



 DER AUTOR



**Justus** ist Gymnasial- und Gesamtschullehrer für die Fächer **Sport, Musik und Englisch**. 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

<b>Vorbemerkungen zur Unterrichtsreihe</b>	<b>3</b>
<b>Was ist Ultimate Frisbee?</b>	<b>4</b>
Grundregeln des Ultimate	
Spirit of the Game	
Die grundlegenden Wurfarten	
<b>Ultimate Frisbee im Schulsport!?</b>	<b>7</b>
Voraussetzungen, Probleme und Lösungsvorschläge	
Ideen zum Umgang mit Heterogenität in Lerngruppen	
Tipps zum Aufbau und Sicherheit	
<b>Das Unterrichtsvorhaben Stundenübersicht</b>	<b>9</b>
1. DS - Kennenlernen und Erprobung des Frisbees	10
2. DS - Die Spielregeln erarbeiten und erfahren	11
3. DS - Der Vorhandwurf - Verteidigerinnen umspielen	12
4. DS - Ultimate vertiefen: Verteidigen und sich freilaufen	14
5. DS - Spielen, spielen, spielen	15
6. DS - Spirit of the Game - unser Abschlussturnier	16
<b>(Mögliche) Doppelstunde Vertiefung der Wurftechniken</b>	<b>17</b>
<b>Gedanken und Ideen zur Benotung der Unterrichtsreihe</b>	<b>18</b>
<b>Über WIMASU</b>	<b>20</b>
<b>Material</b>	<b>21</b>

## IMPRESSUM

© WIMASU GmbH 2023  
Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.  
<https://wimasu.de/shop/ultimate-frisbee-im-sportunterricht/>  
1. Version

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

## DIESES DOKUMENT ZITIEREN

Schwenzer, J. (2023). Ultimate Frisbee im Sportunterricht. Gemeinsam, spielerisch und fair zum Klassenturnier. Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter <https://wimasu.de/shop/ultimate-frisbee-im-sportunterricht/>



## VORBEMERKUNGEN ZUR UNTERRICHTSREIHE

Ob im Park, am Strand, Freibad oder Schulhof: die bunten Flugscheiben, auch bekannt als Frisbees, fliegen auf der ganzen Welt und erfreuen sich großer Popularität. Sie sind ein beliebtes Freizeit- und Sportgerät und können ohne Probleme überall hin mitgenommen werden. Es gibt hierbei zahlreiche Möglichkeiten sich mit dem Frisbee zu bewegen und Spiele zu initiieren. Discgolf, Double Disc Court<sup>1</sup> oder Frisbee Freestyle sind hier nur einige Disziplinen, die sich über die Jahre entwickelt haben und für die es weltweit eigene Turniere und Meisterschaften gibt. Dieses Unterrichtsmaterial widmet sich der „König:innendisziplin des Scheibensports“, dem sogenannten Ultimate Frisbee.

Bei dem Unterrichtsvorhaben steht die Freude am Ultimate spielen und der „Ultimate Spirit“ im Vordergrund. Die Schüler:innen sollen Ultimate in spielechten Situationen erlernen und von Sportstunde zu Sportstunde auf einem höheren Niveau spielen. Spielen, erleben und Erfahrung sammeln ist hierbei der Ausgangspunkt. Das alters- und entwicklungsgemäße Motto lautet „Spielen vor Üben!“ (vgl. Röth, 2005, S. 290). Es wurde sich an dem Sportspielvermittlungskonzept des „Taktik-Spiel-

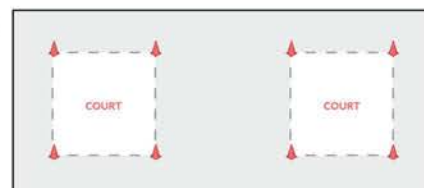
konzept“ orientiert, das im internationalen Raum mit den Konzepten „Teaching games for understanding“ (TGFU) und „Tactical Games Approach“ (TGA) vergleichbar ist (vgl. Wurzel, 2008, S. 348). Durch die gesamte Unterrichtsreihe begleitet die Schüler:innen der „Ultimate Spirit“, der in Reflexionsphasen und Spielformen gestärkt wird und die Klasse zusammenwachsen lässt. Das vorliegende Unterrichtsvorhaben soll als Beispiel verstanden werden, wie Ultimate in der Praxis vermittelt werden kann. Da sich jedoch jede Lerngruppe etwas unterscheidet, können unterschiedliche Fragen und Probleme im Spiel auftreten. Somit darf und sollte die Unterrichtsreihe immer individuell an die vorliegende Lerngruppe angepasst werden. Um gut zu unterrichten braucht man auch fachliches Wissen über den Unterrichtsinhalt. Deshalb wird das Thema Ultimate Frisbee in den folgenden Abschnitten inhaltlich und fachlich genauer unter die Lupe genommen. Neben der Beschreibung des Unterrichtsvorhabens werden u. a. die grundlegende Spielidee, Voraussetzungen und Rahmenbedingungen für Ultimate im Schulsport, sowie wichtige Fachbegriffe geklärt.



1 Beim Double Disc Court (DDC) spielen 2 Teams mit jeweils 2 Personen und insgesamt 2 Frisbees (double disc) gleichzeitig auf 2 Feldern. Diese „Courts“ sind 13x13 m groß und 17 m voneinander entfernt. Zu Beginn hat jedes Team eine Scheibe in seinem Court, die beide gleichzeitig ins Spiel gebracht werden und bis zum Punktgewinn hin und her geworfen werden. Punkte werden in folgenden Situationen erzielt:

- Das Frisbee wird im gegnerischen Feld platziert und bleibt darin liegen – 1 Punkt
- Das gegnerische Frisbee geht ins Aus – 1 Punkt
- Das gegnerische Team berührt beide Frisbees gleichzeitig – 2 Punkte

(vgl. Deutscher-Frisbeesport-Verband e.V., o. D. b)

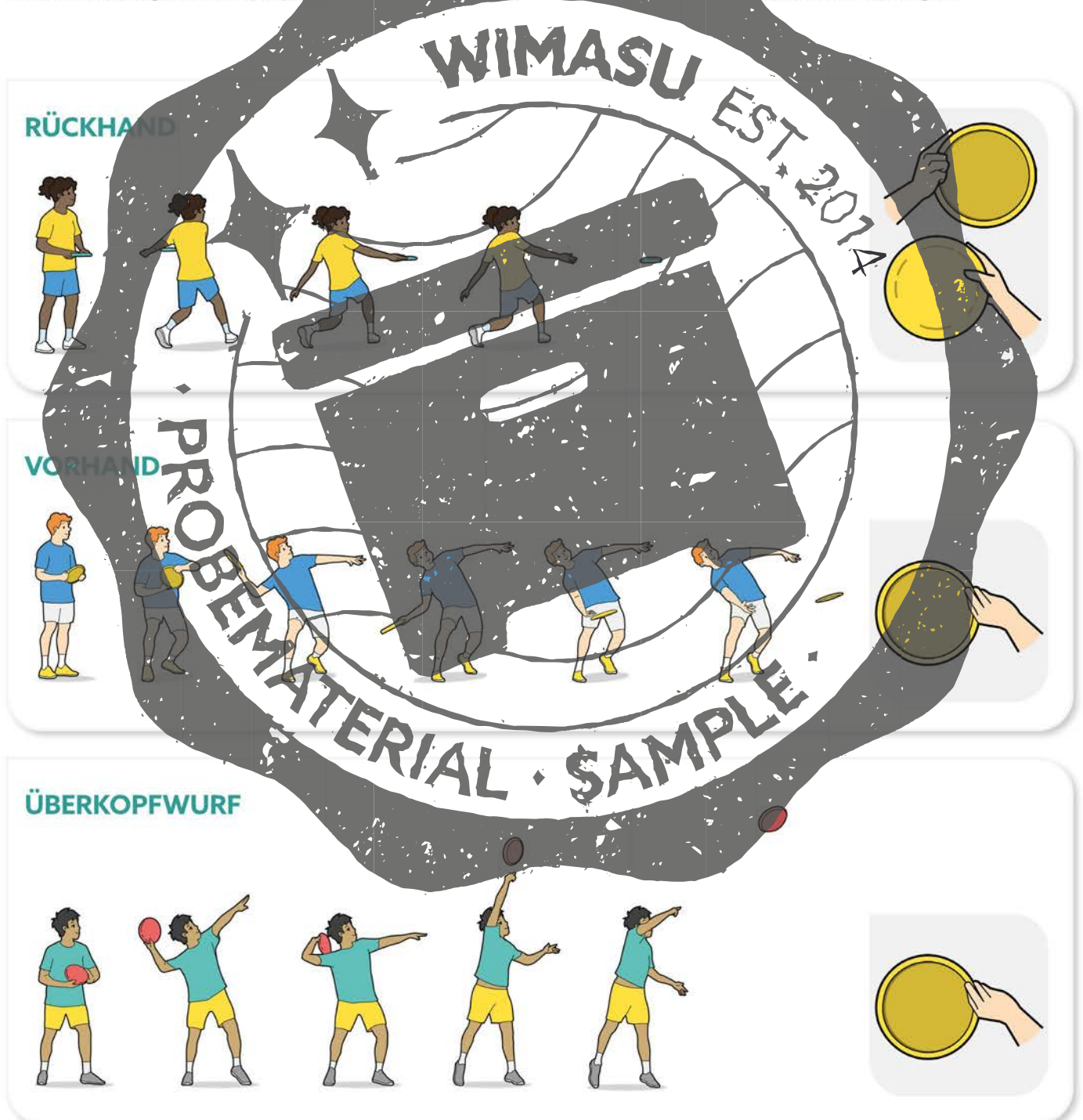


## DIE GRUNDLEGENDEN WURFARTEN

Die grundlegenden Wurfarten im Ultimate Frisbee sind die **Rückhand** (Backhand), die **Vorhand** (Forehand/Sidearm) und der **Überkopfwurf** (Overhead/Hammer). Durch diese Würfe kann ein:e Verteidiger:in geschickt umworfen werden. Aus der Sicht eines/einer Rechts-händer:in ermöglicht die Rückhand eine:n Verteidiger:in links, die Vorhand rechts und der Überkopfwurf oben zu umwerfen. Fortgeschrittene Spieler:innen können beim

Werfen dieser Würfe die Flugkurve der Scheibe noch weiter beeinflussen. Hierbei verändern sie die Neigung der Scheibe, sodass sie eine **Außenkurve** (Outside) oder eine **Innenkurve** (Inside) fliegt.

Wichtig ist bei allen diesen Würfen, dass die Scheibe beim Wurf viel **Rotation** (Spin) durch einen starken Impuls aus dem Handgelenk bekommt. Hierdurch kann die Scheibe stabil und sicher in der Luft fliegen.





## IDEEN ZUM UMGANG MIT HETEROGENITÄT IN LERNGRUPPEN

Ultimate ist ein Spiel für alle, bei dem jede:r Schüler:in seine Stärken einbringen kann, aber auch gefördert und gefordert wird. Um Ultimate erfolgreich zu spielen, sind Schnelligkeit, Fang- und Wurftechnik, sowie taktische Überlegungen wichtig (vgl. Schüpbach, 2008). Körperliche Voraussetzungen sind nicht allein ausschlaggebend für ein gelungenes, gemeinschaftliches Spiel. „Zudem beginnen alle Schülerinnen und Schüler, im Gegensatz zu klassischen Mannschaftssportarten wie Volleyball oder Fußball, bei dieser „neuen“ Sportart auf dem gleichen Ausgangsniveau“ (vgl. ebd.). Es ist eine Sportart, die großen Wert auf Geschlechtergleichstellung und Gleichberechtigung legt. In den Vereinen trainieren Damen und Herren gemeinschaftlich und auch auf Turnieren gehören Wettkämpfe für Mixed-Teams dazu, bei denen alle Geschlechter zusammen im Team spielen. Ein Beispiel für die Aktualität und den Stellenwert dieses Themas wird z. B. in den Diskussionen des DFV deutlich, der sich über alle Details und Aspekte des Mixed-Ultimate Gedanken macht (vgl. Deutscher Frisbeesport-Verband e.V., 2020).

## TIPPS ZUM AUFBAU UND SICHERHEIT

Beim Ultimate Frisbee ist es wichtig einige **Sicherheitsaspekte** mit den Schüler:innen zu thematisieren:

**Achtung! Bei verirrter Scheibe laut „Heads“ rufen**  
Ein **Verletzungsrisiko** stellen z. B. quer durch die Halle fliegende, **unkontrolliert geworfene Scheiben** dar. Insbesondere in Zweierübungsformen, in denen die Schüler:innen sich auf ihren Partner:in und ihr eigenes

Spiel konzentrieren, kann eine unbemerkt herbeifliegende Scheibe einer anderen Gruppe zu Verletzungen führen. Deswegen sollte darauf geachtet werden, dass die Schüler:innen bestimmte Wurfübungen z. B. in klaren Aufstellungsformen wie der **Gassenaufstellung** durchführen. Scheiben sollten in Übungen nicht quer über die Köpfe der Mitschüler:innen geworfen werden. Auch muss darauf geachtet werden, dass die Abstände zwischen den Zuspieler:innen erst erweitert werden, wenn das Werfen und Fangen auf eine gewählte Distanz sicher funktioniert. Ansonsten sollten die Zuspieler:innen einen Schritt aufeinander zu machen. Direkt zu Anfang wird die „**Heads**“ **Sicherheitsregel** besprochen. Selbst erfahrene Spieler:innen im Vereinssport rufen laut „Heads“, um ihre Mitspieler:innen vor einer anfliegenden Scheibe zu warnen.

### Aufbau der Endzonen und Spielfeldbegrenzungen

Um Verletzungen zu vermeiden, sollten die Endzonen und Spielfeldbegrenzungen nicht direkt an die Hallenwände bzw. Trennwände gesetzt werden, auch wenn dadurch eventuell von den offiziellen Spielfeldgrößen abgewichen werden muss. Im Spielgeschehen kann es passieren, dass bestimmte Abstände von den Schüler:innen beim Laufen und Fangen falsch eingeschätzt werden. Damit im Notfall noch ein Abbremsen möglich ist, bietet es sich an, die Markierungen etwas von den Wänden wegzurücken. Auf jeden Fall muss darauf geachtet werden, dass Turnbänke, Turnkästen und Trinkflaschen möglichst weit vom Spielfeld entfernt stehen. Das gleiche gilt auch für Frisbeescheiben die nicht benötigt werden. Am besten ist es überschüssige Scheiben an einem ritualisierten Ort zu sammeln.

### DAS SPIELFELD ORIGINALGRÖßEN INDOOR/OUTDOOR (ANGEPASST FÜR DIE SCHULE)

**Indoor:** Handballfeld/3-fach-Turnhalle – 5x5 Spieler:innen  
Originalgröße (vgl. Schüpbach, 2008):



**Angepasst für die Schule:**

3 Felder quer nebeneinander mit 3x3 oder auch 5x5 Spieler:innen

**Outdoor:** Fußballfeld (2 Ultimate-Felder nebeneinander) – 7x7 Spieler:innen  
Originalgröße (vgl. Scheruga, P. Napieralski, T. und A. Furlan (o. D.):)



**Angepasst für die Schule:**

4 Felder quer nebeneinander mit 3x3 oder 5x5 Spieler:innen

# DAS UNTERRICHTSVORHABEN STUNDENÜBERSICHT

Stunde	Inhalt	Ziele
1 90 Min.	<b>Kennenlernen und Erprobung des Frisbees</b> Fertigkeit: Rückhandwurf und Disc Catch	Erste Erfahrungen im Werfen und Fangen des Frisbees sammeln.
2 90 Min.	<b>Die Spielregeln erarbeiten und erfahren</b> „Wie spielt man eigentlich Ultimate?“	Erarbeitung der grundlegenden Spielregeln, Ultimate als Teamspiel verstehen.
3 90 Min.	<b>Verteidigen lernen, der Vorhandwurf</b> Fertigkeit: Vorhandwurf	Den Vorhandwurf als Möglichkeit ein:e Gegenspieler:in zu umspielen, erkennen und erlernen.
4 90 Min.	<b>Ultimate vertiefen: verteidigen und sich freilaufen</b> „Wie grobern wir die Scheibe und machen Punkte?“	Verteidigen ohne Körperkontakt, sich vom/ von der Gegenspieler:in lösen können.
5 90 Min.	<b>Spielen, spielen, spielen</b> „Welche Regeln machen ein faires Ultimate Spiel aus?“	Spielerfahrung und Regelverständnis vertiefen, individuelle Schwierigkeiten erkennen.
6 90 Min.	<b>Spirit of the game</b> „Inser Abschlussstunde“	Ein eigenes Turnier selbstständig organisieren und als Klasse zusammenwachsen.



# 1. DOPPELSTUNDE

## KENNENLERNEN UND ERPROBUNG DES FRISBEES

In der ersten Doppelstunde soll die Freude am Spiel mit der Frisbeescheibe geweckt werden und die Grundlage für ein erfolgreiches und spannendes Unterrichtsvorhaben gelegt werden. Auch wenn es das Ziel ist am Ende der Unterrichtsreihe ein faires, kooperatives und selbstständiges Ultimate Frisbee Spiel zu spielen, soll in der ersten Doppelstunde das allgemeine Spiel mit dem Frisbee im Vordergrund stehen. Das bedeutet, dass die Schüler:innen ein Gefühl für das Werfen und Fangen der Scheibe entwickeln und in kleinen gemeinschaftlichen Spielformen erste positive Erfahrungen als Gruppe in Verbindung mit dem Frisbee sammeln.

### ANKOMMEN

Zu Beginn werden die Ideen und Vorerfahrungen der Lernenden mit dem Ultimate Frisbee im Plenum zusammengetragen und an der Tafel gesichert. Von anfangs teils sehr allgemeinen Assoziationen mit dem Frisbee wie „Die kann man werfen und fangen.“, können die Schüler:innen meist schnell die Grundidee des Ultimate Frisbee erklären. In den letzten Jahren ist Ultimate und die Frisbeescheibe auch im Schulsport immer beliebter geworden. So kann es sein, dass die Schüler:innen das Spiel schon einmal gespielt haben oder zumindest die Spielidee kennen. Da es sich bei Ultimate um eine Sportart handelt, können auch Schüler:innen die Ultimate noch nicht kennen übergreifende Aspekte und Eigenschaften aus anderen Sportarten wie Basketball oder Football mit dem Spiel in Verbindung bringen und im Plenum nennen. Durch die entstehende Mindmap wird den Schüler:innen deutlicher, womit sie sich in den nächsten Stunden beschäftigen sollen und es wird eine motivierende Erwartungshaltung geschaffen. Eventuell sind auch einige Schüler:innen überrascht, wenn sie hören, dass man Frisbee in Teams gegeneinander spielen kann.

### EINSTIEG

Die Schüler:innen gehen in **2er-Gruppen** mit einer Scheibe zusammen und bekommen Zeit das Frisbee zu erproben.

### ZWISCHENREFLEXION

Nachdem die Schüler:innen erste Erfahrungen mit der Scheibe gesammelt haben, kommen sie zusammen und es wird besprochen, wie man die Scheibe richtig greift, wirft und fängt. Durch die Frage „**Wie wirft und fängt man eigentlich die Scheibe?**“ beginnen die Schüler:innen meistens von sich aus den Rückhandwurf zu beschreiben, da es der Wurf ist, mit dem man in der Freizeit meist zuerst konfrontiert wird. Beim Fangen der Scheibe kommen die Schüler:innen häufig auf verschiedene Lösungen. Um auf den Crocodile Catch zu kommen kann die Frage „Wie fängt man die Scheibe am sichersten?“ helfen.

### ERARBEITUNG

Die Schüler:innen gehen wieder in ihre 2er-Gruppe und passen sich mit dem **Rückhandwurf** auf kurze Distanz die Scheibe 10-mal gegenseitig zu. Fangen sollen sie das Frisbee mit dem **Crocodile Catch**. Falls ihnen das gelingt, dürfen sie einen Schritt nach hinten machen und die Distanz vergrößern. Gruppen, denen das Werfen und Fangen gut gelingt, können individuell verschiedene „Challenges“ aus den Zweierübungen gegeben werden.

### ANWENDUNG

Um das Gelernte zu vertiefen, Bewegung in das Spiel zu bringen und mit den anderen Mitschüler:innen zu kooperieren, üben die Schüler:innen das Werfen und Fangen mit der Übung **Passkreisel** [siehe Material]. Bei größeren Lerngruppen kann es sich anbieten die Übung zweimal aufzubauen, um mehr Bewegung hineinzubringen. Als kleine Gruppenchallenge und um den Spielcharakter in den Vordergrund zu stellen, kann die Klasse versuchen 10 Pässe ohne Fehler zu spielen.

### ABSCHLUSS

Zum Abschluss steht, wie in jeder Stunde des Unterrichtsvorhabens, das Spiel mit dem Frisbee und die Stärkung des Gemeinschaftsgefühls im Vordergrund. Hier bieten sich z. B. die Spiele *Frisbee aufholen* oder *Schneller als die Scheibe* an, in denen die Schüler:in das Gelernte der Stunde anwenden und spielerisch vertiefen.



## 4. DOPPELSTUNDE

### ULTIMATE VERTIEFEN: VERTEIDIGEN UND SICH FREILAUFEN

Diese Doppelstunde ist ein Vertiefungsvorschlag für Ultimate. Je nach Lerngruppe bieten sich ggf. andere Aspekte zur Vertiefung an. So kann es sein, dass andere Lerngruppen noch mehr Zeit benötigen, um die bisher besprochenen Grundlagen des Spiels zu festigen, dann sollte dieser Vorschlag zurückgestellt werden.

#### ANKOMMEN

Ritualisiertes Einwerfen.

#### EINSTIEG

Der Einstieg erfolgt durch das Spiel *Jack in the Box* zur Wiederholung und Vertiefung gelernter Aspekte. Außerdem ist es eine repräsentative Spielform für die in der Doppelstunde zu erlernenden Taktiken.

#### ZWISCHENREFLEXION

Zusammen mit den Schüler:innen wird besprochen, wie man im Ultimate am besten verteidigt. Dabei sollte auf regeltechnische Aspekte, wie z. B. Abstand zu Gegenspieler:innen und Stallcount eingegangen werden, aber auch sportmotorische Aspekte wie u. a. Körperhaltung und Bewegungsmuster (Fuße etwa schulterbreit auseinander, Knie gebeugt, Gewicht auf Fußballen, etc.) im Plenum diskutiert werden.

#### HAUPTTEIL

Im Hauptteil werden verschiedene Übungsformen und kleine Spielformen mit den Schüler:innen ausprobiert, in denen sie spielerisch das **Verteidigen im Ultimate** vertiefen und erproben. Einige Übungs- und Spielformen, die sich hierfür anbieten sind *Scheibenwächter:in* und *Tigerfrisbee*. Der *L-Cut Drill* kann als Anlass dazu genommen werden, mit den Schüler:innen das Freilaufen zu vertiefen und dies mit den zuvor erarbeitenden Aspekten des Verteidigens zusammenzuführen.

#### SICHERUNG

Mit den Schüler:innen wird gemeinsam besprochen, welche Regeln zu dem gemeinsamen Ultimate Frisbee Spiel hinzugenommen werden.

#### ABSCHLUSS

Zum Abschluss spielen die Schüler:innen Ultimate Frisbee und wenden das in der Stunde erlernte direkt in der Praxis an. Die Organisation des Spiels erfolgt weitgehend selbstständig durch die Schüler:innen (Spielfeld aufbauen, Teams einteilen, usw.).

#### ⚠️ ACHTUNG

Auch Hände und Arme müssen einen **Scheibendurchmesser von dem/der Gegenspieler:in entfernt** sein. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Schüler:innen beim Verteidigen ihre Gegenspieler:in nicht fast „umarmen“. Dieser Regelverstoß bezieht sich auf die Marking-Infraction „Wrapping“ (vgl. Deutscher Frisbeesport-Verband e.V., 2021, S. 20). Es ist zudem erlaubt eine **Scheibe mit dem Fuß zu blocken**.

#### JUSTUS SAGT:

Als Spirit Game sollte während der Unterrichtsreihe auf jeden Fall *Pizza Party* ausprobiert werden. Das Spiel kam in meinen Lerngruppen besonders gut an und wurde gerne gespielt.





## (MÖGLICHE) DOPPELSTUNDE

### VERTIEFUNG DER WURFTECHNIKEN/EINFÜHRUNG ÜBERKOPFWURF

Diese Doppelstunde bietet sich bei vereinzelt Lerngruppen an, die z. B. nach weiteren Möglichkeiten in ihrem Spiel suchen, um Verteidiger:innen zu umspielen, sich im Werfen und Fangen der Scheibe bereits sicher fühlen und den Vorhandwurf prinzipiell beherrschen. Da der Überkopfwurf oft zu den grundlegenden Wurfarten gezählt wird, soll diese Doppelstunde eine Möglichkeit zeigen diesen Wurf einzuführen (vgl. Marchart, 2013; Moser, 2020).

Trotzdem sollte überlegt werden, ob dieser Wurf in einer einführenden Unterrichtsreihe zum Ultimate Frisbee hinzugenommen werden sollte, in der sich die Techniken eigentlich den Bedürfnissen der Schüler:innen unterordnen. Bei der Durchführung und Erprobung von Ultimate Frisbee in meinen Lerngruppen zeigte sich, dass ein Großteil der Spielsituationen auch ohne Überkopfwurf gelöst werden konnte und die Notwendigkeit dieses Wurfes nur selten aus dem Spiel der Schüler:innen entstand. Falls in einer vertiefenden Unterrichtsreihe bspw. (fortgeschrittene) Defense-Varianten wie die „Zone“ gespielt werden, ist der Überkopfwurf sicherlich eine mögliche Technik und Lösungsstrategie um Verteidiger:innen auszuspielen (vgl. Scheruga, 2014).

#### ANKOMMEN

Ritualisiertes Einwerfen.

#### EINSTIEG

Als Einstieg wird die Spielform *Frisbee für Verliebte* gespielt. Dadurch, dass mehr Spieler:innen auf dem Spielfeld sind, verändern sich die möglichen Wurfkanäle und Rückhand- und Vorhandwürfe werden schwieriger.

#### ZWISCHENREFLEXION

In der Zwischenreflexion werden die bis zu diesem Zeitpunkt zur Verfügung stehenden Möglichkeiten eine:n Verteidiger:in zu umspielen gesammelt und nach neuen taktischen Möglichkeiten gesucht.

#### ERARBEITUNG

Die Erarbeitung erfolgt wie in der Übungsphase zum Vorhandwurf selbstständig in 3er-Gruppen mit Technik- und Korrekturkarten. Erweiternden Übungsformen, wie z. B. *Werfen, Fangen, Laufen - 4-Eck* können zur Vertiefung genutzt werden.

#### ABSCHLUSS

Zum Abschluss der Stunde wird Ultimate gespielt und die neue taktische Möglichkeit Verteidiger:innen mit dem **Überkopfwurf** zu umspielen direkt genutzt. Das gemeinsame Ritual des Spirit Circles und das Spirit Game wird beibehalten.



**LITERATURVERZEICHNIS**

- Barth, A. (2016). Frisbee. Ein Trendsport für die Schule. Zugriff am 06.11.2022 unter [http://www.flyindanger.com/Lehrerskriptum%20Frisbee\\_2016.pdf](http://www.flyindanger.com/Lehrerskriptum%20Frisbee_2016.pdf).
- Blättler, I. (2003). Ultimate Frisbee leicht gemacht. Ein Handbuch zum Erlernen von Ultimate Frisbee. Zugriff am 26.12.2022 unter <https://www.discsport.net/download/FrisbeeLeichtGemacht.pdf>.
- Deutscher Frisbeesport-Verband e.V. (2021). WFDF-Ultimateregeln 2021. Zugriff am 06.11.2022 unter <https://www.frisbeesportverband.de/wp-content/uploads/2021/06/Regeln.pdf>.
- (o. D. a). Daten und Fakten. Zugriff am 06.11.2022 unter <https://www.frisbeesportverband.de/verband/presse/daten-und-fakten/>.
- (o. D. b). Double Disc Court. Zugriff am 30.12.2022 unter <https://www.frisbeesportverband.de/home/sportarten/double-disc-court/>.
- (o. D. c). Spirit. Zugriff am 06.11.2022 unter <https://www.frisbeesportverband.de/home/sportarten/spirit-of-the-game/>.
- (2020). Testlauf für Gender-Regelung zum Anwurf im Mixed-Ultimate. Zugriff am 06.11.2022 unter <https://www.frisbeesportverband.de/testlauf-fuer-gender-regelung-zum-anwurf-im-mixed-ultimate/>.
- FSSport (o. D.). Ein praktischer Vorschlag für den Einstieg in die kriteriengeleitete Leistungsbeurteilung im Sportunterricht. Zugriff am 20.01.2023 unter <http://www.fssport.de/texte/Meister.pdf>.
- Gaum, C. (2019). Fairness im Sport – Regeltreue, Sportsgeist und Gewinnstreben. Zugriff am 26.12.2022 unter <https://wimasu.de/fairness/>.
- Gerhards, J. (2007). Einführung von Ultimate Frisbee. Zugriff am 06.11.2022 unter <http://www.fssport.de/texte/Gerhard.pdf>.
- Glindemann, A. (2004). Kurzer Leitfaden für den Sportunterricht. Zugriff am 30.04.2022 unter <https://www.frisbeesportverband.de/images/d/f/f/juniorensport/downloads/Schulport-Leitfaden.pdf>.
- Klein, R. (o. D.). Rollen bei der Gruppenarbeit. Zugriff am 29.12.2022 unter <https://wb-weh.de/material/lehren-lernen/rollen-bei-der-gruppenarbeit.html>.
- Marchart, J. (2013). Die Frisbeescheibe und ihre Einsatzmöglichkeiten. Zugriff am 02.01.2023 unter [https://www.ph-online.ac.at/kphvie/voe\\_main2.getVollText?pDocumentNr=105513&CurrPk=4003](https://www.ph-online.ac.at/kphvie/voe_main2.getVollText?pDocumentNr=105513&CurrPk=4003).
- Moser, N. (2020). Ultimate Frisbee. In: sportpädagogik 5/2020, S. 48-53. Hannover: Friedrich Verlag.
- Murayama, K., Sakaki, M. (2022). Freude am Lernen – warum uns Wissenslücken motivieren. Zugriff am 26.12.2022 unter <https://lead.schule/blog/joy-of-learning-warum-uns-wissensluecken-motivieren>.
- Ostermann, D. (o. D.). Sportspielvermittlungsmodelle. Zugriff am 06.11.2022 unter <http://www.fssport.de/texte/ModelleSpiel.pdf>.
- Paul-Klee-Gymnasium Overath (o. D.). Leistungsbewertung im Fach Sport am Paul-Klee-Gymnasium Overath. Zugriff am 20.01.2023 unter [https://pkg-overath.de/wp-content/uploads/2021/06/Leistungskonzept\\_Sport.pdf](https://pkg-overath.de/wp-content/uploads/2021/06/Leistungskonzept_Sport.pdf).
- Roth, K. (2005). Sportspielvermittlung. In: Hohmann, A., Kohn, M., Roth, K. (Hrsg.). Handbuch Sportspiel. S. 290-303. Schorndorf: Hofmann.
- Scheruga, P. (2014). Spielstrategien (für Fortgeschrittene). Zugriff am 02.01.2023 unter <https://www.frisbee-sport.de/ultimate-frisbee/das-spiel/spielstrategien/>.
- Scheruga, P., Napieralski, J. und A. Furlan (o. D.). Ultimate-Frisbee. Die Sportart ohne Schiedsrichter. Zugriff am 06.11.2022 unter <http://www.fssport.de/texte/FrisbeeSchule.pdf>.
- Schüpbach, P. (2008). Frisbee. In: mobile praxis 2/2008, S. 1-15. Magglingen: BASPO.
- Swiss Ultimate (o. D.). Geschichte. Zugriff am 06.11.2022 unter <https://ultimate.ch/var/ez-ultimate/geschichte/>.
- Wurzel, B. (2008). Was heißt hier „spielgemäß“? Ein Plädoyer für das „Taktik-Spielkonzept“ bei der Vermittlung von Sportspielen. In: sportunterricht, 57/2008, S. 340-344. Schorndorf: Hofmann Verlag.



# ÜBER WIMASU



Wir machen Sportunterricht (kurz: WIMASU) wurde von Sportlehrkräften gegründet. In den Unterrichtsreihen und Materialien steckt viel Erfahrung und Liebe zum Detail. Wir versuchen, neue Impulse für den Sportunterricht zu geben, aber auch bereits etablierte Sportarten für den Unterricht ansprechend aufzubereiten. Die Materialien werden digital bereitgestellt und können an die jeweilige Lerngruppe angepasst werden. Neben dem inhaltlichen Schwerpunkt versuchen wir, die Materialien so darzustellen, dass die Lehrkraft und die Schülerinnen und Schüler motiviert sind, gemeinsam Sport zu machen.

Noch nicht genug vom Frisbee-Spaß?  
Dann schau' dir auch die [Discgolf-Unterrichtsmaterialien](#) von  
unserem Frisbee-Experten Justus an!



## 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.

## DIESES DOKUMENT ZITIEREN

Schwenzer, J. (2023). Ultimate Frisbee im Sportunterricht. Gemeinsam, spielerisch und fair zum Klassenturnier. Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter <https://wimasu.de/shop/ultimate-frisbee-im-sportunterricht/>



KLICK' HIER & FOLGE UNS!

wimasu.de  
Wir machen Sportunterricht.



WIMASU





ULTIMATE FRISBEE

# IMPRESSUM



© WIMASU GmbH 2023

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

<https://wimasu.de/shop/ultimate-frisbee-im-sportunterricht/>

1. Version

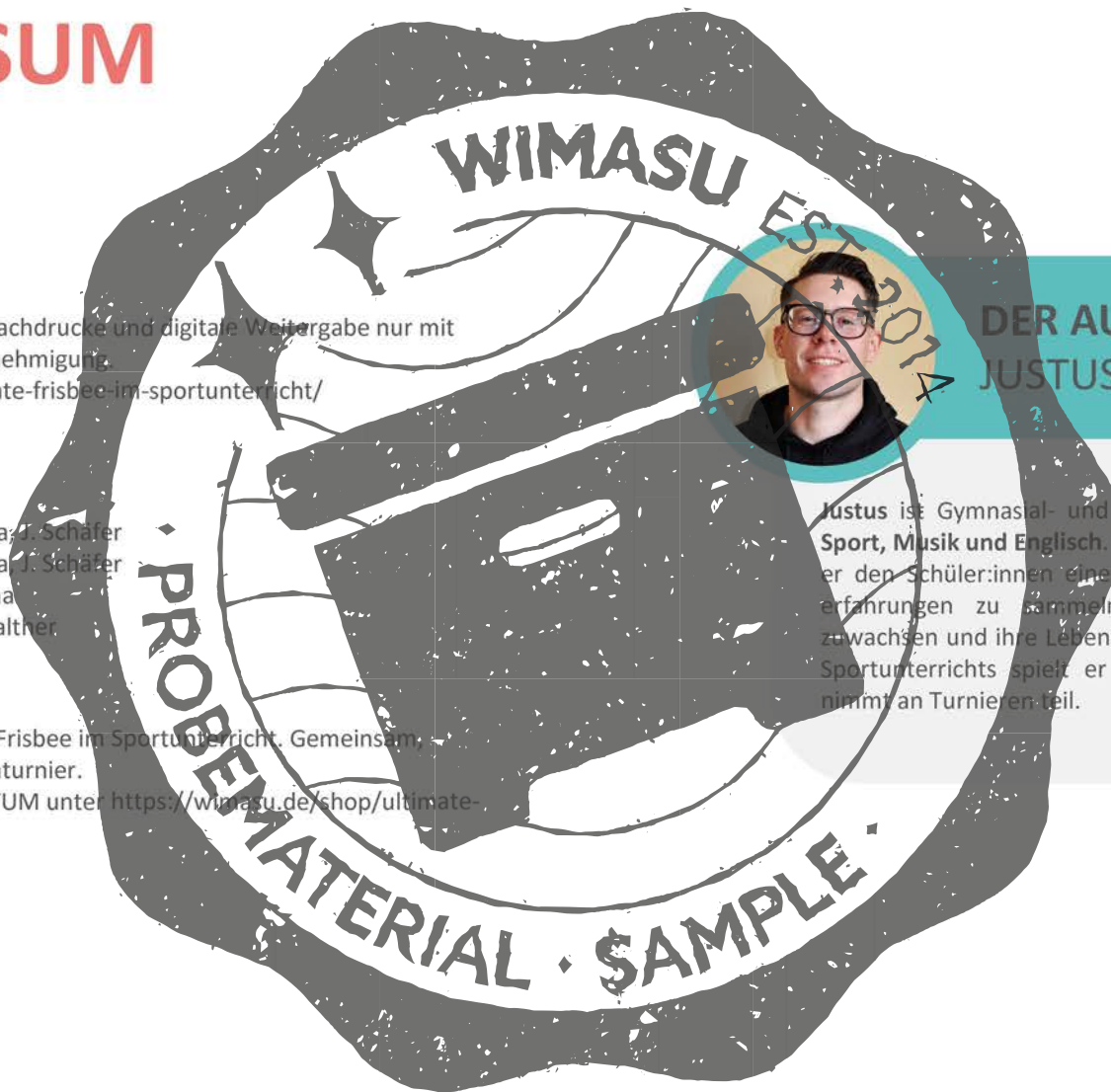
**Autor:** J. Schwenger  
**Illustrationen:** N. Matsuyama, J. Schäfer  
**Satz und Layout:** N. Matsuyama, J. Schäfer  
**Lektorat:** N. Matsuyama  
**Herausgeber:** J. Veit, Ch. Walther

#### Dieses Dokument zitieren:

Schwenger, J. (2023). Ultimate Frisbee im Sportunterricht. Gemeinsam, spielerisch und fair zum Klassenturnier. Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter <https://wimasu.de/shop/ultimate-frisbee-im-sportunterricht/>

#### 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 Gymnasial- und Gesamtschullehrer für die Fächer **Sport, Musik und Englisch**. 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.





ULTIMATE FRISBEE

# TECHNIK-CHECK RÜCKHANDWURF

O BEN

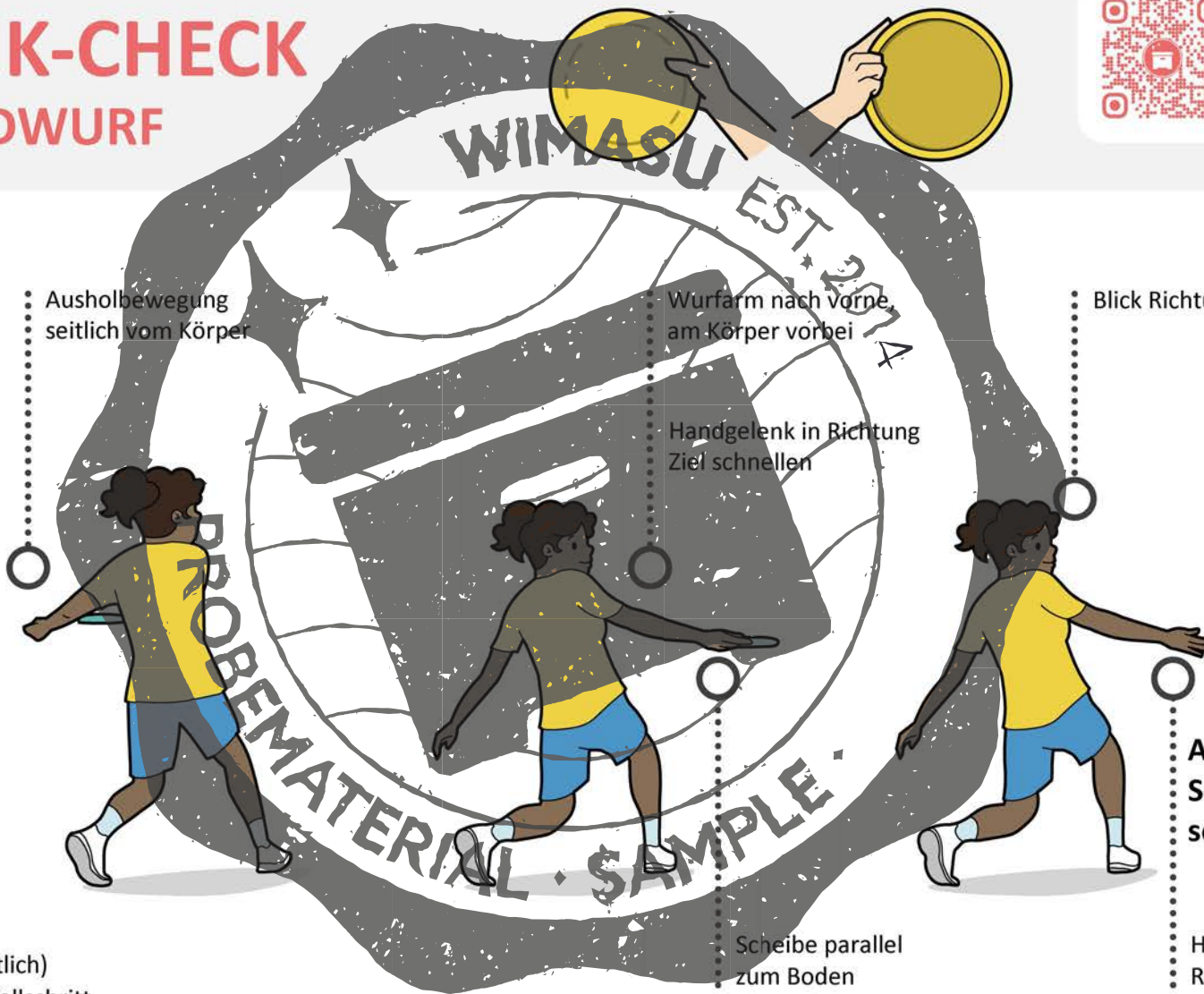
UN TEN



© WIMASU



Schrittstellung  
(schulterbreit, leicht seitlich)  
→ Fortgeschritten: Ausfallschritt



Ausholbewegung  
seitlich vom Körper

Wurfarm nach vorne,  
am Körper vorbei

Handgelenk in Richtung  
Ziel schnellen

Blick Richtung Ziel

Scheibe parallel  
zum Boden

**Achtung:**  
Scheibe nicht  
schleudern!

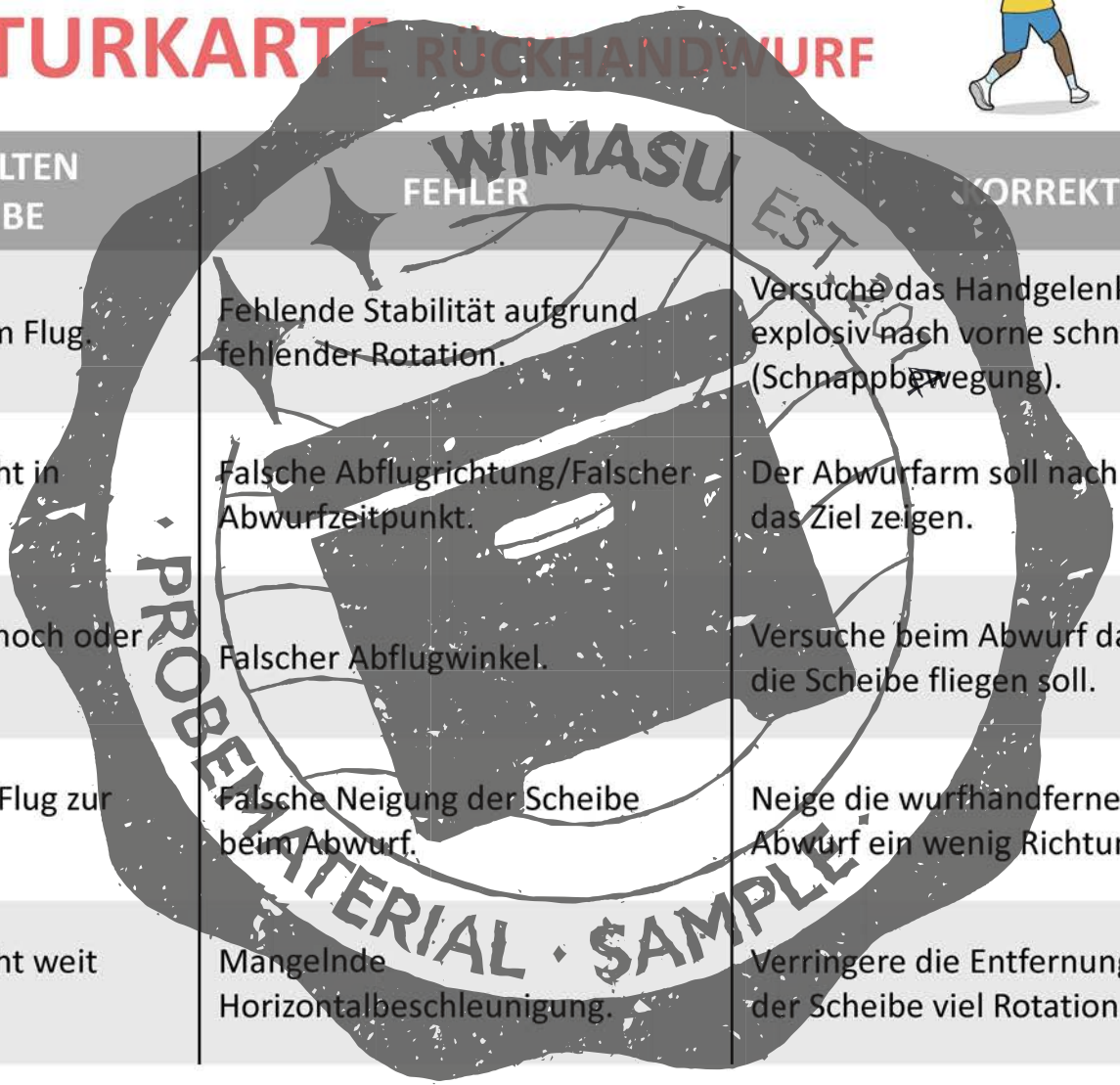
Hand zeigt  
Richtung Ziel



# KORREKTURKARTE RÜCKHANDWURF



FLUGVERHALTEN DER SCHEIBE	FEHLER	KORREKTUR/TIPP
Die Scheibe „eiert“ im Flug.	Fehlende Stabilität aufgrund fehlender Rotation.	Versuche das Handgelenk beim Loslassen explosiv nach vorne schnellen zu lassen (Schnappbewegung).
Die Scheibe fliegt nicht in Richtung des Ziels.	Falsche Abflugrichtung/Falscher Abwurfzeitpunkt.	Der Abwurfarm soll nach Abwurf der Scheibe auf das Ziel zeigen.
Die Scheibe fliegt zu hoch oder zu niedrig.	Falscher Abflugwinkel.	Versuche beim Abwurf dahin zu zeigen, wohin die Scheibe fliegen soll.
Die Scheibe kippt im Flug zur Seite ab.	Falsche Neigung der Scheibe beim Abwurf.	Neige die wurfhandferne Seite der Scheibe beim Abwurf ein wenig Richtung Boden.
Die Scheibe fliegt nicht weit genug.	Mangelnde Horizontalbeschleunigung.	Verringere die Entfernung vorerst und versuche der Scheibe viel Rotation zu geben.





ULTIMATE FRISBEE

# TECHNIK-CHECK

## FRISBEE CATCHES



### CROCODILE CATCH/ SANDWICH-CATCH

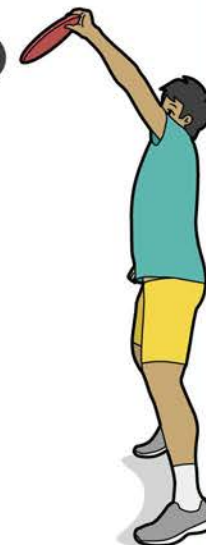
Die Scheibe wird  
zwischen beiden  
Händen gefangen.

Die Hände  
schnappen wie ein  
Krokodil zu.



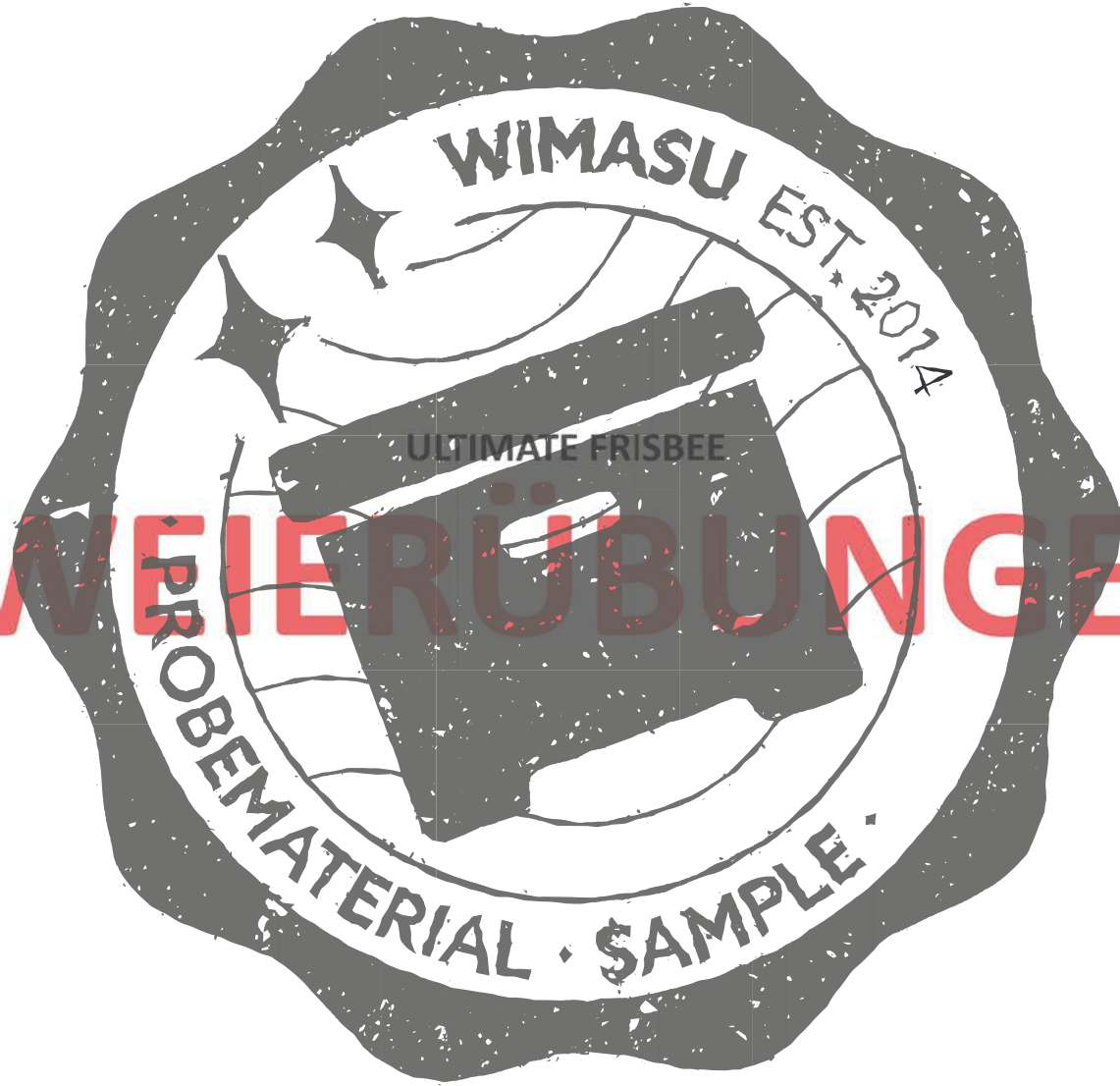
### EIN- UND BEIDHÄNDIG AM RAND (RIM CATCH)

Die Scheibe wird ein- bzw.  
beidhändig am Rand gefangen



#### AUFGEPASST

Die Scheibe ist schwieriger zu kontrollieren, daher fängst du am Rand nur, wenn die Scheibe nicht anders zu erreichen ist.

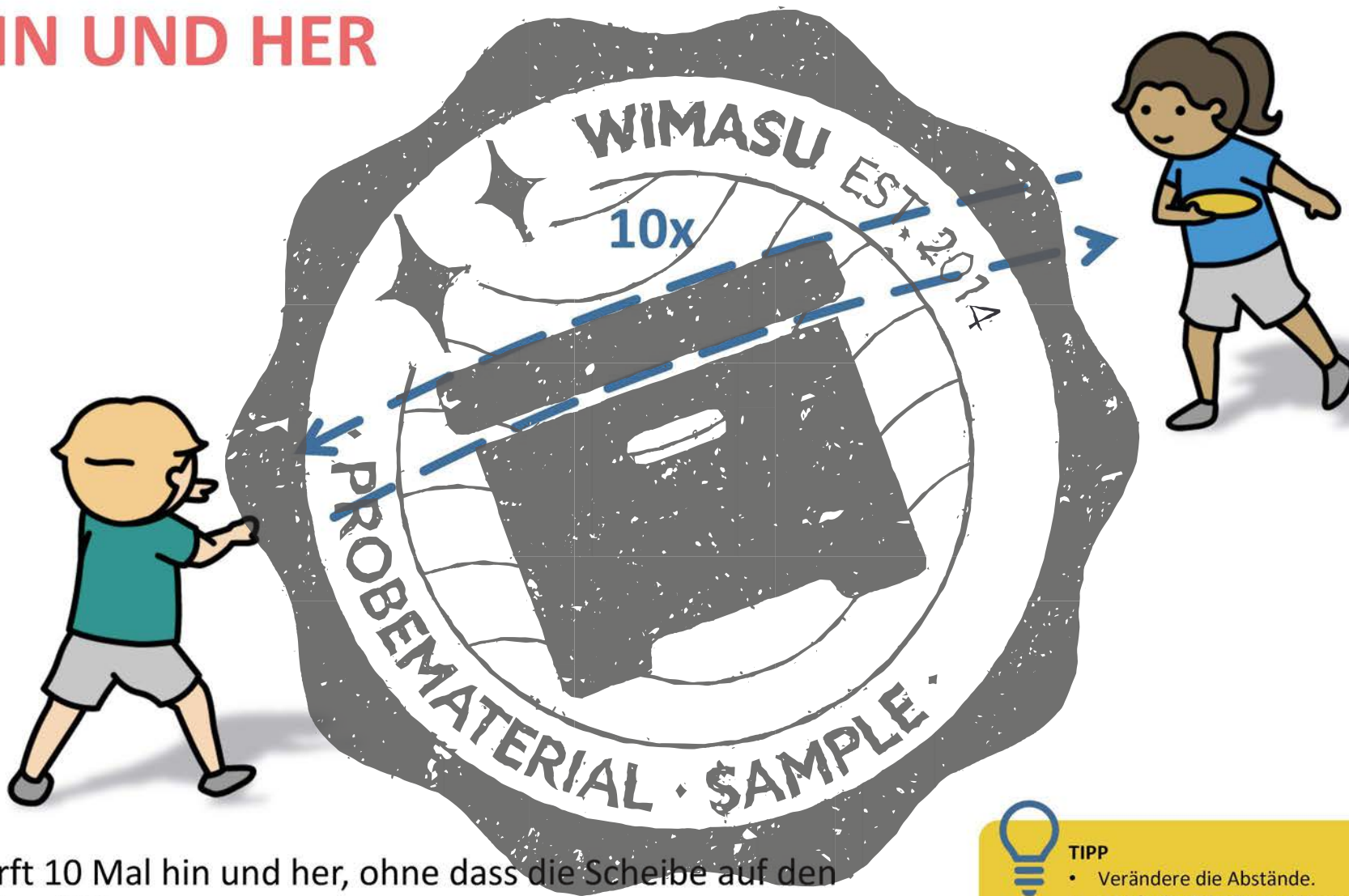


# ZWEIERÜBUNGEN



ULTIMATE FRISBEE – ZWEIERÜBUNG

# HIN UND HER



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

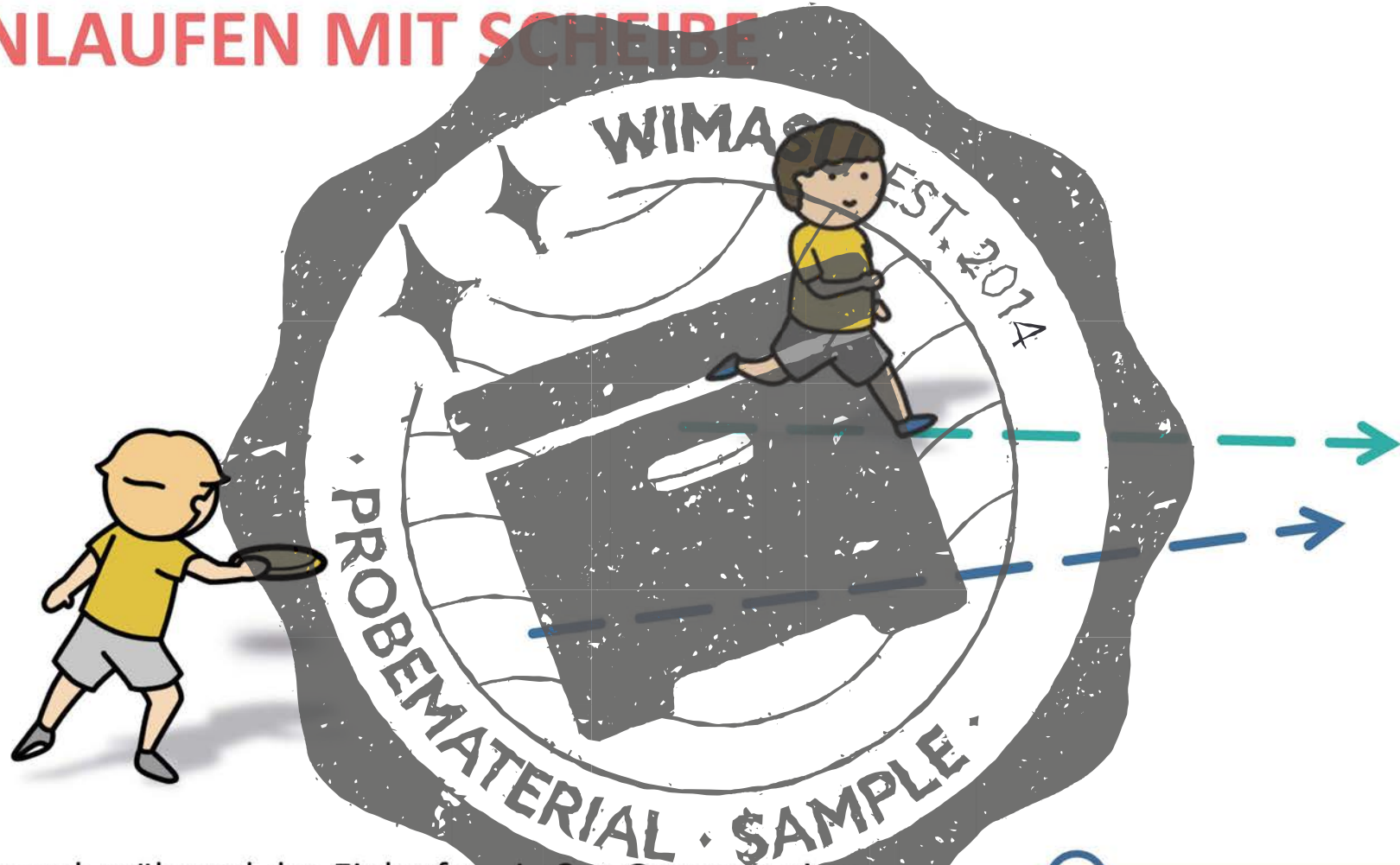


**TIPP**

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

ULTIMATE FRISBEE – ZWEIERÜBUNG

# EINLAUFEN MIT SCHEIBE



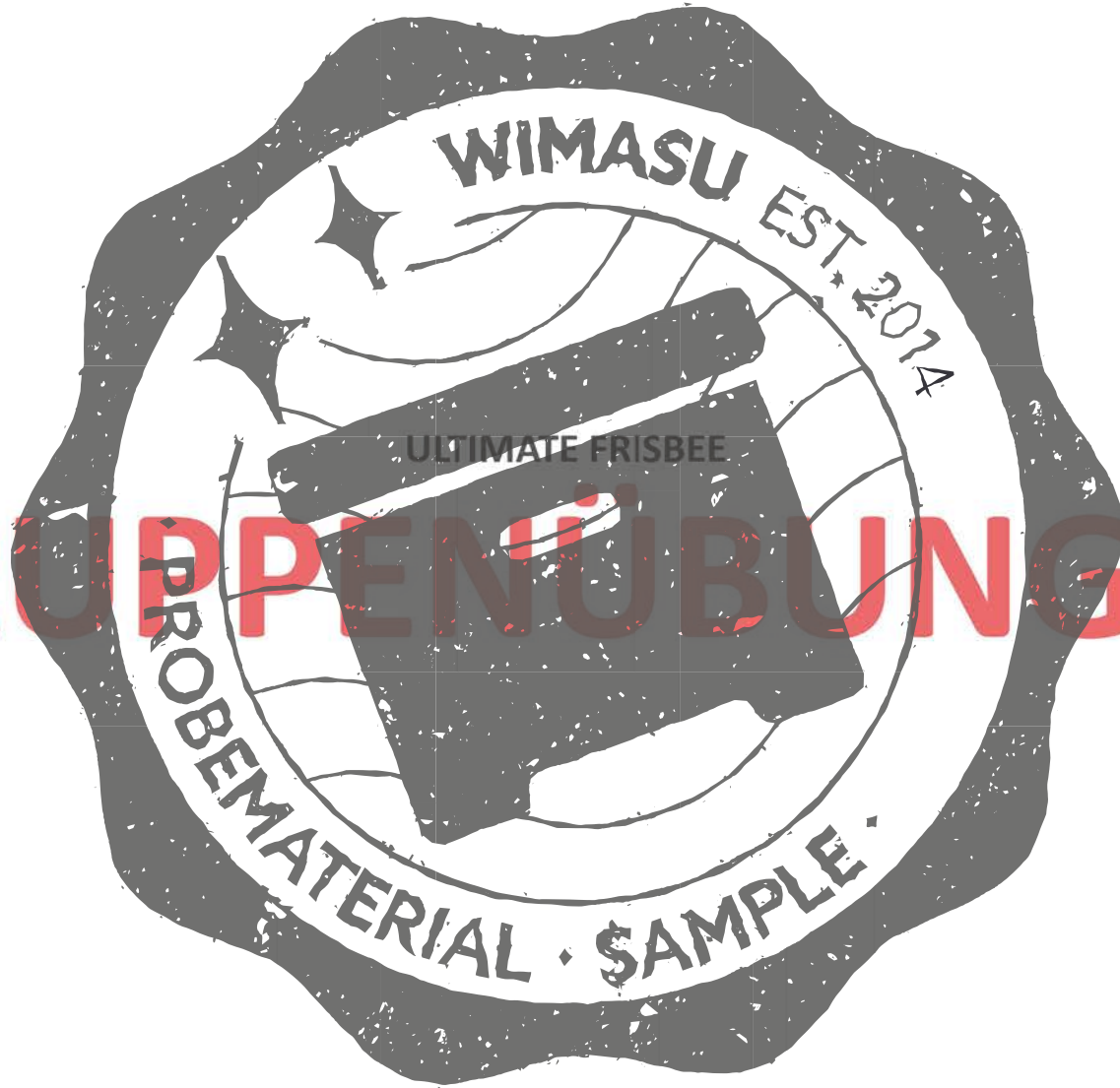
Passt euch während des Einlaufens in 2er-Gruppen eine Scheibe zu. Um den Laufrhythmus beizubehalten sind 3 Schritte mit Scheibe in der Hand erlaubt.



#### VARIATION

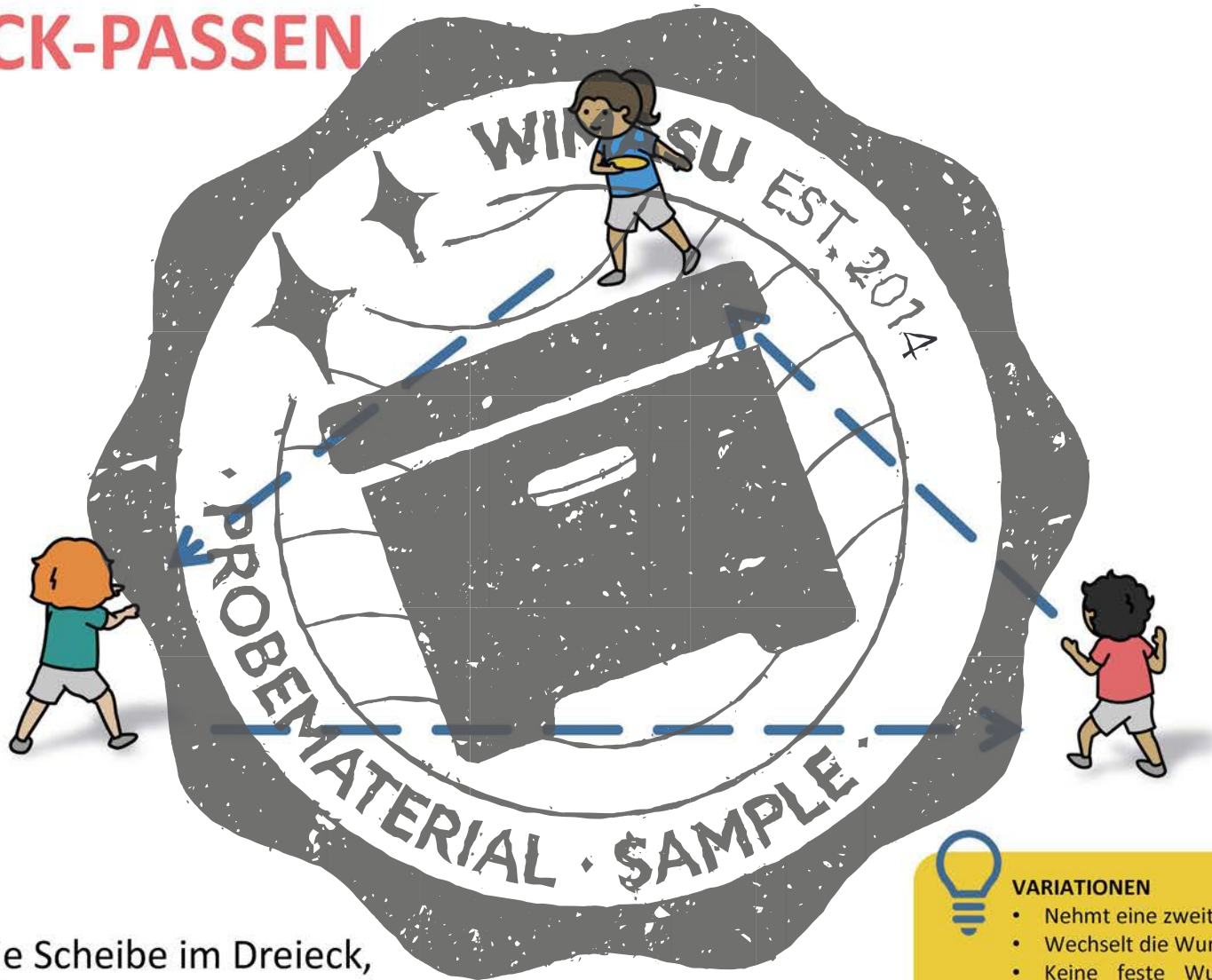
Mit der Scheibe in der Hand darf nicht gelaufen werden.





# GRUPPENÜBUNGEN

# DREIECK-PASSEN



Passt euch die Scheibe im Dreieck, gegen den Uhrzeigersinn zu.

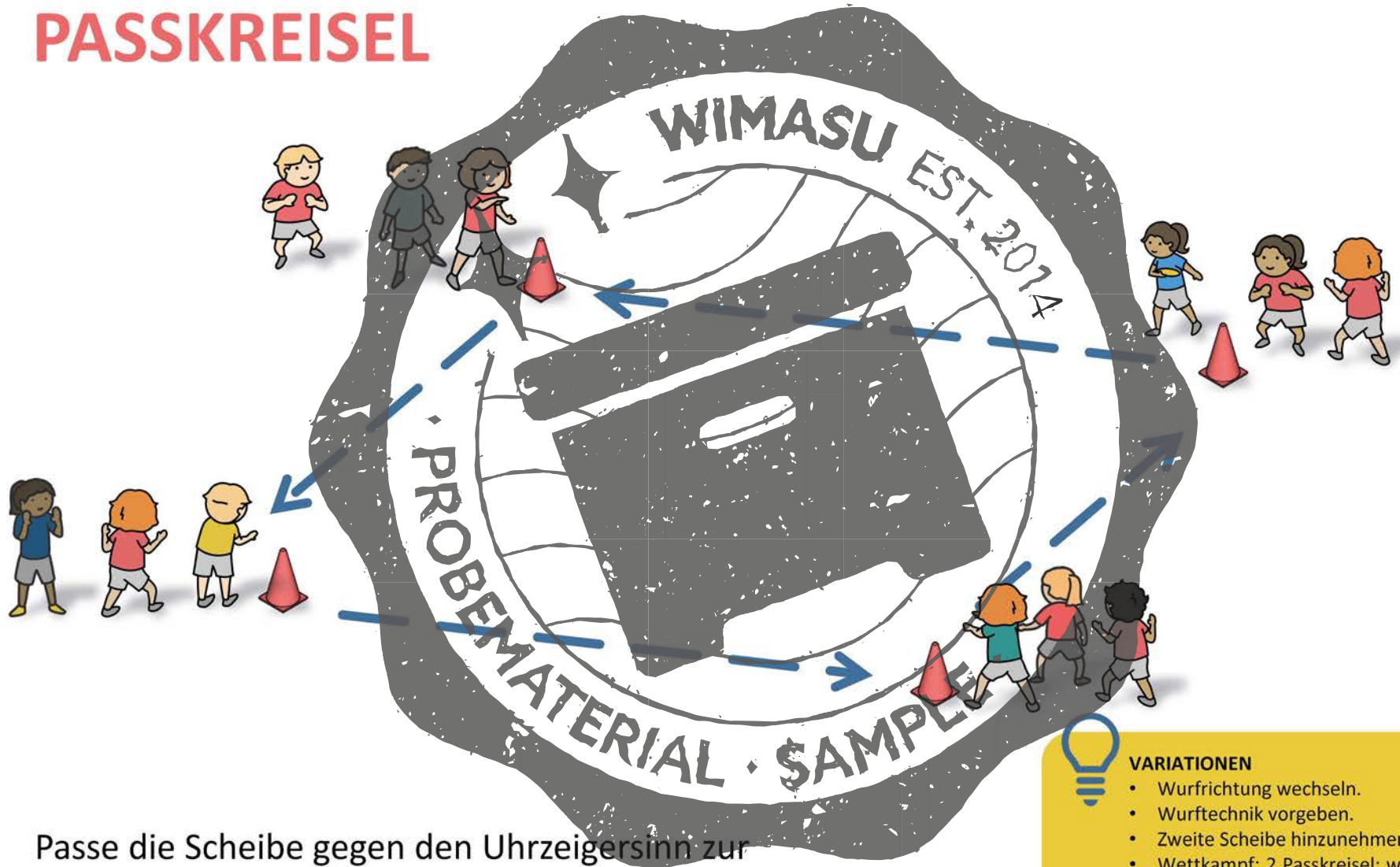


#### VARIATIONEN

- Nehmt eine zweite Scheibe hinzu.
- Wechselt die Wurfrichtung.
- Keine feste Wurfrichtung, stattdessen Namen rufen.



# PASSKREISEL



Passe die Scheibe gegen den Uhrzeigersinn zur nächsten Gruppe und laufe der Scheibe hinterher.



## VARIATIONEN

- Wurfrichtung wechseln.
- Wurftechnik vorgeben.
- Zweite Scheibe hinzunehmen.
- Wettkampf: 2 Passkreisel; welche Gruppe schafft als erstes 10 Pässe ohne Fehler?

# TIGERFRISBEE



Die Schüler:innen im Außenkreis spielen sich das Frisbee zu. Die Tiger in der Mitte versuchen dies zu verhindern. Schafft ein Tiger den Pass zu blocken, tauscht er/sie mit dem/der letzten Passgeber:in.



#### VARIATIONEN

- Die Anzahl der Schüler:innen im Außen- und Innenkreis kann variiert werden.
- Die Scheibe darf nicht über Kopfhöhe gepasst werden.



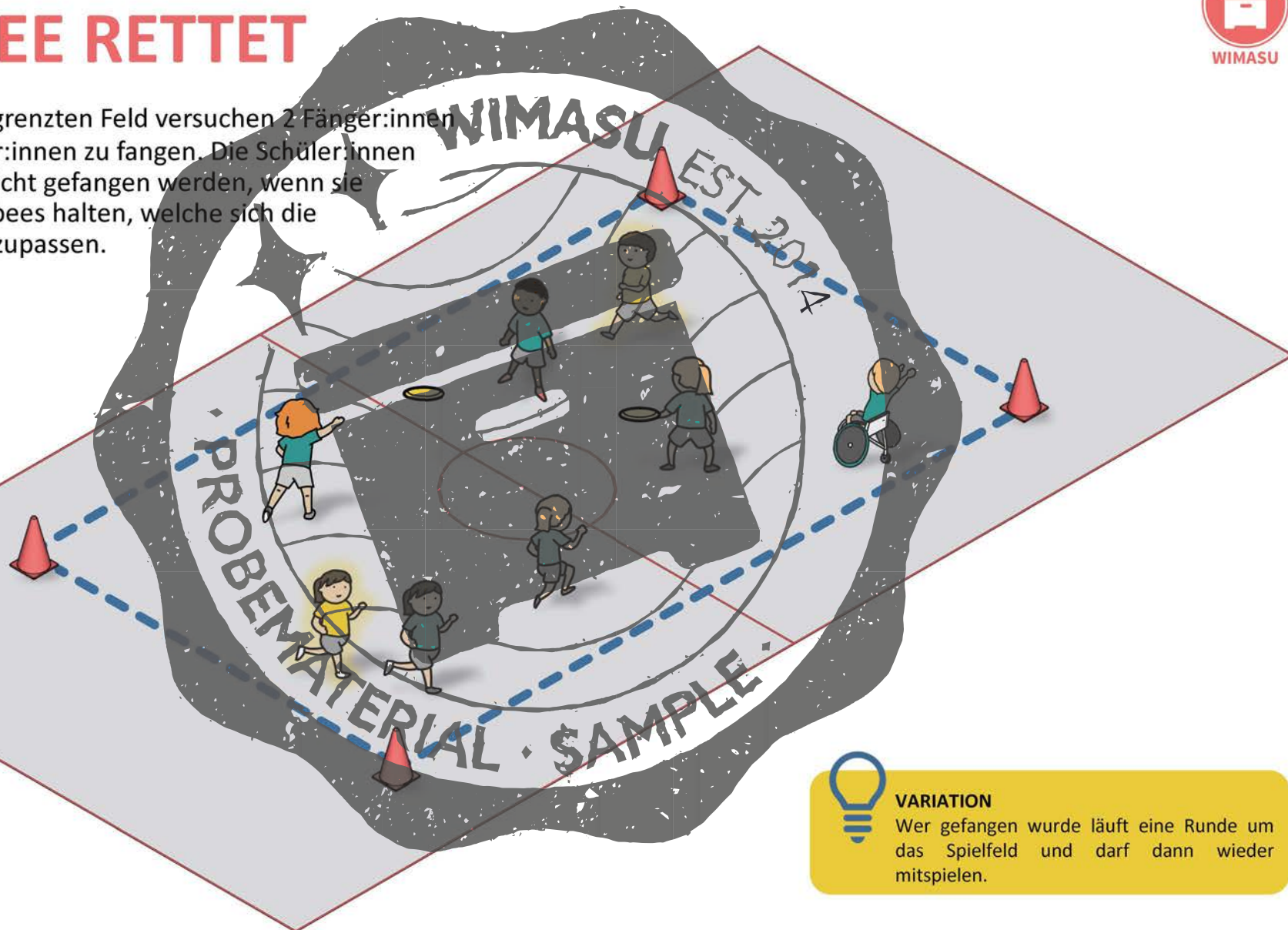


# FRISBEE SPIELE

## ULTIMATE FRISBEE – FRISBEESPIEL

# FRISBEE RETTET

In einem abgegrenzten Feld versuchen 2 Fänger:innen ihre Mitschüler:innen zu fangen. Die Schüler:innen können aber nicht gefangen werden, wenn sie eine der 2 Frisbees halten, welche sich die Schüler:innen zupassen.



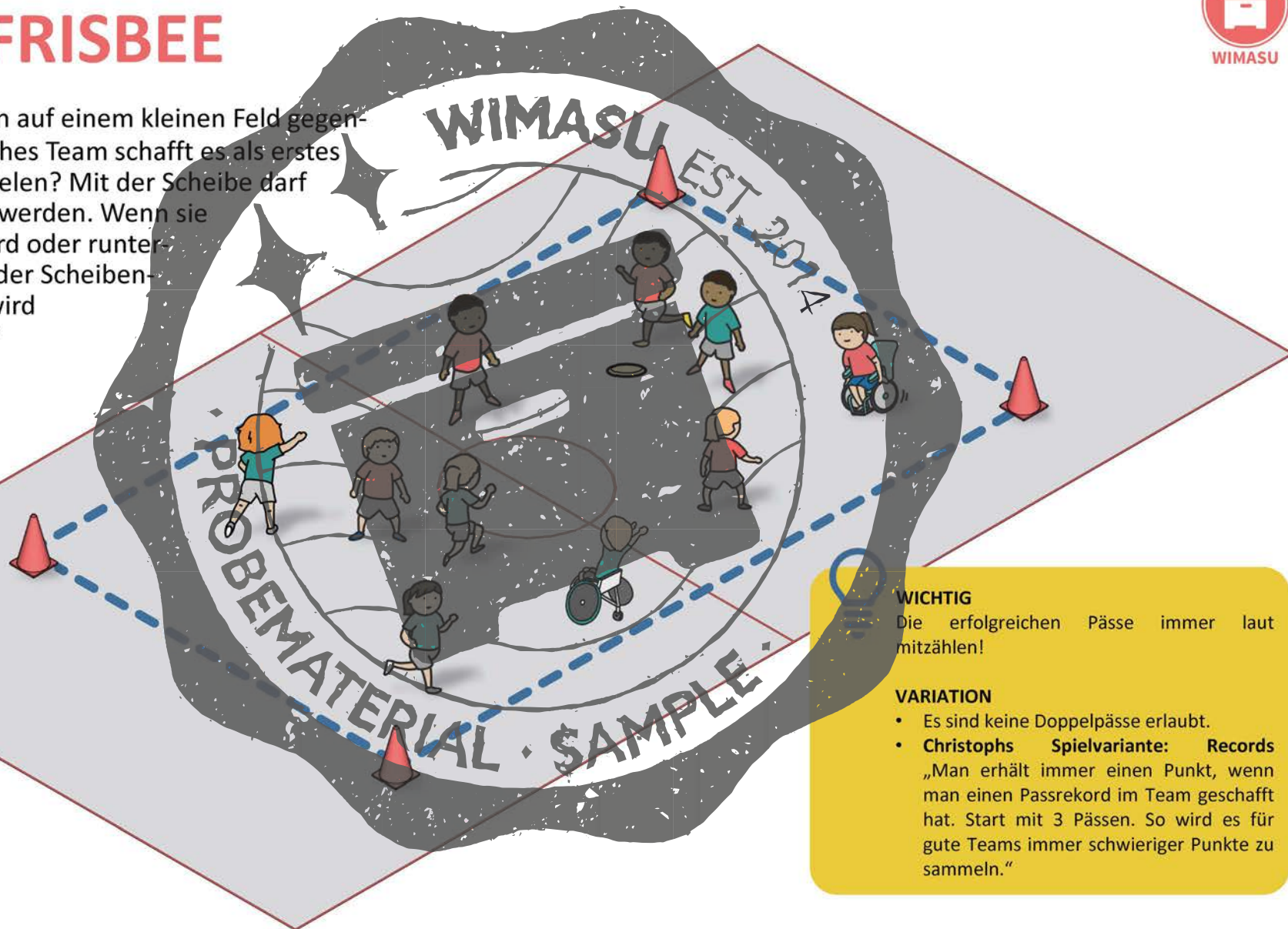
### VARIATION

Wer gefangen wurde läuft eine Runde um das Spielfeld und darf dann wieder mitspielen.



# 10er-FRISBEE

2 Teams spielen auf einem kleinen Feld gegeneinander. Welches Team schafft es als erstes 10 Pässe zu spielen? Mit der Scheibe darf nicht gelaufen werden. Wenn sie abgefangen wird oder runterfällt, wechselt der Scheibenbesitz und es wird wieder von „1“ begonnen.

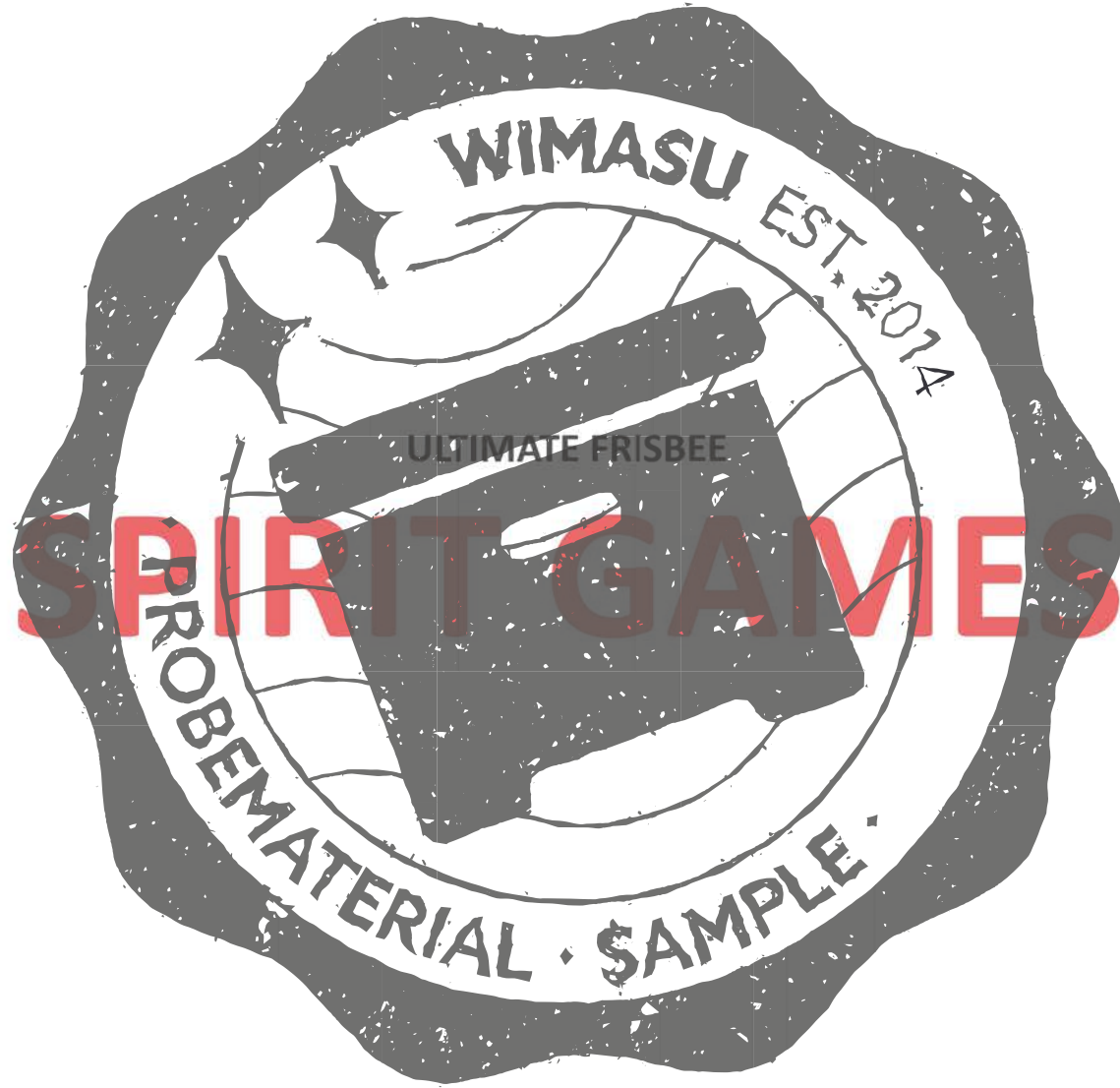


## WICHTIG

Die erfolgreichen Pässe immer laut mitzählen!

## VARIATION

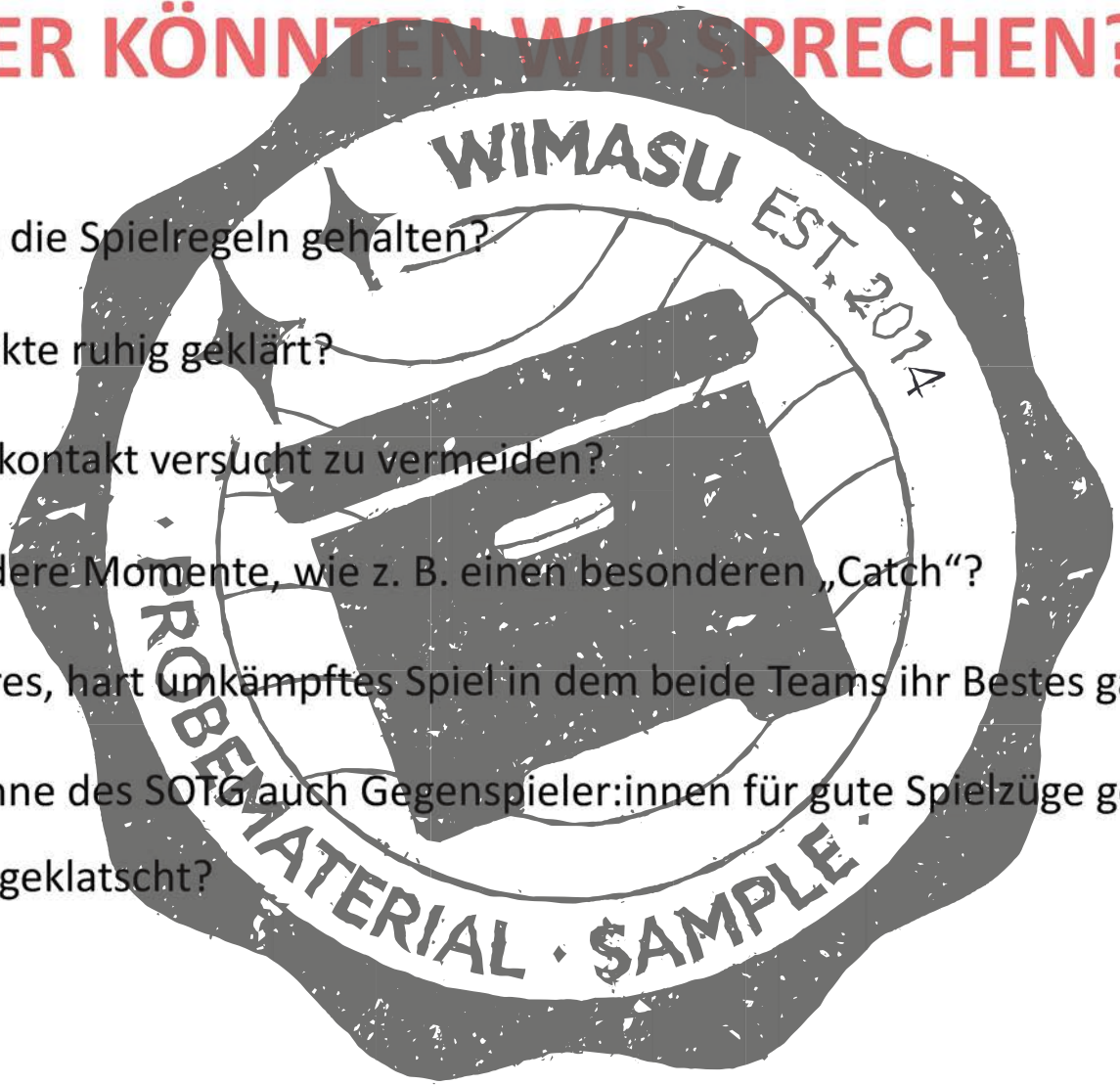
- Es sind keine Doppelpässe erlaubt.
- **Christophs Spielvariante: Records**  
„Man erhält immer einen Punkt, wenn man einen Passrekord im Team geschafft hat. Start mit 3 Pässen. So wird es für gute Teams immer schwieriger Punkte zu sammeln.“



# WORÜBER KÖNNTEN WIR SPRECHEN?



- Wurde sich an die Spielregeln gehalten?
- Wurden Konflikte ruhig geklärt?
- Wurde Körperkontakt versucht zu vermeiden?
- Gab es besondere Momente, wie z. B. einen besonderen „Catch“?
- War es ein faires, hart umkämpftes Spiel in dem beide Teams ihr Bestes gaben?
- Wurden im Sinne des SOTG auch Gegenspieler:innen für gute Spielzüge gelobt und mit einem „High Five“ abgeklatscht?





ULTIMATE FRISBEE

# SPIRIT OF THE GAME



ULTIMATE FRISBEE

# SPIRIT OF THE GAME



Habt Spaß am  
Spiel

Kennt die  
Regeln

Sprecht  
respektvoll  
miteinander

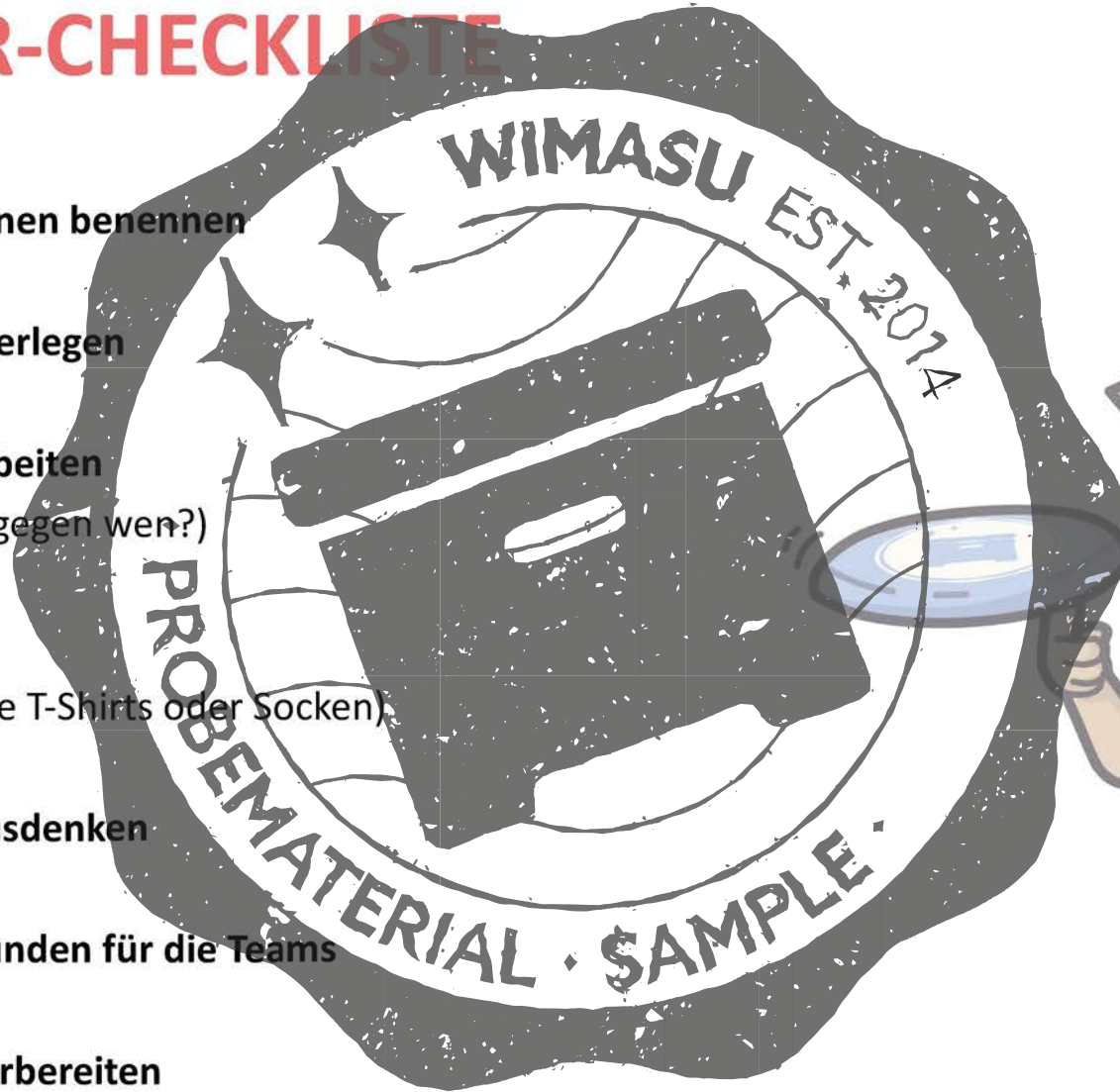


Vermeidet  
Körperkontakt

Seid fair und  
ehrlich

# TURNIER-CHECKLISTE

- Teamkapitän:innen benennen
- Teamnamen überlegen
- Spielplan ausarbeiten  
(Spielzeit? Wer gegen wen?)
- Teamfarbe  
(z. B. einheitliche T-Shirts oder Socken)
- „Teamcheer“ ausdenken
- Preise und Urkunden für die Teams
- Spirit Games vorbereiten







- 1 **Zu Beginn des Spiels flippen die Teamkapitän:innen jeweils eine Frisbee und sagen „Gleich“ oder „Ungleich“, wie beim Spiel „Kopf oder Zahl“.**  
→ Der/die Gewinner:in darf sich entweder die Spielfeldseite aussuchen oder ob sie zuerst in Angriff oder Verteidigung spielen.
- 2 **Zu Punktbeginn sind beide Teams in ihrer Endzone.**  
→ Das Spiel beginnt, indem das verteidigende Team die Scheibe in Richtung gegnerische Endzone wirft.
- 3 **Ein Punkt wird erzielt, indem das Frisbee in der gegnerischen Endzone gefangen wird.**  
→ Das Team mit dem Punktgewinn bleibt auf dieser Seite, das andere Team wechselt die Spielfeldseite.
- 4 **Mit der Scheibe in der Hand darf nicht gelaufen werden.**  
→ Nur ein Sternschritt ist noch erlaubt.
- 5 **Die Scheibe darf nicht aus der Hand geschlagen oder gerissen werden.**  
→ Es ist kein Körperkontakt erlaubt.
- 6 **Wir halten mindestens einen Scheibendurchmesser Abstand von unseren Gegenspieler:innen.**
- 7 **Der/die Spieler:in in Scheibenbesitz hat 10 Sekunden Zeit die Scheibe zu werfen.**  
→ Der/die direkte Verteidiger:in zählt diese 10 Sekunden mit „zähle eins, zwei, drei ...“ laut an.
- 8 **Ein Pass, der auf dem Boden oder im Aus landet, sowie eine vom gegnerischen Team abgefangene Scheibe führt zu einem Wechsel des Scheibenbesitzes (Turnover).**
- 9 **Nach einem Turnover darf das Team in Scheibenbesitz sofort angreifen.**
- 10 **Es gibt keine:n Schiedsrichter:in.**  
→ Wir sind selber für ein faires Spiel verantwortlich.

Bei unbemerkt,  
gefährlich  
anfliegender  
Scheibe laut  
„HEADS“ rufen.



Frisbee nach  
dem Wurf  
weiter  
begleiten.



Wir spielen fair  
und respektvoll!  
Der Ultimate  
Spirit steht an  
erster Stelle.



# WORTSPEICHER



Ultimate Frisbee

Backhand

Forehand

Overhead

Crocodile Catch

Rim Catch

Defense

Stallcount

Offense

Cut

Pull

Endzone

Disc Space

Stallout

Sideline

Turnover

Spirit Circle

