



## **Warum ist die Mannschaftssportart "Ultimate" interessant für den Schul- und Vereinssport?**

Zehn gute Gründe für die Einführung von "Ultimate" in den Sportunterricht und im Vereinssport

### 1) Neue Sportart

Im Gegensatz zu klassischen Mannschafts-Sportarten, wie z.B. Fussball oder Volleyball, sind die Vorbedingungen der Spielerinnen und Spieler nicht ungleich geprägt, sondern verhältnismäßig gleich. Bei dieser "neuen" Sportart beginnen alle auf dem gleichem Level.

### 2) Kinderleicht

Da Ultimate auf den Grundbewegungen Laufen, Werfen und Fangen basiert, die jedem gesunden Kind gegeben sein sollten, ist eine Grundform des Spieles jederzeit mit jeder Teilnehmergruppe möglich - vom Vorschulkind bis zum Abiturienten, von den Junioren bis zu den Erwachsenen.

### 3) Die Scheibe

Das Sportgerät Frisbee® hat bereits einen hohen Bekanntheitsgrad, ist weit verbreitet und oft am Strand und in Parks zu sehen. Zudem sind Flugscheiben preiswert zu haben, von eher simplen Werbeflugscheiben bis hin zu wettkampftauglichen Sportscheiben (Preis ca. 10-20 Euro). Durch seine physikalischen Eigenschaften übt dieses Fluggerät eine ganz besondere und andere Faszination auf kleine und grosse Kinder aus. Bälle wirken hiergegen manchmal direkt plump.

### 4) Werfen

Schon Vorschulkinder verstehen das Prinzip der Rückhand-Wurftechnik: Schleuderbewegung des Armes plus Rotation der Scheibe durch Abklappen des Handgelenks. Nach wenigen Versuchen stellt sich ein Erfolgserlebnis ein, der Richtige Dreh, die gewünschte Flugrichtung. Der Flugbahn der Scheibe zuzusehen ist Belohnung und Rückmeldung über die eigene Wurfbewegung.

### 5) Koedukation

In dieser Teamsportart werden neben Schnelligkeit vor allem eine gute Fang- und Wurftechnik, sowie ein gutes Auge für die Mitspielenden, bzw. Taktik benötigt. Daher ist ein Geschlecht nicht automatisch dem anderen überlegen. Ein gemeinschaftliches Miteinander von Jungen und Mädchen wird möglich (siehe auch Punkt 1) Neue Sportart). Selbst bei den jährlich stattfinden Weltmeisterschaften gibt es die Mixed-Klasse, in der gemischte Teams gegeneinander spielen.

### 6) Körperloses Spiel

Die Mannschaftssportart Ultimate ist ein körperloses Spiel. Fussball und Basketball nennen sich ja mehr oder weniger auch körperlos. Doch wo beim Fussball oder auch Basketball Rempeln oder Sperren erlaubt ist, gilt bei Ultimate jede Berührung, die über das zufällige Maß hinausgeht, als Foul. – Ganz abgesehen davon, daß bei den meisten Sportarten erlaubt ist, was der Schiedsrichter nicht pfeift.

### 7) Fair Play

Oberstes Gebot und der "Ehrencodex" von Ultimate ist der Ultimate Spirit, der Sportsgeist, der „Spirit of the Game“. Demnach gibt es ausdrücklich keinen Schiedsrichter und keine Sanktionen, alle betroffenen Spieler regeln das Spiel selbst. Es wird davon ausgegangen, dass es keine absichtlichen Fouls gibt - und das weltweit in allen Spielklassen! Mehr als dreißig Jahre Spielpraxis bezeugen, dass dies bestens funktioniert.

### 8) Spielfeld

Wo kann man Ultimate spielen? Praktisch überall: auf dem Sportplatz, in der Halle, auf dem Schulhof, auf einer Wiese, im Sand, auf dem (autoleeren) Parkplatz. Gebraucht werden lediglich mindestens sechs Spielerinnen und Spieler, eine Scheibe und vier bis acht Spielfeldmarkierungen (Pylone, Hütchen, Schuhe, Jacken...).

### 9) Trendsport

Schon am Namen von Ultimate wird deutlich, dass es sich um ein Fragment der "American Sports" handelt. Durch die Kombination von American Football (zwei Endzonen) und Basketball (körperlos, Sternschritt) bekam diese ultimative Sportart schon im Jahre 1968 ihren Namen. Die Verknüpfung dieses neuen Mannschaftssports mit den amerikanischen Wurzeln dieser Trendsportart stellt einen erhöhten Motivationsfaktor dar, für Schülerinnen und Schüler ebenso wie für Jugendliche im Vereinssport. Die amerikanischen Terminologien der Rufe und Begriffe können den Reiz erhöhen und zudem eine gute Gelegenheit zu interdisziplinärem oder gar bilingualem Unterricht darstellen.

### 10) No Limits

Eine Vielzahl unterschiedlichster Wurf- und Fangtechniken sowie Feinheiten in Taktik und Spielsystemen stehen zur Vertiefung zur Verfügung. Phantasie und Kreativität der Kinder und Jugendlichen erlauben auch eigene experimentelle Versuche, es kann also sehr tief in diese Sportart eingetaucht werden. Genügend Fachliteratur hat sich in den zwanzig Jahren etabliert, praxisnahe Trainingsreihen und Übungen sind existent. Dies erlaubt jedem Lehrenden und Übungsleiter, diese Sportart nicht nur als Abwechslung zum Schul- oder Vereinssportalltag einzusetzen, sondern über Projektwochen bis hin zu festen Gruppen, Turnierteilnahmen mit Spielen gegen andere Teams durchzuführen.