist bewußt so schmal gewählt worden, damit keine hohen Würfe angewendet werden können, die das Spiel zerstören würden. Steil nach oben geworfene F-Sch, die zur Endzone zurückfliegen, müssen ausgeschlossen werden.

