

 DER AUTOR



Justus ist Lehrer an einem Berufskolleg für **Sport, Musik** und **Englisch** in Dortmund. Mit seinem Sportunterricht möchte er den Schüler:innen eine Chance bieten, neue Bewegungserfahrungen zu sammeln, als Gemeinschaft zusammenzuwachsen und ihre Lebenswelt zu bereichern. Außerhalb des Sportunterrichts spielt er **Ultimate Frisbee** im Verein und nimmt an Turnieren teil.

INHALT

Vorwort „Discgolf im Sportunterricht“	3
Hinweise zum Materialbedarf	4
Hinweise zum Aufbau der Stationen und Sicherheit	5
Das Unterrichtsvorhaben	6
Übersicht über das Material	7
Umsetzung im Sportunterricht	8
DS 1 - Unbekanntes Flugobjekt Die Flugeigenschaften der Frisbeescheibe erproben	9
DS 2 - Volltreffer Wir werfen sicher und zielgenau	10
DS 3 - Eine „gute“ Discgolfstation Wir erarbeiten Bewertungskriterien für eine Discgolfstation	14
DS 4 - Wir planen und bauen eine eigene Discgolfstation	15
DS 5 - Die Stationen unter der Lupe Wir reflektieren und verbessern unsere eigenen Stationen	16
DS 6 - Ein Abschlussturnier spielen und organisieren	17
Spickzettelseite für die Stundenabläufe	19
Über WIMASU	20
Material	21

 **IMPRESSUM**

© WIMASU GmbH 2022

Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.
<https://wimasu.de/shop/discgolf/>
 1. Version

Autor: J. Schwenzer
 Illustrationen: N. Matsuyama, J. Schäfer
 Satz und Layout: J. Schäfer
 Lektorat: J. Schäfer
 Herausgeber: J. Veit, Ch. Walther

 **DIESES DOKUMENT ZITIEREN**

Schwenzer, J. (2022). Discgolf im Sportunterricht. Das Frisbee werfen und ein Discgolf-Turnier organisieren. Zugriff am DATUM unter <https://www.wimasu.de/shop/discgolf>

VORWORT

„DISCGOLF IM SPORTUNTERRICHT“

Die in den 1970-er Jahren in den USA entwickelte Sportart Discgolf steht für die Werte Fairness, Miteinander und gegenseitige Unterstützung (vgl. Benner, 2022) und bietet Schülerinnen und Schülern von der Grundschule bis in die Oberstufe zahlreiche Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten. Neben den technisch- und koordinativen Anforderungen des zielgenauen Werfens, wird auch die individuelle Handlungsfähigkeit in kleinen Spielen gefordert. Abhängig von der Lerngruppe und dem erwünschten Lernzuwachs werden in einer Unterrichtsreihe zum Discgolf verschiedene Schwerpunkte gesetzt. Geleitet werden die Schüler:innen dabei, beginnend mit dem ersten Erproben der Flugeigenschaften der Frisbeescheibe, über die selbsterarbeiteten Discgolfstationen bis zum Discgolfturnier. Durch die schüler:innenorientierte Gestaltung der vorliegenden Unterrichtsreihe werden zahlreiche Konflikt- und Kommunikationssituationen geschaffen, an denen die Schüler:innen wachsen können. Diese entstehen z. B. beim Festlegen einer Reihenfolge für das Werfen der Scheiben an den Stationen, beim Umgang mit Frustration durch das Verfehlen des Ziels oder bei der Auswahl des geeigneten Materials für die eigene Station. Durch Reflexionsphasen und kurze Impulse der Lehrkraft können diese zur Erweiterung der sportlichen Handlungsfähigkeit genutzt werden.

„Einen besonderen Reiz übt das Spielgerät Frisbee an sich aus. Vielen Lernenden ist es bereits als häufig genutztes Freizeitsportgerät bekannt“ (vgl. Moser, 2020, S.48). Mit dem Frisbee lassen sich schon nach kurzer Zeit relativ große Distanzen mühelos überwinden, das auf

viele Schülerinnen und Schüler eine motivierende Wirkung hat (vgl. ebd.). Discgolf stellt nach Ultimate die am zweitstärksten verbreitete „Frisbee-Sportart“ dar (vgl. Gerhards, 2021). Wie auch beim traditionellen Golf, ist es das Ziel des Spiels einen Parcours von einer festgelegten Abwurfzone aus mit möglichst wenigen Würfeln (Schlägen) zu durchspielen. Die benötigten Würfe bis zum Treffen des Ziels werden notiert, am Ende addiert und der/die Spieler:in mit der geringsten Gesamtwurfszahl gewinnt. Anstelle von Löchern wird im Discgolf auf Fangkörbe aus Metall gespielt. Im Discgolf wird normalerweise nach dem ersten Wurf immer von dort aus weitergespielt, wo die Frisbeescheibe zum Liegen kommt. Der Weg zum Ziel kann im Discgolf teils mehrere hundert Meter betragen. Je nach Parcours und Schwierigkeitsgrad liegt die Distanz von Abwurfzone bis zum Ziel zwischen 40 m und 250 m (vgl. Deutscher Frisbeesport-Verband e.V., 2022).

„Disc-Golf kann überall gespielt werden. Da nicht immer ein Disc-Golf-Korb zur Verfügung steht, können Ringe, Bänke, Bäume, Mülltonnen uvm. als Ziel umfunktioniert werden“ (ebd.). Die Schüler:innen können das Discgolf somit in ihren Alltag integrieren, Ideen für das Erkunden ihrer Bewegungswelt entwickeln und dazu motiviert werden sich auch in ihrer Freizeit zu bewegen. Das Discgolf kann so Teil der Lebenswelt werden und dazu beitragen die Gesundheit langfristig zu verbessern. Auch wenn Discgolf normalerweise im Freien gespielt wird, kann es durch die richtige Planung in die Sporthalle übertragen werden.

DAS FRISBEE®

Schon in den 20er und 30er Jahren begannen Student:innen der Yale University sich ihre Freizeit durch das Werfen von Kuchenblechen der nahe gelegenen „Frisbie Pie Company“ zu vertreiben. Fred Morison, eine wichtige Person im Zusammenhang der Entwicklung und Vermarktung der Wurfscheibe, änderte dies aus phonologischen Gründen in „Frisbee®“. Seit 1958 ist der Begriff ein eingetragenes Markenzeichen (vgl. Gerhards, 2021). Aus Gründen der Lesbarkeit wird im Text auf das ®-Zeichen verzichtet.

Die offiziellen, detaillierten **Spielregeln** können auf der Seite des Deutschen Frisbeesport-Verband e.V. nachgelesen werden.

Ein **Video** mit einer kurzen Zusammenfassung über die Grundidee des Discgolf hat Discgolf Königsfeld erstellt.



DAS UNTERRICHTSVORHABEN

Im Folgenden wird ein Unterrichtsvorhaben zum Discgolf dargestellt. Hierbei wird es den Schüler:innen ermöglicht, beginnend von einem ersten Erproben der Frisbeescheiben, sich ihr selbstständig organisiertes Abschlussturnier an eigenen Stationen zu erarbeiten. An mehreren Punkten gibt es Gelenkstellen, an denen abhängig von der Lerngruppe von dem vorgestellten Plan abgewichen werden kann. Eventuell brauchen bestimmte Klassen z. B. mehr/weniger Zeit, um sich an das zielgenaue Werfen des Frisbees heranzutasten, oder das Planen der eigenen Stationen nimmt mehr als eine Doppelstunde in Anspruch.

Stunde	Inhalt	Ziele
1 90 Min.	Unbekanntes Flugobjekt <i>Die Flugeigenschaften der Frisbeescheibe erproben</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen und Erproben des Spielgeräts • Einführung in das zielgenaue Werfen
2 90 Min.	Volltreffer <i>Wir werfen sicher und zielgenau</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung von Kriterien des zielgenauen Werfens • Selbsteinschätzung der Schüler:innen über ihren Leistungsstand
3 90 Min.	Eine „gute“ Discgolfstation <i>Wir erarbeiten Bewertungskriterien für eine Discgolfstation</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung von Bewertungskriterien einer Discgolfstation • Festigung des zielgenauen Werfens
4 90 Min.	Wir planen und bauen eine eigene Discgolfstation	<ul style="list-style-type: none"> • Planungsskizze für die eigene Discgolfstation erstellen • Erstes Erproben der selbstgebauten Stationen
5 90 Min.	Die Stationen unter der Lupe <i>Wir reflektieren und verbessern unsere eigenen Stationen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Stationen durch Kriterien reflektieren und verbessern • Festigung des zielgenauen Werfens
6 90 Min.	Ein Abschlussturnier spielen und organisieren	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstständig ein Discgolfturnier spielen • Anwendung des zielgenauen Werfens

ÜBERSICHT ÜBER DAS MATERIAL



UMSETZUNG IM SPORTUNTERRICHT

AUSWAHL DER STATIONEN UND PUNKTEREGEL

In dem vorliegenden Unterrichtsmaterial werden **6 Discgolfstationen** [siehe Material] vorgegeben, die in der Praxis erprobt wurden und mit denen sich die Idee umsetzen lässt. Natürlich können die Stationen den räumlichen und materiellen Bedingungen der Turnhalle angepasst und verändert werden. Abhängig von der Klassengröße müssen eventuell noch weitere Stationen zusätzlich aufgebaut werden, um eine Gruppengröße von 3-4 Schüler:innen pro Station nicht zu überschreiten. Hierfür wurden 2 weitere Ideen für mögliche Stationen und Reflexionsaufgaben dem Material beigelegt.

Bei der Erprobung der Unterrichtsreihe wurde mit den Schüler:innen vereinbart, jeden Wurf von einer festgelegten Abwurfzone aus zu werfen. Hierdurch kann gewährleistet werden, dass sie sich bei jedem Wurf darauf konzentrieren müssen das Ziel direkt zu treffen. Das konzentrierte und zielgenaue Werfen kann so besser geschult werden. Dem Versuch die Scheibe einfach in die Nähe des Ziels zu werfen und dann aus kürzester Distanz den eigentlichen Zielwurf zu tätigen, soll entgegen gewirkt werden. In der Praxis hat sich gezeigt, dass es selbst für höhere Jahrgangsstufen eine ausreichende Herausforderung darstellt, aus den vergleichsweise kurzen Distanzen in der Halle die Ziele zu treffen. Bei einer Exkursion zu einer Discgolfanlage oder einem spannenden Discgolfprojekt auf dem Schulhof kann natürlich von diesem Vorschlag abgewichen werden.



HINWEIS ZUR TECHNIK

Für einen Einstieg in das Discgolf eignet sich der **Rückhandwurf** [siehe auch Material], mit dem alle der in diesem Material vorgeschlagenen Stationen beispielbar sind. Es ist die Wurftechnik, die sich den Schüler:innen meistens am schnellsten erschließt und mit der sie mit hoher Wahrscheinlichkeit schon in ihrer Freizeit in Kontakt gekommen sind. Beim Rückhandwurf liegt der **Daumen auf der Oberseite der Scheibe und die anderen Finger greifen von unten in den Rand**. Der Zeigefinger kann zur zusätzlichen Stabilisation gestreckt, außen am Rand der Scheibe liegen. In einer etwa schulterbreiten Schrittstellung wird nach einer leichten Ausholbewegung der Arm in Wurfrichtung vorgeschwungen. Wichtig ist bei der Bewegung das Schnellen des Handgelenks („flick“). Hierdurch erhält die Scheibe die nötige Rotation für einen stabilen Flug. Von dieser Grundversion des Rückhandwurfs weichen erfahrene Spieler:innen abhängig von der Situation (z. B. Entfernung zum Ziel) und ihrem persönlichem Stil geringfügig ab.



Abb.: Rückhandwurf und Griffweise

DS 1 – UNBEKANNTES FLUGOBJEKT DIE FLUGEIGENSCHAFTEN DER FRISBESCHEIBE ERPROBEN

EINSTIEG

Der Einstieg in die Unterrichtsreihe kann über Vorwissen, Vermutungen und Assoziationen zum Unterrichtsgegenstand „Frisbee“ gefunden werden. Als kleiner Impuls für das **Plenumsgespräch** kann es dazu ausreichen die Frisbees z. B. einfach in dem ritualisierten Sitzkreis in die Mitte zu legen. Wichtig ist es den Schüler:innen genug Raum zum Nachdenken zu geben. Nach ersten, durchaus richtigen Bemerkungen, wie „das sind Frisbees“ oder „die kann man so werfen“, können einige Schüler:innen häufig noch weiteres Wissen einbringen. Eventuell haben sie schon in ihrer Freizeit einige Discgolfer:innen auf metallene Körbe werfen sehen, oder eine Partie Ultimate an einem Sonntagnachmittag im Park beobachtet.

Zur Motivation und Einstimmung auf das Unterrichtsvorhaben kann den Schüler:innen auch ein Ausschnitt aus einem **Video-Highlight** gezeigt werden, um sie neugierig auf das Unterrichtsvorhaben zu machen und Begeisterung für das Discgolf zu wecken.

ERWÄRMUNG

Als Erwärmung gehen die Schüler:innen zu zweit mit einem Frisbee zusammen und bekommen Zeit die Frisbees zu erproben. Durch kurze Impulse können den Schüler:innen Ideen und Anregungen gegeben werden.

Hier könnten z. B. folgende Impulse eingesetzt werden:

- „Werft die Scheiben nur mit rechts/links.“
- „Fangt die Scheiben nur mit rechts/links.“
- „Fangt die Scheiben mit beiden Händen.“
- „Dreht die Scheibe wie einen Propeller um euren Finger.“
- „Fangt die Scheibe im Sprung.“
- „Fangt die Scheibe im Sitzen.“
- „Flippt die Scheibe wie eine Münze.“

Hinweis

Damit die Scheiben niemanden verletzen und kein Schüler:innenpaar von einem fremden Frisbee getroffen wird, sollte darauf geachtet werden, dass die Schüler:innen sich zu Beginn in der Gassenaufstellung positionieren.

SPICKZETTEL ZUM ABLAUF

- Bekanntgabe des Unterrichtsthemas, Kennenlernen der Frisbees
- Erste Erprobung des zielgenauen Werfens
- Reflexion und Abschlusspiel

HAUPTTEIL

An die freie, experimentierende Erwärmung schließt sich der Hauptteil an, in dem die Schüler:innen spielerisch zum zielgenauen Werfen hingeführt werden. Hierzu können mit entsprechendem Abstand Pylonen in der Halle verteilt werden, an denen ausgewählte **Übungskarten** [siehe Material] zum Erproben des zielgenauen Werfens geklebt sind. Bei größeren Lerngruppen können Stationen auch doppelt aufgebaut werden, um Wartezeiten zu vermeiden. Eine Idee wäre es, die Pylonen mit ausreichend Abstand in Form eines Rundgangs zu platzieren. Der Wechsel erfolgt durch ein Signal der Lehrkraft z. B. im Uhrzeigersinn. Zusätzlich könnten die Stationen noch nummeriert werden, um die Zuordnung zur nächsten Station in den Wechselphasen zu vereinfachen. Bei erfahrenen Gruppen kann dieser Wechsel meist freier gestaltet werden und selbstständig zu einer freien Station gewechselt werden.

REFLEXION

Nachdem mit den Schüler:innen die Übungsstationen zum zielgenauen Werfen erprobt wurden, sollen die Erfahrungen mit der Frisbeescheibe im Plenum reflektiert werden.

Mögliche Reflexionsfragen sind:

- „Wie muss die Scheibe fliegen, damit man sie gut fangen kann?“
- „Wann hat die Scheibe eine stabile Flugbahn?“

ABSCHLUSS

Als Abschluss kann ein Spiel von den **„Kleinen Frisbeespielen“** ausgewählt werden, um die verbleibende Bewegungszeit effektiv zu nutzen.

DS 3 – EINE „GUTE“ DISCGOLFSTATION

WIR ERARBEITEN BEWERTUNGSKRITERIEN FÜR EINE DISCGOLFSTATION

EINSTIEG

Nach der Erwärmung mit dem Spiel „Frisbee-Short“ wiederholen wir kurz die wichtigsten Bewegungsmerkmale des zielgenauen Werfens, die zusammen in der letzten Stunde erarbeitet wurden. Neben den Übungen an den Stationen zum Festigen des zielgenauen Werfens wird den Schüler:innen die Frage „**Was macht eine gute Discgolfstation aus?**“ für den Hauptteil mitgegeben. Damit am Ende der Stunde klare Kriterien zum Definieren einer „guten“ Discgolfstation gesichert werden, können kurze Impulsfragen helfen:

- „Was muss eine Station zwingend besitzen, um beispielbar zu sein?“
- „Was macht eine Station besonders interessant?“
- „Welche Sicherheitsaspekte muss die Station erfüllen?“

Die Impulsfragen werden zusätzlich am Whiteboard gesichert, damit den Schüler:innen diese Punkte während der Spielphase an den Stationen präsent bleiben.

HAUPTTEIL

Die Schüler:innen bauen die Stationen selbstständig auf. Der Einteilungsplaner aus der letzten Stunde kann hier wieder genutzt werden, um die Gruppenfindung zu unterstützen. Nachdem die Stationen sicher aufgebaut wurden, beginnen sie mit dem **Bespielen der Stationen**. In dieser Phase kann die Lehrkraft bei Bedarf einzelnen Schüler:innen Tipps zum Werfen des Frisbees geben und auch im Gespräch erste Ideen zur Fragestellung „Was macht eine gute Discgolfstation aus?“ einholen.

REFLEXION

Gemeinsam mit den Schüler:innen werden die **Kriterien** gesichert, an denen die eigenen Stationen sich in den kommenden Stunden messen müssen. Folgende Kriterien wurden u. a. mit den Klassen erarbeitet:

- Die Station muss eine Herausforderung darstellen.
- Es gibt eine Abwurfzone und ein klares Ziel.
- Definition, wann Station „geschafft“ ist, festlegen.
- Die Bauteile müssen stabil sein.

SPICKZEITEL ZUM ABLAUF

- Erwärmung, Bekanntgabe der Fragestellung der Stunde
- Üben an den vorgegebenen Stationen, Erarbeitung von Kriterien
- Reflexion, Sicherung der Stundenergebnisse, Abschlusspiel

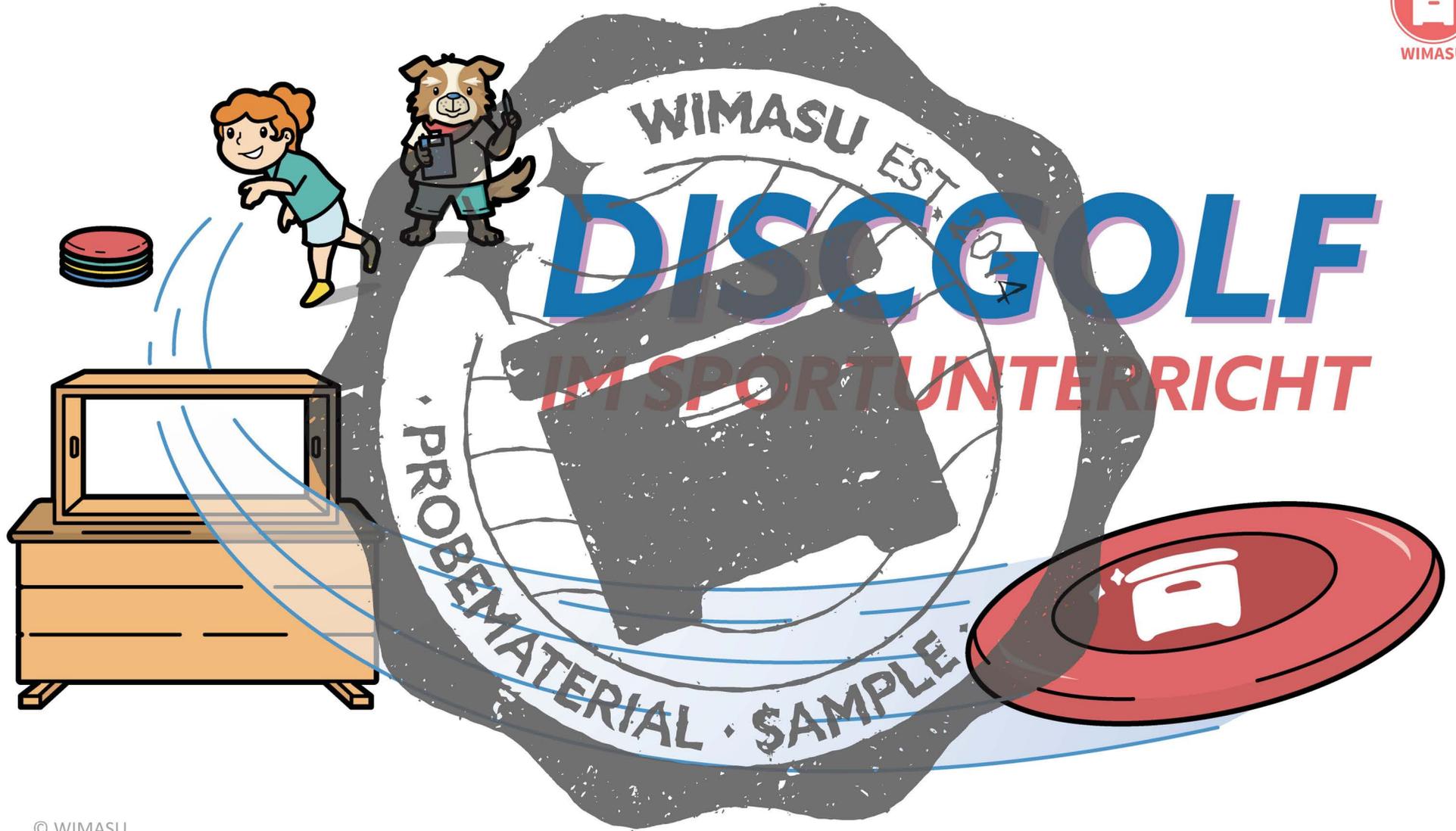
Extras

- Die Station nutzt ein Gerät, das in den vorgegebenen Stationen noch nicht verwendet wurde.
- Es werden dynamische Elemente in die Station mit eingebunden.
- Die Station ist visuell eindrucksvoll. Es könnten z. B. Dekorationselemente gebastelt werden.

Zum Abschluss werden die Discgolfstationen gemeinsam abgebaut und es wird das kleine Spiel „Frisbee-Short“ gespielt.

Hinweis

Das Bewertungskriterium „Es muss definiert werden, wann die Station „geschafft“ ist.“ erklären die Schüler:innen folgendermaßen: An Stationen, wie z. B. „Pylonen abwerfen“, muss vereinbart werden, ob alle Pylonen abgeworfen werden müssen oder es genügt, eine der Pylonen zu treffen. Von einigen Schüler:innen kam auch die Idee, dass jede weitere Pylone einen Bonuswurf einbringt, der von der Gesamtwurfszahl abgezogen wird. Die Definition dieses Punktes wird insbesondere wichtig, wenn ein Abschlussturnier gespielt wird.



DISCGOLF

IMPRESSUM



© WIMASU GmbH 2022

Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.

<https://wimasu.de/shop/discgolf/>

1. Version

Autor: J. Schwenzer
Illustrationen: N. Matsuyama; J. Schäfer
Satz und Layout: J. Schäfer
Lektorat: J. Schäfer
Herausgeber: J. Veit, Ch. Walther

Dieses Dokument zitieren:

Schwenzer, J. (2022). Discgolf im Sportunterricht.
Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter <https://www.wimasu.de/shop/discgolf/>

Haftungsausschluss

Unsere Veröffentlichungen stellen nur generelle Anleitungen für Sportübungen dar. Sportübungen unterliegen sich laufend fortentwickelnden sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Daher garantieren wir nicht, dass die Anleitungen zu jedem Zeitpunkt den aktuellen Erkenntnissen entsprechen. Weiterhin kann auch kein Erfolg der Übungen garantiert werden. Generell gilt: Jeder Nutzer muss bei der konkreten Ausführung der vorgestellten Übungen selbst für eine sichere Übungsumgebung sorgen. Für den Fall, dass dies nicht möglich ist, sollte keine Übung ausgeführt werden.



DER AUTOR JUSTUS SCHWENZER

Justus ist Lehrer an einem Berufskolleg für **Sport, Musik und Englisch** in Dortmund. Mit seinem Sportunterricht möchte er den Schüler:innen eine Chance bieten, neue Bewegungserfahrungen zu sammeln, als Gemeinschaft zusammenzuwachsen und ihre Lebenswelt zu bereichern. Außerhalb des Sportunterrichts spielt er **Ultimate Frisbee** im Verein und nimmt an Turnieren teil.

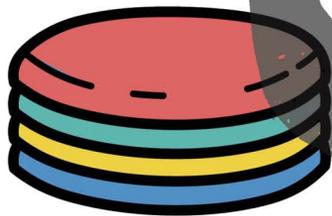
DISCGOLF-REGELN



1

Alle helfen beim Auf- und Abbau der Stationen.

Wir werfen nur, wenn der Weg frei ist.



3

Wir sammeln alle Scheiben nach dem Werfen wieder ein.

4

Wir werfen die Scheiben nicht zurück.



1. VOR DEM WURF

- Schrittstellung (schulterbreit)
- Leicht seitlich
- Handgelenk gebeugt

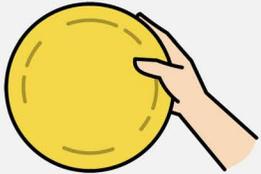
2. BEIM WURF

- Wurfarm nach vorne
- Kontrollierter Krafteinsatz
- Gewicht auf vorderen Fuß verlagern

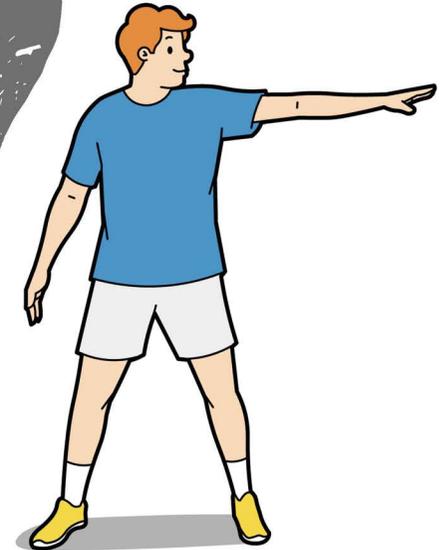
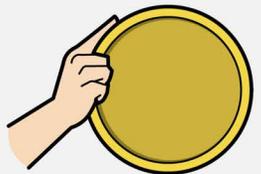
3. NACH DEM WURF

Hand zeigt in Richtung Ziel

OBEN

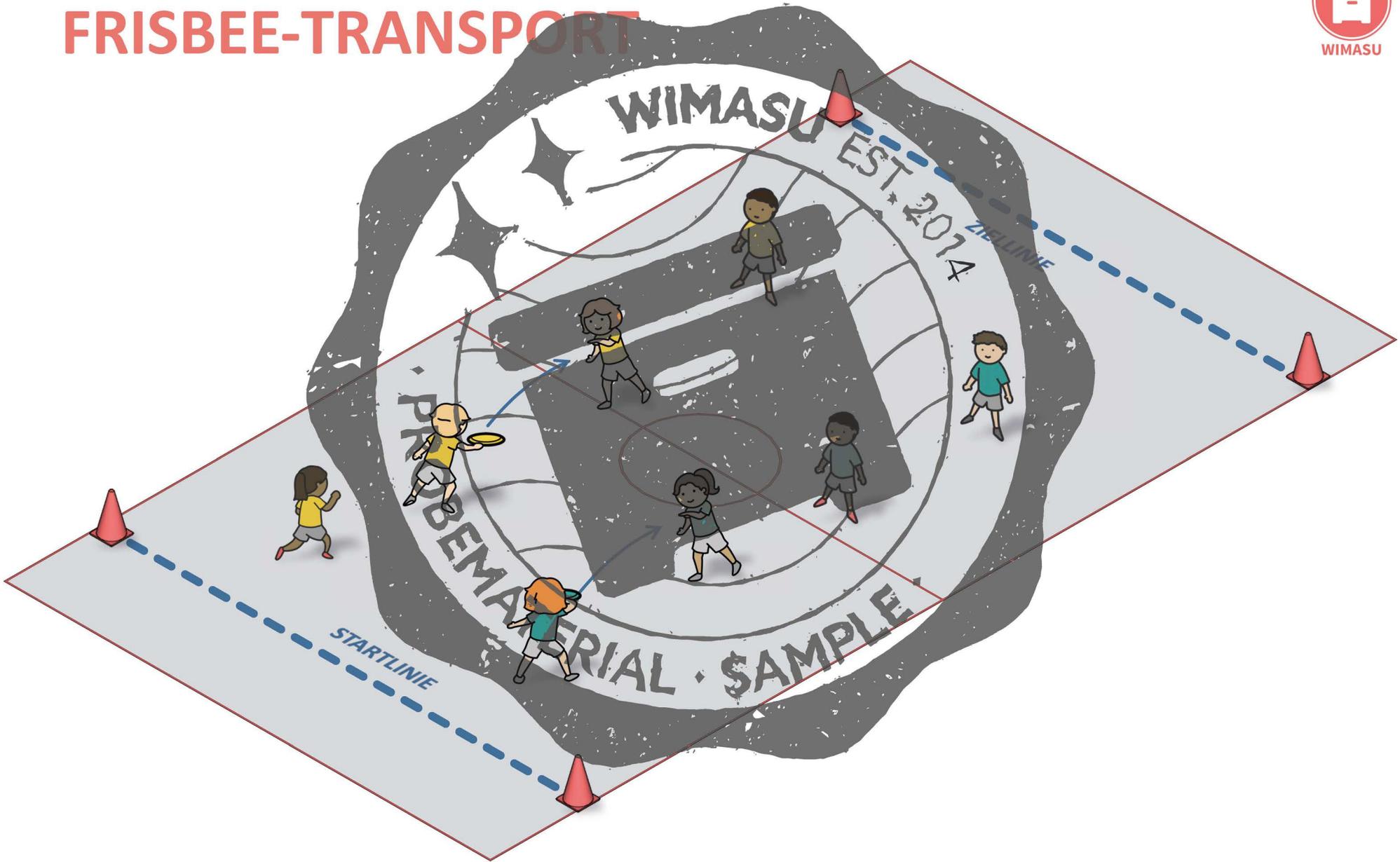


UNTEN



DISCGOLF

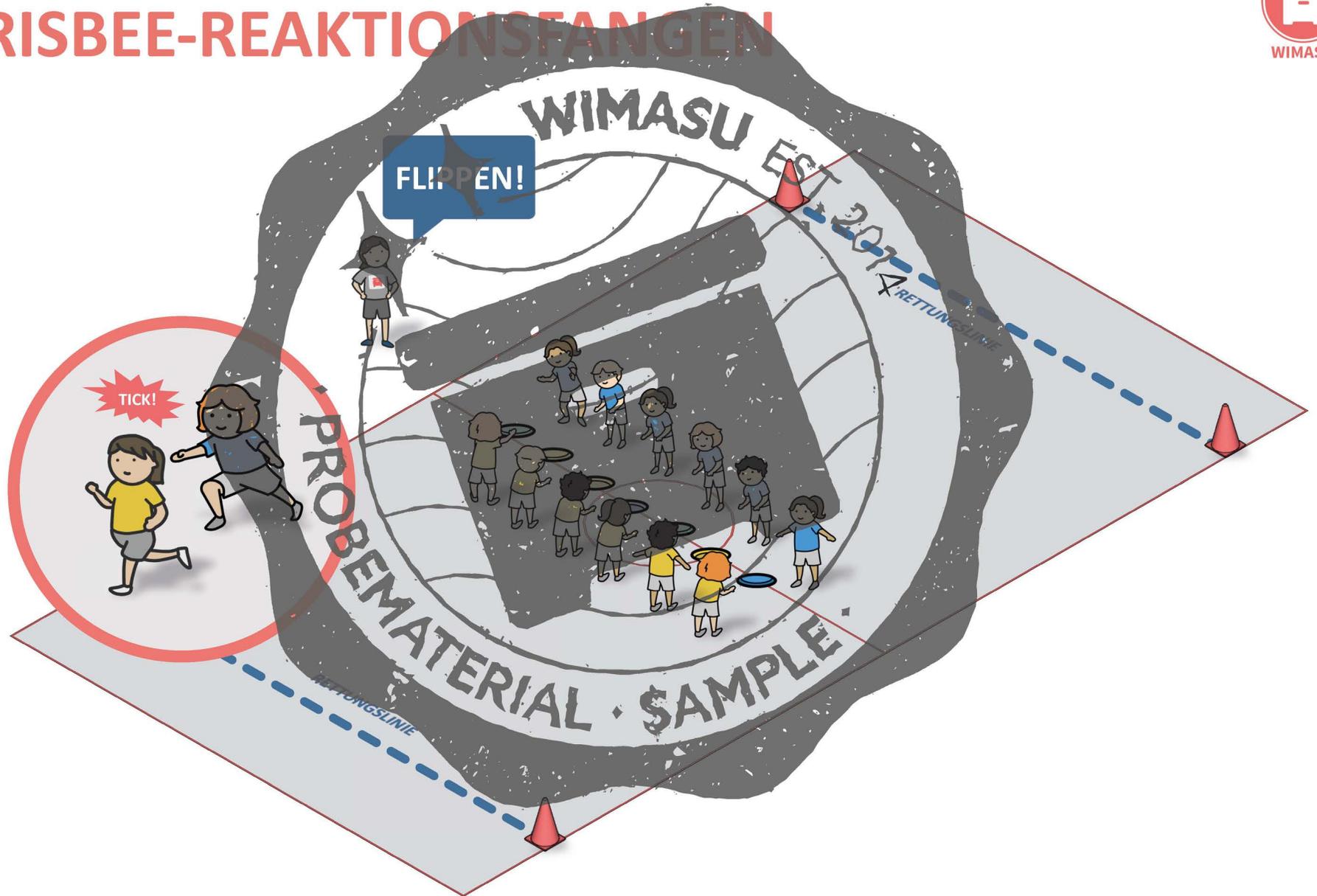
FRISBEE-TRANSPORT



© WIMASU

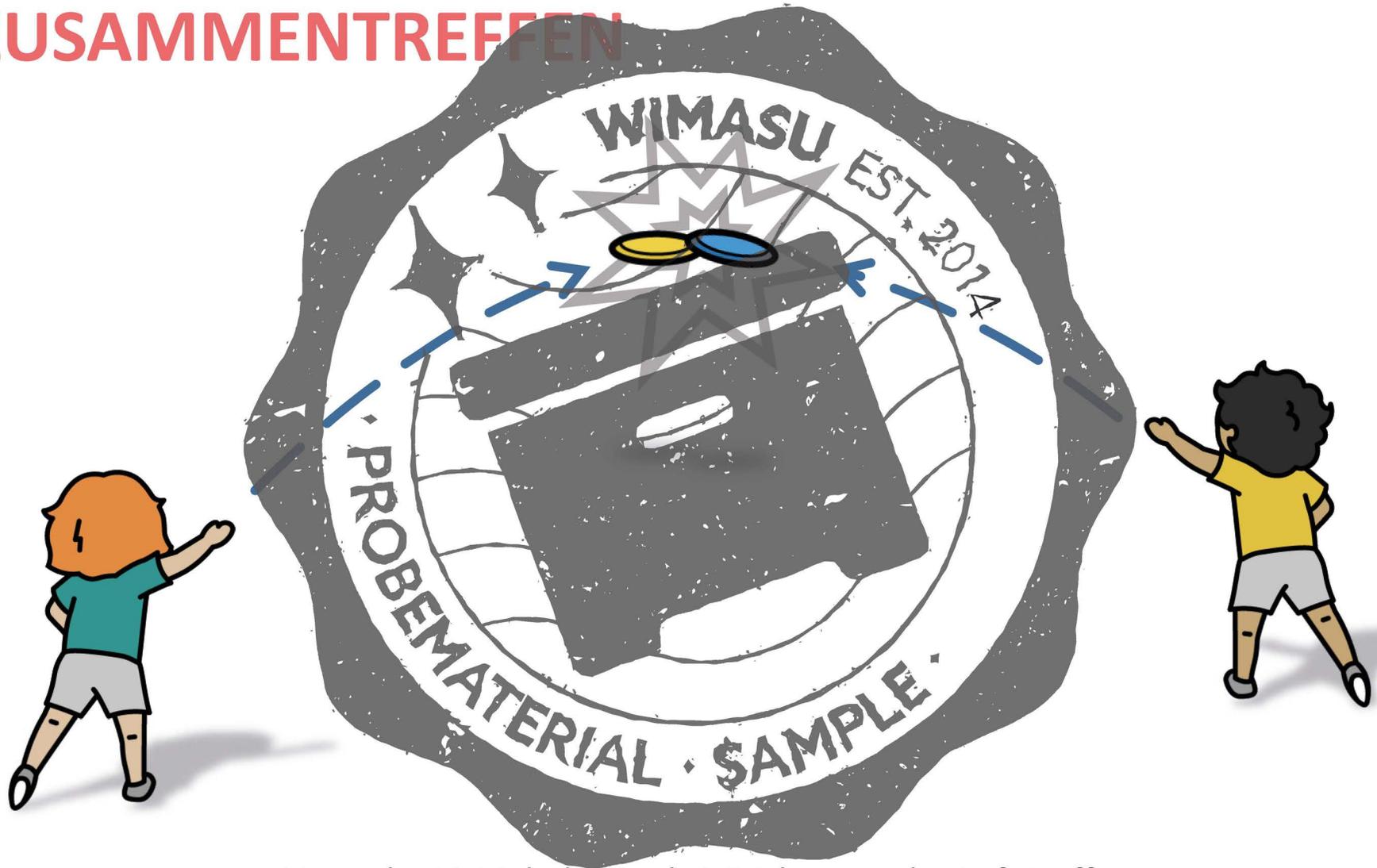
DISCGOLF

FRISBEE-REAKTIONSFANGEN



DISCGOLF

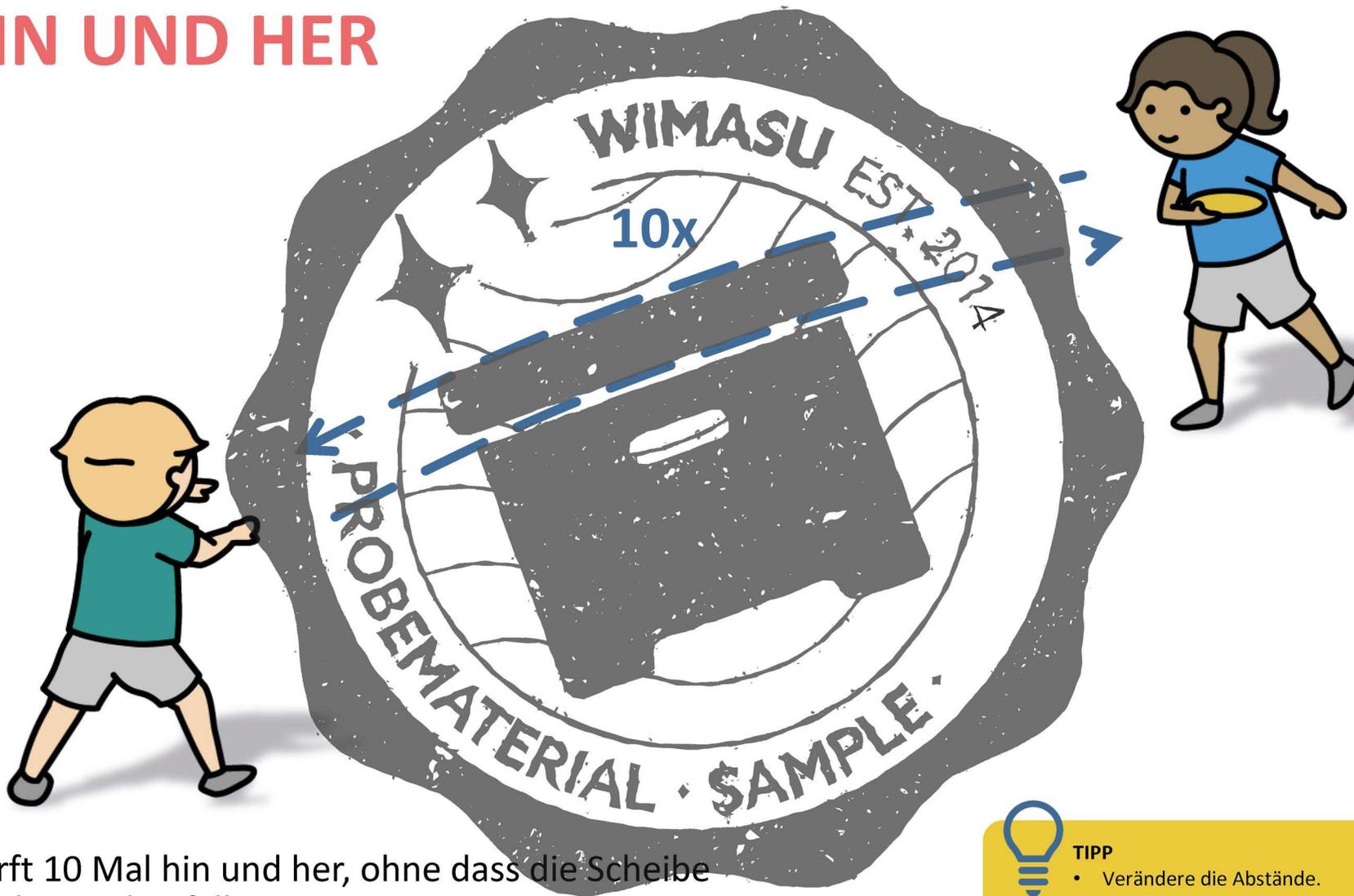
ZUSAMMENTREFFEN



Versucht 10 Mal, dass sich 2 Frisbees in der Luft treffen.

DISCGOLF

HIN UND HER



Werft 10 Mal hin und her, ohne dass die Scheibe auf den Boden fällt.



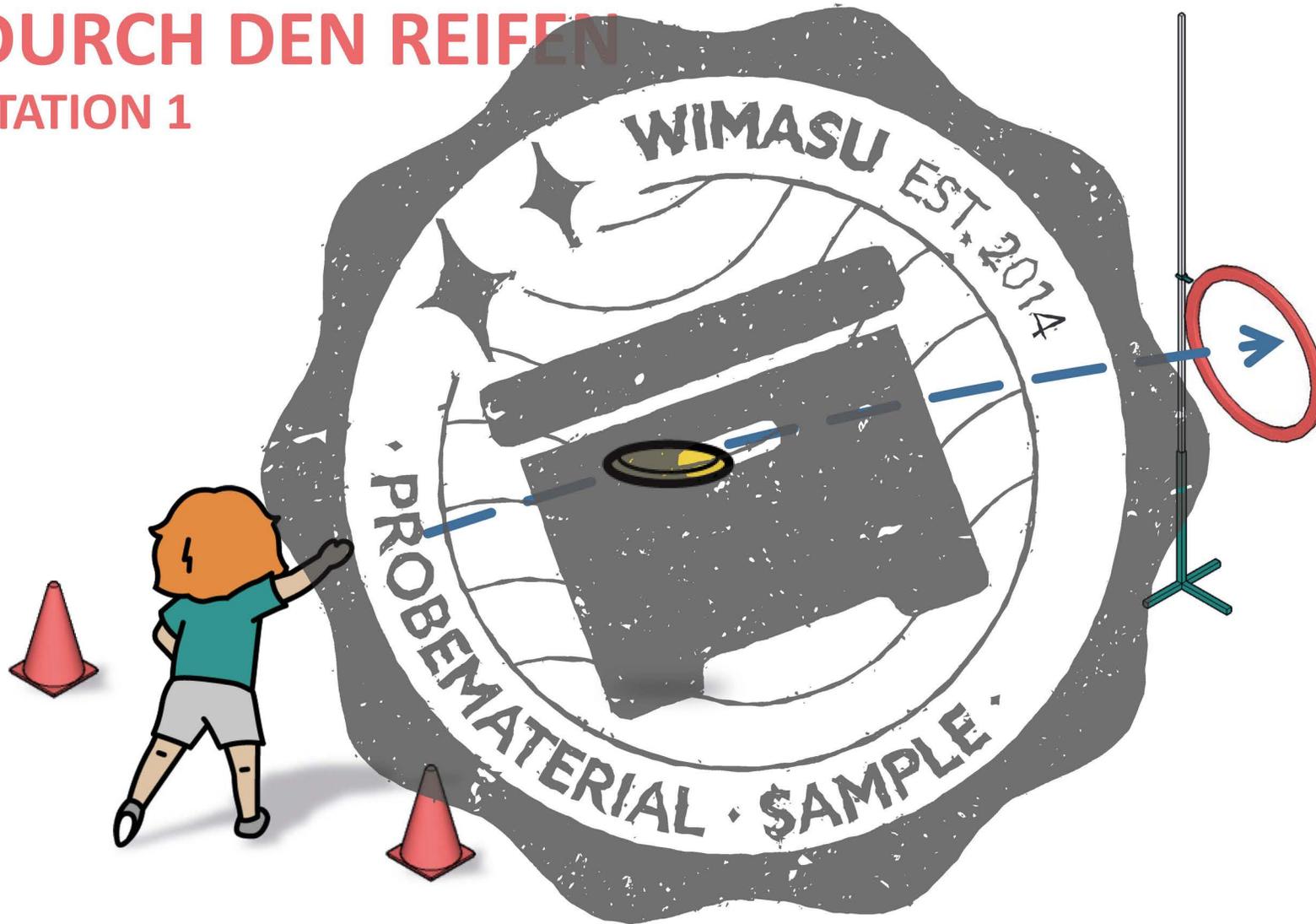
TIPP

- Verändere die Abstände.
- Werfe die Scheibe mal hoch und mal tief.

DISCGOLF

DURCH DEN REIFEN

STATION 1



Material:

1 Hochsprungständer | 1 Gymnastikreifen | Springseil zum Festbinden

© WIMASU

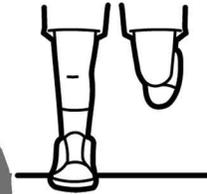
WIE TREFFE ICH AM BESTEN?

STATION 1

AUFGABEN VOR DEM WURF

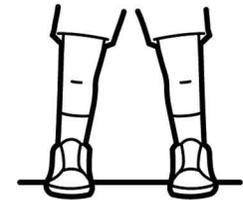
1

Auf einem Bein stehen.



2

Schulterbreit stehen.



3

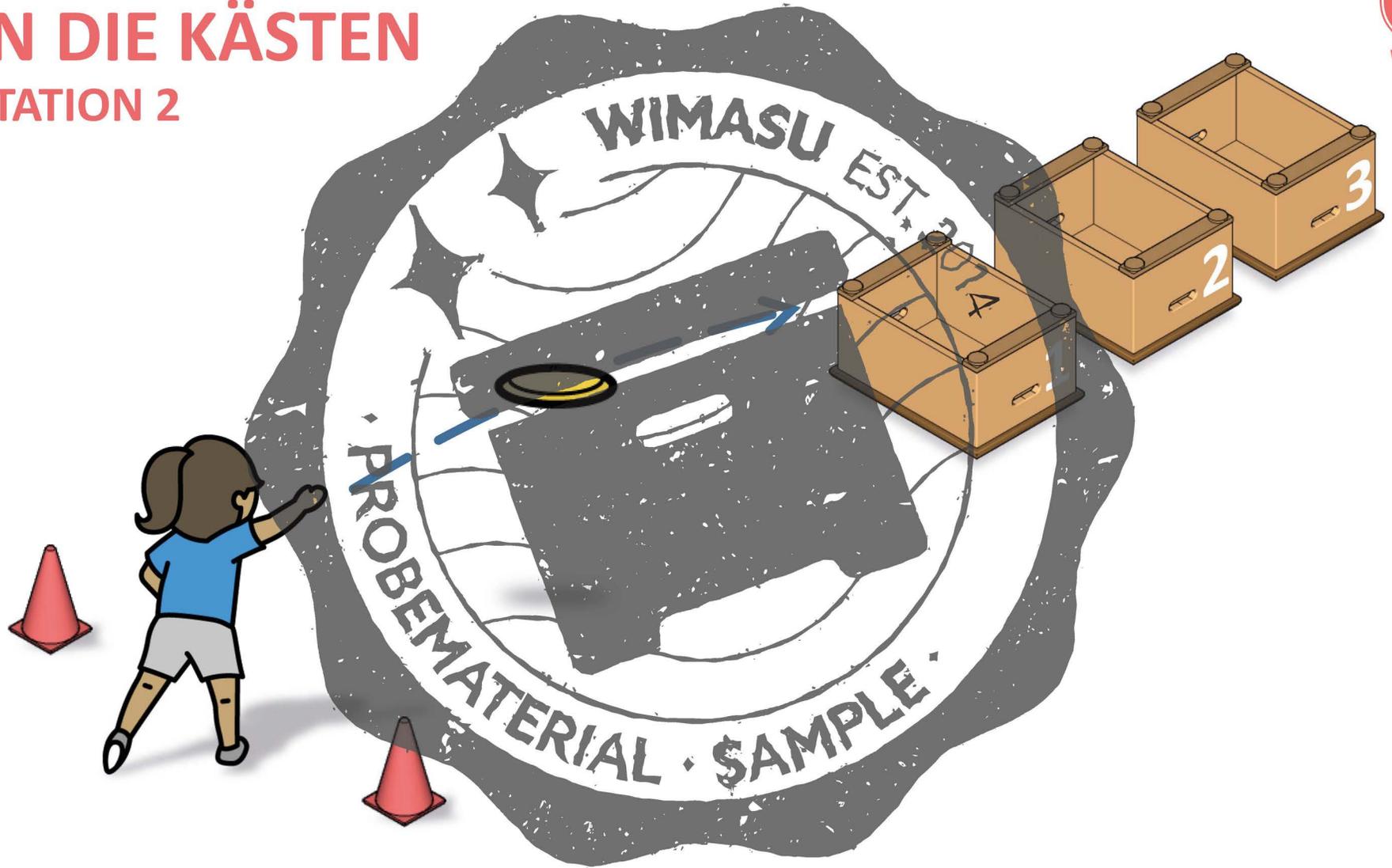
Beine ganz weit auseinander.



DISCGOLF

IN DIE KÄSTEN

STATION 2



Material:
3 kleine Turnkästen (umgedreht)

WIE TREFFE ICH AM BESTEN?

STATION 3

AUFGABEN VOR DEM WURF

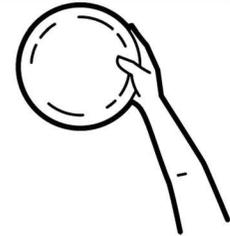
1

Mit dem Arm ausholen und das Handgelenk beugen.



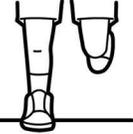
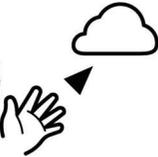
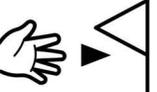
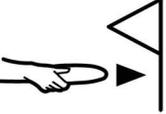
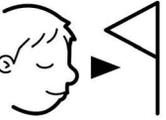
2

Arm und Handgelenk gestreckt lassen.



WIE TREFFE ICH AM BESTEN? (8 STATIONEN)

Mache 1 Kreuz pro Station! ☒

<p>Station 1 Vor dem Wurf</p>	 Einbeinig <input type="checkbox"/>	 Schulterbreit <input type="checkbox"/>	 Beine weit gespreizt <input type="checkbox"/>	<p>Station 5 Beim Wurf</p>	 Gewicht auf hinten <input type="checkbox"/>	 Gewicht vorne <input type="checkbox"/>	 Gewicht beidseitig <input type="checkbox"/>
<p>Station 2 Vor dem Wurf</p>	 Seitlich zum Ziel <input type="checkbox"/>	 Zum Ziel gerichtet <input type="checkbox"/>	 Rücken zum Ziel <input type="checkbox"/>	<p>Station 6 Nach dem Wurf</p>	 Hand zum Boden <input type="checkbox"/>	 Hand über Ziel <input type="checkbox"/>	 Hand zum Ziel <input type="checkbox"/>
<p>Station 3 Vor dem Wurf</p>	 Arm ausholen und Handgelenk beugen <input type="checkbox"/>	 Arm und Handgelenk gestreckt <input type="checkbox"/>	<p>Station 7 Beim Wurf</p>	 Wurfarm unten <input type="checkbox"/>	 Wurfarm vorne <input type="checkbox"/>	 Wurfarm zum Ziel <input type="checkbox"/>	
<p>Station 4 Vor dem Wurf</p>	 Augen schließen <input type="checkbox"/>	 In Luft schauen <input type="checkbox"/>	 Blick zum Ziel <input type="checkbox"/>	<p>Station 8 Beim Wurf</p>	 Mit Kraft werfen <input type="checkbox"/>	 Sanft werfen <input type="checkbox"/>	 Ausgeglichen <input type="checkbox"/>

DISCGOLF

UNSERE DISCGOLF-STATION



TITEL

SKIZZE



NAME:

NAME:

BEWERTUNGSBOGEN

BEWERTUNGSBOGEN

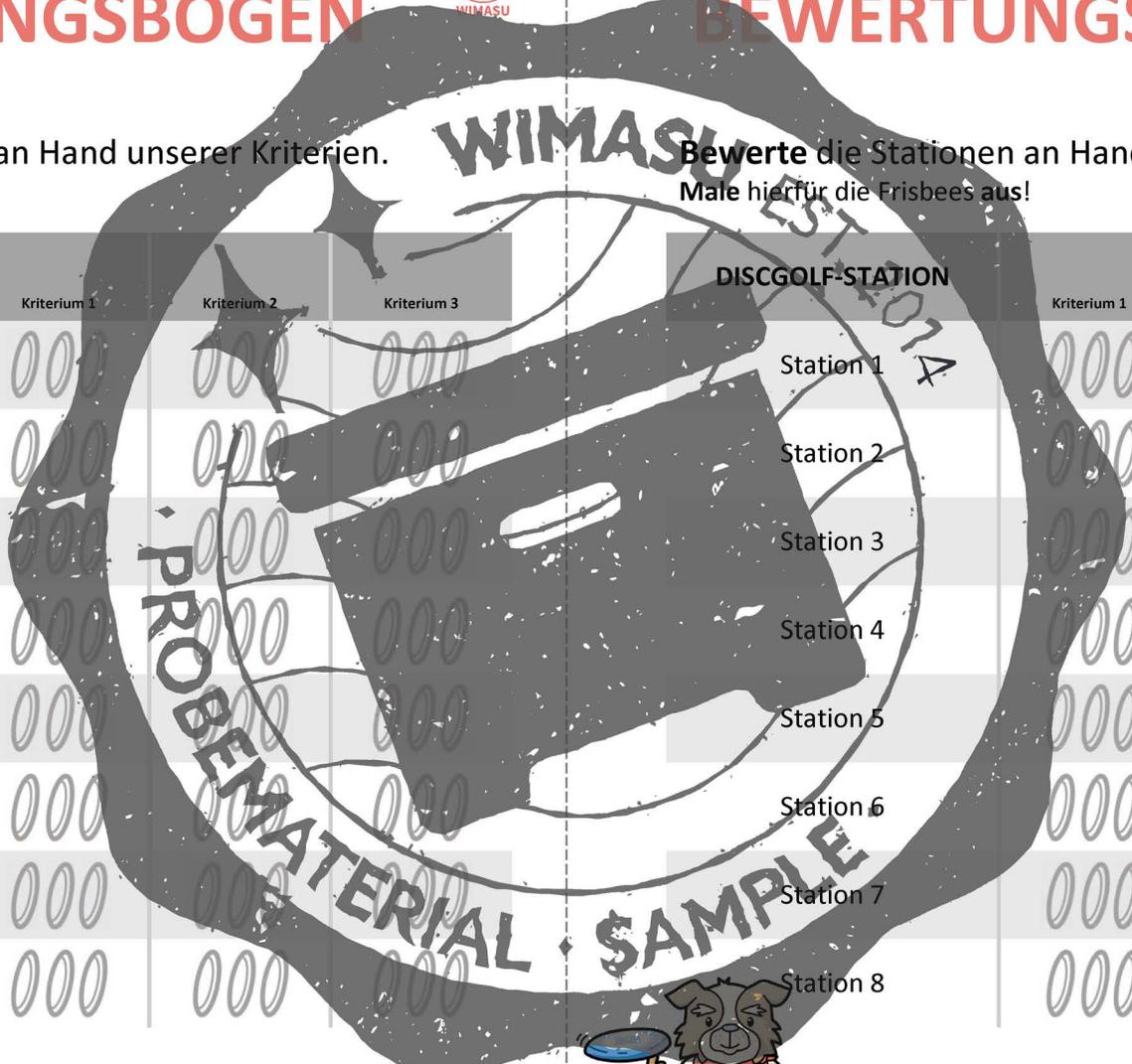


Bewerte die Stationen an Hand unserer Kriterien.
Male hierfür die Frisbees aus!

Bewerte die Stationen an Hand unserer Kriterien.
Male hierfür die Frisbees aus!

DISCGOLF-STATION	Kriterium 1	Kriterium 2	Kriterium 3
Station 1	000	000	000
Station 2	000	000	000
Station 3	000	000	000
Station 4	000	000	000
Station 5	000	000	000
Station 6	000	000	000
Station 7	000	000	000
Station 8	000	000	000

DISCGOLF-STATION	Kriterium 1	Kriterium 2	Kriterium 3
Station 1	000	000	000
Station 2	000	000	000
Station 3	000	000	000
Station 4	000	000	000
Station 5	000	000	000
Station 6	000	000	000
Station 7	000	000	000
Station 8	000	000	000



trifft nicht zu 000 trifft zu 000

trifft nicht zu 000 trifft zu 000

DISCGOLF DISCGOLF-TURNIER

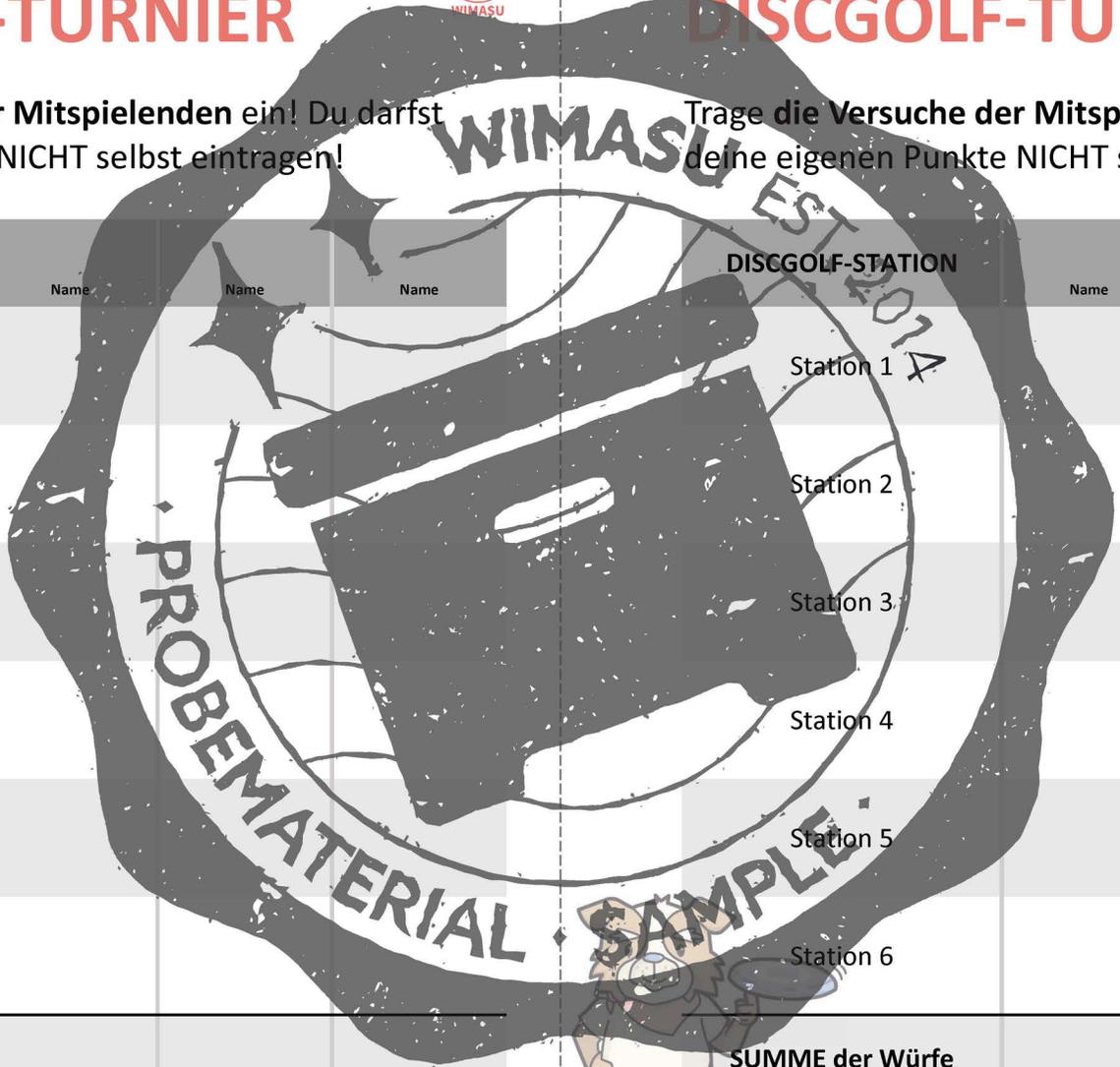


DISCGOLF DISCGOLF-TURNIER



Trage **die Versuche der Mitspielenden** ein! Du darfst deine eigenen Punkte NICHT selbst eintragen!

Trage **die Versuche der Mitspielenden** ein! Du darfst deine eigenen Punkte NICHT selbst eintragen!



DISCGOLF-STATION	Name	Name	Name	DISCGOLF-STATION	Name	Name	Name
Station 1				Station 1			
Station 2				Station 2			
Station 3				Station 3			
Station 4				Station 4			
Station 5				Station 5			
Station 6				Station 6			
SUMME der Würfe				SUMME der Würfe			



DISCGOLF DISCGOLF-TURNIER

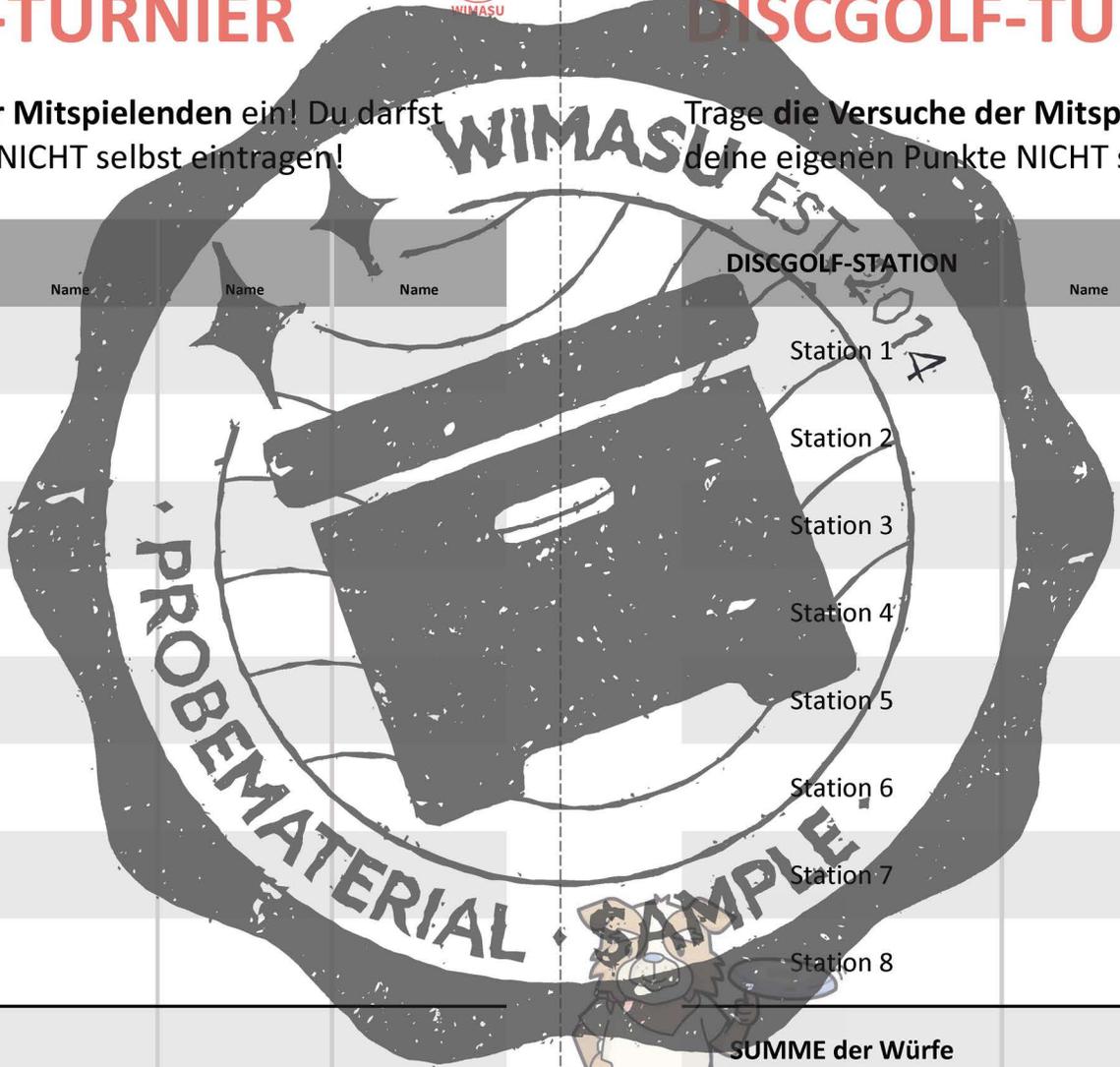


DISCGOLF DISCGOLF-TURNIER



Trage **die Versuche der Mitspielenden** ein! Du darfst deine eigenen Punkte NICHT selbst eintragen!

Trage **die Versuche der Mitspielenden** ein! Du darfst deine eigenen Punkte NICHT selbst eintragen!



DISCGOLF-STATION	Name	Name	Name	DISCGOLF-STATION	Name	Name	Name
Station 1				Station 1			
Station 2				Station 2			
Station 3				Station 3			
Station 4				Station 4			
Station 5				Station 5			
Station 6				Station 6			
Station 7				Station 7			
Station 8				Station 8			
SUMME der Würfe				SUMME der Würfe			



DISCGOLF

URKUNDE

DISCGOLF

URKUNDE

ERREICHTE BEIM

1. DISCGOLF-TURNIER

DER KLASSE DEN

..... **PLATZ**



ERREICHTE BEIM

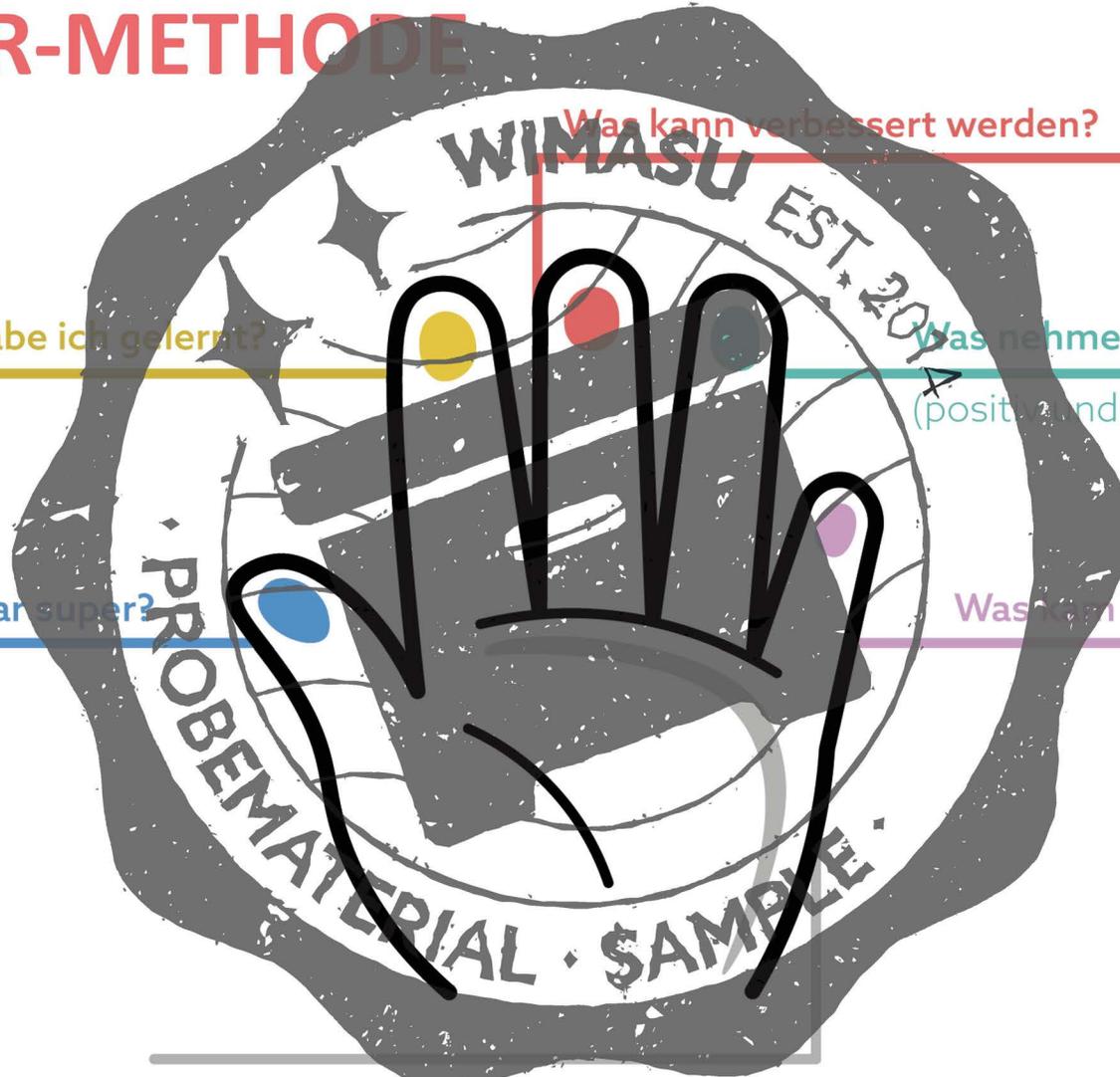
1. DISCGOLF-TURNIER

DER KLASSE DEN

..... **PLATZ**



5-FINGER-METHODE



Was kann verbessert werden?

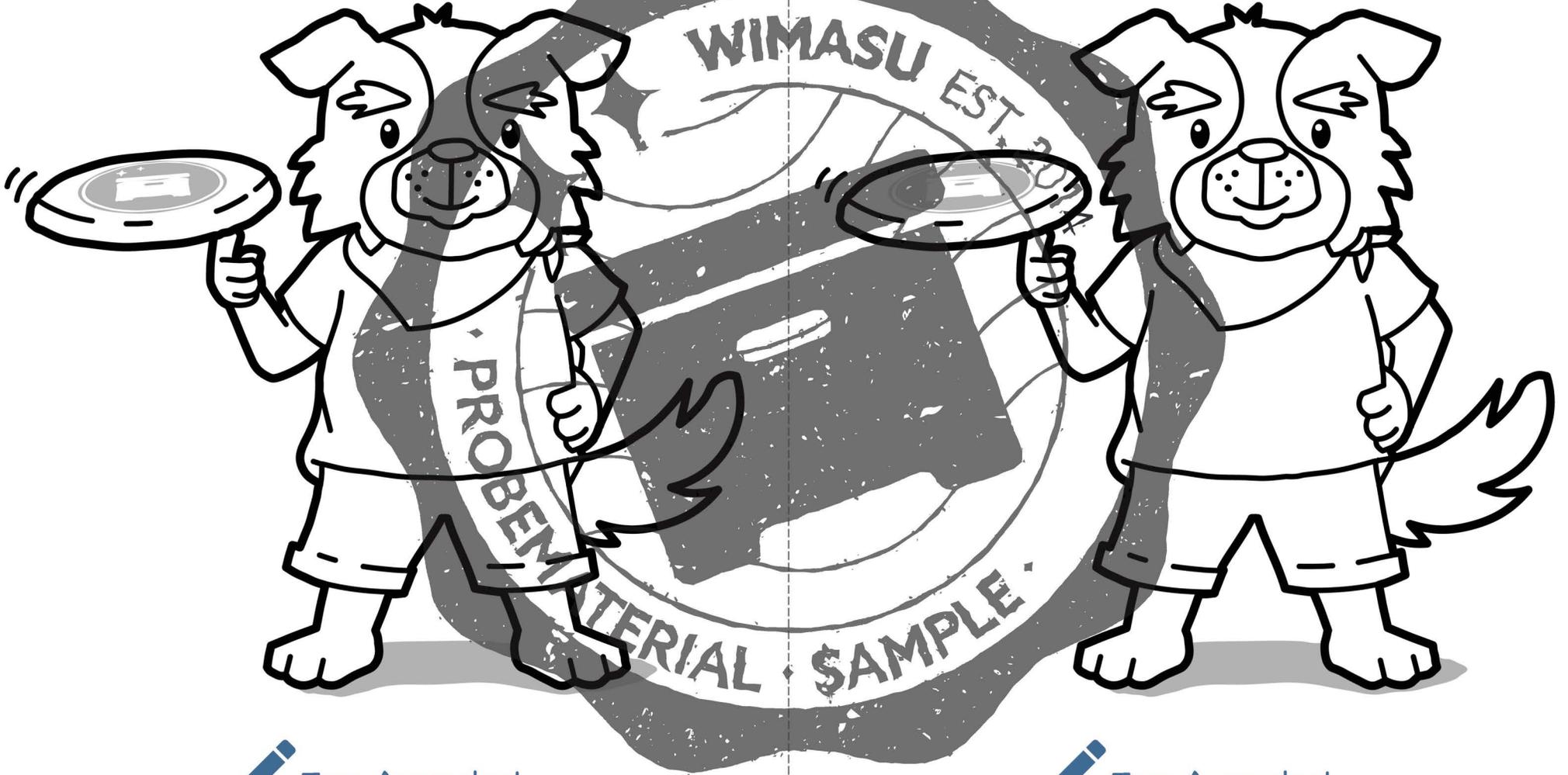
Was habe ich gelernt?

Was nehme ich mit?
(positiv und negativ)

Was war super?

Was kam zu kurz?

Was ich sonst noch sagen möchte.
Was ich mir wünsche?
Weitere Vorschläge?



Zum Ausmalen!



Zum Ausmalen!