



Outdoor - Ultimate 2

Ziele

Die Teilnehmenden...

- lernen Ultimate als Fairplay-Sportart ohne Schiedsrichter kennen.
- vertiefen die Regelkenntnisse.
- erfahren Freude und Spass durch Spielformen.
- fördern den Gruppendanken.

Hinweise

- Lektion ist ideal für ein Outdoortraining
- Passende Sportschuhe und der Witterung angepasste Kleidung tragen
- Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen
- Vorgängig Ultimate Regeln lesen: Dokument «Ultimate Regeln»
- Regeln:
 - kein Laufen mit der Scheibe (Frisbee)
 - Punkt erzielen durch Scheibe in einen Reifen tippen (ohne Schritt)
 - Blockieren der Reifen durch Verteidigung: Fuss im Reifen
 - Scheibe am Boden/abgefangen: anderes Team bekommt Scheibe (unabhängig wer zuletzt berührt!)
 - Verteidigung durch mindestens eine Armlänge Abstand zu TN in Scheibenbesitz.
- Spirit Circle dient der Reflexion des Fairplay im Spiel. Wird immer am Schluss durchgeführt
- Schwitzen ist erwünscht
- Erleichtern  / Erschweren 


Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung

- Dokument «Ultimate-Regeln»
- Dokument «Was ist Fairplay?»
- Dokument «Bewertungsbogen Fairplay»
- Mobile Sport Schwerpunkt 02/08 «[Frisbee](#)»

Aufwärmen (15')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
2'	Begrüssung und Infos		
3'	Kennenlernen Scheibe Zu zweit freies Werfen um Flugeigenschaften der Scheibe (Frisbee) besser zu verstehen und zu kontrollieren.	Zu Zweit frei im Raum/auf dem Feld 	Scheiben, 1 Stk. Pro 2 Personen
10'	Ultimate mit Tippen Zwei Teams spielen gegeneinander mit den bekannten Ultimaterregeln. Anstatt der Zonen werden zwei Linien, oder zwei Objekte bestimmt. Gepunktet wird durch Antippen mit der Scheibe an der Linie/ am Objekt. Spielfeldgrösse wird durch die beiden Teams definiert. Varianten: A. Bei jedem Punkt ist Angriffswechsel, die Teams bleiben auf ihrer Seite. B. Das angreifende Team bleibt nach dem Punkt in Scheibenbesitz und greift ohne Unterbruch in die andere Richtung an. Teams wechseln dementsprechend nach jedem Punkt die Seite (wie im «echten» Ultimate üblich, dort allerdings erst nach einer Unterbrechung).	3er oder 4er Teams Objekte = Wand, Later- nen, Linien, Baum, Bänkli, etc 	Scheiben Markierungs- hütchen
	+ Erfordert schnelles Umschaltspiel und ist auch physisch anspruchsvoller. + Ohne «Aus» spielen. Die Teams können vor/hinter/links/rechts der Punktlinien weiterspielen - Breite der Punktlinie/Punktewand vergrössern - Joker-TN: spielt immer im Angriff mit (Überzahl)		

Hauptteil (50')

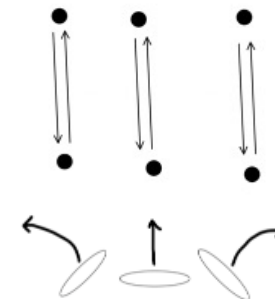
Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	<p>Regeln (Theorie)</p> <p>Aus den Erfahrungen des «Ultimate mit Tippen» werden Regelfragen thematisiert.</p> <p>Besprechung der «4 goldenen Ultimate-Regeln». Insbesondere wird Punkt 1 der goldenen Ultimate Regeln beachtet. Der «Spirit of the Game» geht davon aus, dass niemand die Regeln absichtlich verletzt.</p>	Im Kries	Ausdruck der 4 goldenen Ultimate-Regeln
10'	<p>Linienultimate</p> <p>Zwei Teams spielen gegeneinander, so dass die Scheibe auf die Zonen Linie getippt wird, unter Einbezug der «goldenen Ultimate-Regeln». Die Zonen Linien sind 10m lang.</p> <p>Hinweis: Der Fairplay-Gedanke des Ultimate wird ins Zentrum gestellt. Allenfalls neue Teams bilden.</p>	<p>In Teams (3er-4er Teams)</p> 	Scheiben
5'	<p>Fairplay (Theorie)</p> <p>Im Ultimate wird an jedem Wettbewerb auch eine Fairplay-Rangliste erstellt. Jedes Team bewertet im Anschluss an jedes Spiel das Fairplay des gegnerischen Teams. Ultimate wird auch an Weltmeisterschaften ohne Schiedsrichter gespielt.</p> <p>Es wird besprochen, was Fairplay ist und wie es sich zeigt. Ebenso wird die Bewertung des Fairplays thematisiert. Unterstützend steht eine Beschreibung von Fairplay (als Diskussionsgrundlage) und ein Vorschlag für eine Fairplay Bewertung für den Turnverein zur Verfügung.</p>		<p>Ausdrucke «Bewertungsbogen Fairplay» und ggf. Ausdruck von «Was ist Fairplay?»</p>

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
-------	--------	--------------------------	----------

10' **Endlos-Würfe**
 Zwei TN stehen mit der Scheibe einem TN im Abstand von 10m gegenüber. TN in Scheibenbesitz wirft und läuft an die gegenüberliegende Position. Abfolge endlos wiederholen. Mit Wurftechnik «Backhand» beginnen und zu «Sidearm» wechseln.

- ⊖ ⊕
- Distanz verkürzen
- + Weitere Wurftechniken erlernen: Dokument Ultimate-Wurftechnik.
- + Distanz vergrößern
- + Kurven werfen: Scheibe seitlich geneigt werfen

Experimentieren mit dem Abwurfwinkel
 Zu zweit



Scheiben



Sidearm



Backhand

20'

Spielturnier

TN in mind. vier Teams aufteilen, so dass eine 5:5 Spielsituation entsteht. Auf einem grossen Feld spielen zwei Teams gegeneinander. Nach jedem erzielten Punkt wechseln die Teams die Seiten. Das erfolgreiche Team bleibt in der Endzone, in der es gepunktet hat für den nächsten Anwurf. Das andere Team wechselt die Seite. Nach einer Spielzeit von 5 Minuten werden die Teams einander neu zugeordnet, bis jedes Team gegen jedes einmal gespielt hat. Bei grösseren Teams werden die TN zwischen den Punkten ausgewechselt.



- Grosse Spielfelder und wenig Spieler erleichtern das Angriffsspiel (machen aber sowohl das Verteidigen wie auch das Angreifen anstrengend).

Hinweis:

- Bereits schwacher Wind erschwert das Spiel
- Im Anschluss Fairplay Bewertung ausfüllen

Mind. 4 Teams



Draussen mit Hütchen ein Feld von ca. 20m x 60m aufstellen. Endzonen ca. 10m lang.

Runde 1: T1:T2 / T3:T4
Runde 2: T1: T4 / T2:T3
Runde 3: T1:T3 / T2:T4

Hütchen/
Spielfeldmarkierungen
Scheibe
Fairplay Bewertung ausdrucken

Ausklang (5')

Dauer
Inhalt

3'

«Spirit-Circle»

Zu zweit sich gegenseitig im Stehen oder Liegen die Extremitäten schütteln. Dabei über die Fairplay Bewertungen austauschen. Danach kommen beide Teams in einen Kreis zusammen. Die TN stehen abwechselnd (Teamzugehörigkeit vom Spiel vorher). Austausch über das Spiel im Allgemeinen, Fairplay und was bereits gut geklappt hat im Zusammenspiel.

Organisation/Skizze/Bild
Material


Fairplay
Bewertung

2'

Abschluss und weitere Informationen