

Pädagogische Prüfungsarbeit im Fach Sport

Ultimate Frisbee® -

**Ein genetisches Unterrichtskonzept
für eine 6. Klasse**

**Studienseminar III für das Lehramt an Gymnasien
Oberursel**

Ernst-Ludwig-Schule

Bad Nauheim

vorgelegt im August 2003

Thomas Böttcher

Gutenbergstraße 10

35037 Marburg

„Besonders bedenklich erscheint mir die Tendenz, vor dem Volleyballspiel eine scheinbar sachzwanghafte Schranke aufzubauen, die den Zugang zum Spielen quasi vom Nachweis eines bestimmten Fertigniveaus abhängig macht. Die historischen Belege liefern deutliche Gegenargumente: So erwarb sich die Volleyballform ‚Mintonette‘ ja gerade dadurch viele Anhänger, dass sie so einfach und voraussetzungslos spielbar war – und ist.“

(NAGEL 1985, S. 147)

INHALT

1	Einleitung	01
1.1	Unterrichtsvorhaben	02
1.2	Zielvorstellung	04
2	Das genetische Konzept	04
2.1	Genetisches Lehren und Lernen nach Wagenschein	04
2.2	Genetisches Lehren und Lernen im Sportunterricht	05
2.3	Genetische Konzepte im Schulsport	06
3	„Ultimate Frisbee®“	07
3.1	„Spirit of the Game“	07
3.2	Spielidee und Regelwerk von Ultimate Frisbee®	08
3.3	Gründe für Ultimate Frisbee® im Schulsport	09
3.4	Genetisches Konzept zu Ultimate Frisbee®	11
3.4.1	Positive Voraussetzungen für Ultimate Frisbee®	11
3.4.2	Konzeptionelle Umsetzung	12
4	die Unterrichtseinheit	15
4.1	Rahmenbedingungen der Unterrichtseinheit	15
4.1.1	institutionelle Rahmenbedingungen	15
4.1.2	die Lerngruppe	16
4.1.3	zeitliche Rahmenbedingungen	18
4.2	Lernziele	18
4.3	Methodische Überlegungen	19
4.3.1	Reflexionsphasen	20
4.3.2	Spielen ohne Schiedsrichter	21
4.3.3	Laufen – Werfen – Fangen	23
4.3.4	„Vier gegen Vier“	23
4.3.5	„Viergegenzwei“-Eck	24
4.3.6	Platzumrundung	27
4.3.7	Wurftechniken	28
4.4	die Unterrichtseinheit	29
4.4.1	die erste Doppelstunde	29
4.4.2	die zweite Doppelstunde	30
4.4.3	die vierte Doppelstunde	31
4.4.4	die fünfte Doppelstunde	33
4.4.5	die sechste Doppelstunde	34
4.5	Planung, Durchführung und Reflexion der 3. Doppelstunde	36
4.5.1	Planung	36
4.5.2	Lernziele	39
4.5.3	Durchführung	39
4.5.4	Reflexion	40
4.6	Frisbee®-Turnier am Edersee	41
5	Rückblick und Ausblick	42
6	Literatur	44

ANHANG

1 Einleitung

Was ist gut, was ist böse? Was ist richtig, was ist falsch?

In Sportspielen gibt es unendlich viele Möglichkeiten, um mit Spielsituationen umzugehen; ständig muss auf sich ändernde Bedingungen reagiert werden; ein großes Ausmaß an Flexibilität und Spontaneität ist nötig; kaum eine Spielsituation ist genau wie eine andere; jedes Individuum besitzt unterschiedliche Fähigkeiten und hat zudem andere Vorstellungen, wie eine Spielsituation zu bewältigen ist; fortwährend müssen Entscheidungen getroffen werden.

Gerade bei der Vermittlung von Sportspielen werden typischen Spielsituationen jeweils entsprechende Problemlösungen zugeordnet bzw. verordnet, die vorgefertigt sind und von den Lernenden genutzt werden können und sollen. Dabei handelt es sich gewissermaßen um einen Rationalisierungsprozess, der den Gedanken beinhaltet, dass der Trainer oder die Trainerin aufgrund des eigenen Könnenstands und Erfahrungsschatzes bereits um die typischen Probleme der Lernenden weiß und der Vereinfachung halber die vermeintlich beste Lösung dazu anbietet. Klar analysierte und genau beschriebene Techniken liegen parat, werden demonstriert, erklärt, erprobt und geübt, bis die Lernenden mehr oder weniger perfekt die Fertigkeiten beherrschen, die ihnen zur Ausübung des jeweiligen Sportspiels, zur Bewältigung charakteristischer Spielsituationen befähigen sollen. Aber wissen sie dadurch auch, was wann zu tun ist?

Loibl (2001) beschreibt anhand des Basketballspiels, dass selbst Sportstudentinnen und -studenten am Ende eines Basketballkurses zwar technisch geschult waren und die erworbenen Fähigkeiten in Übungsformen gut demonstrieren konnten, aber dass die Synthese, die spielgerechte Anwendungen der Techniken, bei einem Großteil nicht funktionierte. Loibl (2001, S.10) folgert daraus: „Diese Techniken und Handlungsmöglichkeiten im Spiel können also nicht dasselbe sein! (...) Zu fordern ist also eine Handlungs- bzw. Spielschulung anstelle einer Techniks Schulung!“

Bei vielen Vermittlungskonzepten steht nach wie vor die Spezielle Spielfähigkeit im Mittelpunkt, was dann zu einem Problem werden kann, wenn die Schülerinnen und Schüler nur wenige Vorerfahrungen aus anderen Sportspielen mitbringen, also ihre Allgemeine Spielfähigkeit nur in geringem Ausmaß ausgebildet ist. Allgemeine Spielfähigkeit bildet sich beispielsweise aus Straßenspielen heraus, in denen Kinder selbsttätig Spiele kreieren, ins Laufen bringen und am Laufen erhalten. Allerdings haben sich einhergehend mit den gesellschaftlichen Veränderungen der zurückliegenden Jahre und Jahrzehnte ebenfalls die jugendlichen Lebens- und Erlebniswelten gewandelt. Sport- und Bewegungskarrieren der heutigen Jugend und ihrer Vorgängergenerationen unterscheiden sich erheblich voneinander.

Gemeinschaftserlebnisse in einer medial geprägten Gesellschaft treten in den Hintergrund. Sich in der Gruppe zu organisieren, sich auszutauschen, sich zuzuhören und sich zu

einigen, sind keine Selbstverständlichkeiten mehr. Die Folge daraus sind ein eingeschränktes Organisationsvermögen der Schülerinnen und Schüler sowie eine eingeschränkte Eigentätigkeit. Dieser Erfahrungsmangel hat nicht nur für den sportlichen Bereich Auswirkungen, muss aber auch in der Planung des Sportunterrichtes eine Rolle spielen.

Die Funktionalität einer Bewegungsausführung hängt nicht in erster Linie vom objektiven Deckungsgrad zwischen ausgeführter Bewegung und angestrebter Idealform ab – obwohl dies beim Könnern natürlich zum optimalen Ergebnis führt –, vom Erfolg der Bewegungsaufgabe: Der Ball geht in den Korb – die Frisbee®-Scheibe fliegt zielgenau in die Endzone etc. Selbstverständlich begründen verschiedene Bewegungsparameter Erfolg oder Misserfolg. Aber die „Idealform der Profis“ kann in gewissen Lernstadien sogar unfunktional sein. Zum Beispiel der (Regel-)Zwang zum technisch korrekten Oberen Zuspiel im Volleyball „verhindert“ regel-(ge)recht im Anfängerbereich das Zustandekommen eines Spiels.

1.1 Unterrichtsvorhaben

Das Unterrichtsvorhaben ist es, eine relativ junge und weitestgehend unbekanntere Sportart in den Sportunterricht einzuführen bzw. eine Spielform mit der Frisbee®-Scheibe im Unterrichtsverlauf selbst zu kreieren. Dabei dient Ultimate Frisbee®, ein eigenständiges Mannschaftsspiel mit Regelwerk und Meisterschaftsbetrieb (vgl. Kap. 3), seitens der Planung eher als Orientierung als denn als Zielsportart. So wird sich zwar der grundlegenden Spielidee bedient und der für Ultimate Frisbee® typische hohe Grad an Eigenorganisation und Fairness übernommen, das existierende Regelwerk bleibt aber unberührt. Denn das ausdrückliche Ziel der Unterrichtseinheit ist nicht Ultimate Frisbee® sondern das „selbsttätige Entwickeln eines Mannschaftssports“.

Dieses Entwickeln ist als ein genetischer Prozess zu verstehen, in dem sich das Spiel als veränderbarer und gestaltbarer Unterrichtsgegenstand präsentiert, der dahingehend formbar ist, wie es sich die Schülerinnen und Schüler wünschen bzw. wie es den Lernfortschritten und dem Könnensstand entspricht. Es soll zu situations- und könnensadäquaten Modifikationen kommen, die sukzessive zu einem komplexer werdenden Sportspiel mit entsprechenden Regeln führen sollen. Ein zentraler Gesichtspunkt dabei ist, dass alle Veränderungen und eingeführten Regeln aus dem Spielen und Reflektieren heraus entspringen, durch auftretende Probleme oder Schwierigkeiten im Spielbetrieb relevant werden und von den Schülerinnen und Schülern als sinnvoll erachtet werden. Nur dadurch lässt sich ein Verständnis für die Zweckmäßigkeit und Bedeutung von Regeln entwickeln und gleichzeitig deren Einhalten gewährleisten. Regeln

sollen als Organisations- und Strukturhilfe erkannt und geschätzt werden. Plakativ ausgedrückt: „Regeln regeln!“

Ausgehend von einer einfachen vorgegebenen Spielform sollen die Schülerinnen und Schüler über eine intensive spielerische Beschäftigung Erfahrungen mit der Frisbee®-Scheibe sammeln und dabei ihre Fähigkeiten des Werfens und Fangens verbessern. Es wird in der Planung davon ausgegangen, dass mit steigender Spielkompetenz nicht nur die *Fähigkeit* für die Teilnahme an einer komplexeren Spielform wächst, sondern ebenfalls ein *Verlangen* bzw. ein Wunsch seitens der Schülerinnen und Schüler entsteht, dass Spiel zu verändern, um es interessanter zu gestalten.

Für den Erlebnisbereich hat sich das Modell des „Flow“-Erlebens entwickelt. Unter „Flow“ wird das vollständige Aufgehen im Tun verstanden, aus dem es keine Ablenkung gibt und welche das Individuum vollkommen beschäftigt und einnimmt (Csikszentmihalyi, M. 1992). Für Erlebnis- und Extremsituationen im Klettern entworfen, lässt sich dieses Modell aber auch aufs Spielen übertragen. Das optimale Erleben wird demnach für den Bereich der „Flow“-Diagonale angenommen (siehe dazu Anhang, S.1). Die zentralen Fragen sind dabei: Wie hoch sind die situativen An- und Herausforderungen im Verhältnis zu den individuellen Fähigkeiten, um mit der Situation umzugehen? Wie hoch sind die Anforderungen, die ein Spiel an seine Teilnehmerinnen und Teilnehmer stellt, und wie groß sind die das Spiel betreffenden Kompetenzen?

Das „Flow“-Modell geht davon aus, dass sowohl Beginnende, Fortgeschrittene als auch Könnende „Flow“ erleben können – allerdings nicht in der selben Situation! Mit zunehmenden Handlungskompetenzen müssen die Herausforderungen steigen, damit ausreichend Faszination und Spannung gewährleistet bleiben. Ob nun am Kletterfelsen oder auf dem Spielfeld, wenn sich der Könnensstand entwickelt, muss sich auch das Umfeld ändern, sonst kommt es zu Unterforderung und Langeweile. Es bedeutet aber auch, dass für Lernende die ersten (Spiel)-Situationen derart zu gestalten sind, dass sich keine Überforderung durch zu hohe Komplexität einstellt.

Daraus ergibt sich – im Sinne des „Flow“-Erlebens – die Forderung nach veränderbaren Spielen für kompetenter werdende Lernende.

Die Beschäftigung mit der Frisbee®-Scheibe, einem neuen Wurfgerät mit ihren eigenen, besonderen Flugfähigkeiten, die den bekannten Wurfeigenschaften und Fluggesetzen des Balles völlig widersprechen, bietet eine besondere Faszination und Motivation für die Schülerinnen und Schüler. Ausgehend von dieser Begeisterung wird der Versuch unternommen, ein Sportspiel zu generieren, dass sich entlang des Entwicklungs- und Lernprozesses mit der Frisbee®-

Scheibe entwickelt, quasi in Absprache mit dem Leistungsstand der Lerngruppe steht. Dadurch sollen negative Erfahrungen wie Frustration (aus Überforderung) und Langeweile (aus Unterforderung) möglichst gering gehalten werden.

Zu der hier vorliegenden Unterrichtsreihe gehören nicht nur die Umsetzung methodischer Überlegungen und deren praktische Anwendung sondern auch die konzeptionelle Arbeit, die didaktischen Rahmenbedingungen mit ihrer Einordnung in die sportpädagogische Diskussion von Vermittlungskonzepten.

1.2 Vorangehensweise

Um dieses Unterrichtsvorhaben realisieren zu können, müssen zunächst die theoretischen Bezüge hergestellt werden, in die die geplante Konzeption einzubetten ist. Dafür werden die Grundzüge des genetischen Konzepts von Wagenschein beschrieben sowie die darauf aufbauenden Umsetzungen für den Schulsport, die hauptsächlich von Loibl (für Basketball) und Bietz (für Handball) entwickelt worden sind.

Danach wird der Vermittlungsgegenstand Ultimate Frisbee® näher untersucht und es werden die Besonderheiten dieses Sportspiels mit seinen Perspektiven für den Schulsport vorgestellt.

Im nächsten Schritt werden Vermittlungskonzept und Vermittlungsgegenstand zusammengeführt, ein genetisches Vermittlungskonzept für den Teamsport Ultimate Frisbee® entsteht.

Die praktische Umsetzung erfolgt mit einem sechswöchigen Unterrichtsgang in einer sechsten Klasse und wird in Kapitel 4 geschildert. Eine Vielzahl methodischer Überlegungen wird präsentiert, welche in der Durchführung der Unterrichtseinheit Anwendung erfahren. Planung, Durchführung und Reflexion werden beispielhaft anhand der dritten Doppelstunde der Unterrichtseinheit beschrieben, während die Darstellung der anderen fünf Doppelstunden in etwas knapperer Form erfolgt.

Den Abschluss bilden ein Rück- und Ausblick den Unterrichtsgegenstand betreffend.

2 Das genetische Konzept

2.1 Genetisches Lehren und Lernen nach Wagenschein

Das genetische Spielkonzept bezieht sich auf die von Wagenschein entwickelten Prinzipien des genetischen Lehrens und Lernens für den naturwissenschaftlichen Unterricht. Der grundlegende Ansatz ist es, nicht eine Reihe von fertigen Lösungen zu vermitteln, sondern die Lernenden

eigene Erfahrungen an der originalen, ursprünglichen Sache sammeln zu lassen. Dem Gegenstand wird ganzheitlich und problemorientiert begegnet (vgl. Wagenschein 1999, Berg 1995). Das eigentliche Problem soll selbsttätig gelöst werden. „Die ‚Exposition‘ des Phänomens soll dazu führen, dass sich das Problem quasi von selbst den Lernenden aufwirft“ (Wagenschein, zitiert nach Loibl 2001, S.20). Das Problem soll demnach „zünden“, das Interesse der Lernenden wecken und auf diese Weise zum Problem der Lernenden werden, die es dann von sich aus lösen wollen.

Genetisches Lernen setzt sich aus folgenden Prinzipien zusammen (vgl. Wagenschein 1999, Berg 1995):

- *Genetisch*: Die Lernenden arbeiten am ursprünglichen Problem und entwickeln selbsttätig Lösungen.
- *Sokratisch*: Die Selbsttätigkeit der Lernenden soll gefördert werden, indem die Fragen der Lernenden an sie zurückgegeben werden. Der Lehrende ist Berater und unterstützt die Lösungssuche und -wege durch Fragen und lenkt dadurch gegebenenfalls indirekt.
- *Exemplarisch*: Das genetisch-sokratische Prinzip wird an ausgewählten Beispielen durchgeführt, sodass der genetische Lernweg exemplarisch erlernt wird und später auf andere Lernsituationen übertragen werden kann.

Der strukturelle Ablauf des genetischen Lehrens und Lernens entspricht der Reihenfolge „Phänomen ⇒ Problem ⇒ Lösung(en) ⇒ Üben“ (nach Loibl 2001, S. 48, siehe Anhang S.2).

2.3 Genetisches Lehren und Lernen im Sportunterricht

Genetisches Lehren und Lernen im Sportunterricht ist als handlungsorientierter und problem-lösender Unterricht zu verstehen.

„Bezogen auf die Vermittlung von Sportspielen meint genetisches Lernen die Entwicklung, die Re-Konstruktion eines Spiels aus seinem Ursprung heraus, die Spielidee, in der jeder Lernende das Spiel für sich neu erfindet.“
(Loibl 2001, S.21)

Der Sportschulalltag hingegen wird nach wie vor weitestgehend vom klassischen Vermittlungskonzept von Techniken in methodischen Übungsreihen beherrscht (vgl. Bietz 1998, Loibl 2001). Diese Übungsreihen sind oft aus dem Spielkontext herausgelöst, und Techniken werden mehr oder weniger isoliert eingeübt. Diese Fertigkeiten werden häufig als zentrale Voraussetzung quasi als Befähigung zum Spielen angesehen und bestimmen einen Großteil des Sportunterrichts.

Aufgrund der Schwierigkeiten, die viele Schülerinnen und Schüler bei der Umsetzung, nämlich der Anwendung der Techniken im Spiel haben, obwohl der „motorische Vollzug“

(Bietz 1998, S.268) gelehrt und erlernt wurde, bedarf es einer Rückkehr zum Wesentlichen: zum Spielen. Denn das Bildende an den Spielen ist das Spielen selbst (vgl. Hilmer 1976). Ein Problem methodischer Übungsreihen ist, dass darin lediglich das „Wie“ thematisiert wird, ein isolierter Bewegungsablauf (Korbleger, Pritschen, Frisbee®-Vorhandwurf) wird einstudiert. In komplexen Spielsituationen jedoch ist die vordergründige Aufgabe eine andere: „Was“ ist zu tun? Spielen fordert ständig Entscheidungen! Situationen müssen wahrgenommen und erkannt, Handlungsvorhaben schnell umgesetzt werden.

Die Konsequenz besteht nach Loibl (2001, S.41) darin, dass „Spielhandeln“ erlernt werden muss und keine Bewegungsabläufe als „bloße Abziehbilder“ nachgeahmt werden dürfen. Das fordert das Auseinandersetzen mit komplexen Spielsituationen. Was aber, wenn diese Situationen zu komplex sind, zu schwierig, um von Anfängerinnen und Anfängern bewältigt werden zu können? Sie ziehen sich aus dem Spielgeschehen zurück und finden keine Beteiligungsmöglichkeit, da die Spielsituationen zu unübersichtlich und bedrohlich erscheinen (vgl. Bietz 1994 und 1998). Die Anwendung komplizierter Techniken in komplexen Spielsituationen kann im Anfängerbereich nicht funktionieren. Die Lösung heißt Reduktion, eine Reduktion allerdings, die den umgekehrten Weg geht, wie es bei methodischen Übungsreihen der Fall ist:

„Statt komplizierte Techniken in vereinfachten Situationen zu üben, werden die komplexen Situationen des Spiels prinzipiell erhalten und mit vereinfachten Techniken gelöst.“¹ (Loibl 2001, S.43)

Konsequenz daraus ist, dass echte Spielerlebnisse möglichst früh und für alle realisiert werden müssen. „Spielhandeln“ bedeutet: immer wieder neue Versuche zu unternehmen, Wagnisse einzugehen, eigene Lösungswege zu suchen, Misserfolge und Erfolge zu haben und daraus direkt die Bedeutung der getroffenen Entscheidungen zu erkennen. - Was hat funktioniert und was hat nicht funktioniert?

Mit der Strategie des „technikerleichterten Situationstrainings“ (Bietz 1998, S.273) sollen die Lernenden für sich adäquate Handlungskonzepte für komplexe Zusammenhänge entwickeln, die für die Ausübung eines großen Sportspiels nötig sind.

Als Instrument, um „echte“ Spielerlebnisse frühzeitig im Lernstadium zu initialisieren, eignen sich Regelveränderungen, „denn die Regeln des Spiels schreiben die Schwierigkeiten der Techniken fest“ (Loibl 2001, S.43). Die eingeführten Reduktionsformen lassen sich mit steigendem Könnensstand der Schülerinnen und Schülern sukzessive abbauen, womit eine allmähliche Annäherung an die Zielsportart erreicht wird.

¹ Vergleiche hierzu auch Abbildung im Anhang, Seite 2.

2.3 Genetische Konzepte im Schulsport

Die beschriebenen Prinzipien für genetisches Lehren und Lernen im Schulsport beziehen sich im Wesentlichen auf Konzeptionen für die Vermittlung von Basketball (vgl. Loibl 1998 + 2001), Handball (vgl. Bietz 1994 + 1998) sowie in Ansätzen auch auf Volleyball (vgl. Koch/Böhm/ HVV 1998).

Für das Sportspiel „Ultimate Frisbee®“ existiert bisher kein genetisches Unterrichtskonzept, wie insgesamt die sportwissenschaftliche und sportpädagogische Auseinandersetzung mit dieser Sportart wenig Nennenswertes bieten. In Ansätzen beschäftigt sich Bartel (1991) damit². Eine ausführliche Einführung in die Sportart „Ultimate Frisbee®“ bietet Geißler (1992)³. Ausführlicher mit dem Schulsport beschäftigt sich lediglich Kunert (2002).

3. Ultimate Frisbee®

3.1 „Spirit of the Game“

„Ultimater, die Leute, die mit einem Frisbee® Ultimate spielen, das sind Verrückte. Wenn nicht, dann sind sie zumindest anders. Ganz anders sogar: die radikalen Demokraten des Sports, möglicherweise Extremisten. Sie kleiden sich wild, weil sie sich nur ungern in uniformen Trikots die Lunge aus dem Hals rennen. (...) Sie nennen sich ‚Gummibärchen‘, ‚Schmeiß-Fliegen‘ oder ‚Permanent Losers‘ Hauptsache, da klingt nichts nach Vereinsmeierei, da schmeckt nichts nach Einförmigkeit, da riecht es nach Schweiß und da sieht alles nach der fairsten Mannschaftssportart der Welt aus.“ (Witt 1996, S.122)

Ultimate Frisbee® ist anders als andere Teamsportarten. Das ist nicht nur die wesentliche Botschaft dieses Zitats sondern auch das Credo der aktiven Ultimate Spieler⁴. Ultimate Frisbee® will auch ganz bewusst anders sein und bezieht daher auch einen Großteil seines Reizes. Wo ist es sonst möglich, Mannschaftssport auf höchstem Niveau zu betreiben, ohne auf die Instanz eines Schiedsrichters zurückzugreifen⁵?

Zentrales Element und gleichzeitig Unterscheidungskriterium zu anderen Mannschaftssportarten ist der sogenannte „Spirit of the Game“, worunter ein absolut verinnerlichter und ausgelebter Fairplay-Gedanke zu verstehen ist, eine Verpflichtung zum respektvollen Umgang miteinander. Es ist ein Gegenentwurf zum „Gewinnen um jeden Preis“, zur Ellbogenmentalität,

² Es handelt sich hierbei um eine knappe Vorstellung der Sportart Ultimate Frisbee® mit einigen Tipps zum Einsatz von Frisbee® im Sportunterricht.

³ Im Mittelpunkt steht die Sportart Ultimate Frisbee® sowie die Beschreibung unterschiedlicher Wurftechniken. Eine schulsportliche Auseinandersetzung findet hier aber nicht statt.

⁴ T. Böttcher ist selbst seit 1991 aktiver Ultimate Spieler und nimmt seitdem an nationalen und internationalen Turnieren teil. Er ist seit 1995 Übungsleiter für Ultimate Frisbee® an der Philipps-Universität Marburg und ist Spielertrainer des Marburger Frisbee®-Teams „die Erdferkel“, das regelmäßig an Turnieren in ganz Deutschland sowie den Deutschen Meisterschaften teilnimmt.

⁵ So gibt es selbst bei Weltmeisterschaften keinen Schiedsrichter. Die Spielerinnen und Spieler regeln den Spielverlauf eigenständig und haben jederzeit das Recht, das Spiel zu unterbrechen und gegebenenfalls Regelverstöße anzuzeigen.

der trotzdem den sportspieltypischen Wettstreit sucht. Es wird intensiv gelaufen, gesprungen, gekämpft. Es wird sehr wohl gegeneinander gespielt, aber in diesem „Gegeneinander“ schwingt mehr „Miteinander“ mit als in allen anderen Sportspielen. Die Regelauslegung ohne Schiedsrichter⁶ kann schließlich nur dann funktionieren, wenn respektvoll mit der Spielidee, den Regeln und dem oder der Gegenüber umgegangen wird. Fairplay ist nicht nur erwünscht sondern Grundvoraussetzung, ohne das es nicht geht. Hält sich eine Mannschaft nicht ans Fairplay, ist der Spielablauf gestört und Ultimate kann nicht stattfinden!

Dieser „Spirit of the Game“ ist indes keine Worthülse, mit der versucht wird, die eigene Sportart schönzureden, wie es inzwischen beim vielbeschworenen „olympischen Gedanken“ der Fall ist, sondern er ist auf und neben dem Spielfeld zu spüren. Auch Außenstehende nehmen sofort wahr, dass es bei diesem Sport anders zugeht⁷.

Der besondere Reiz, den die Sportart ausübt, liegt genau darin, dass dieser Fairplay-Gedanke sich mit einer Mannschaftssportart mit einem sehr hohen Anforderungsprofil vereinbaren lässt (vgl. dazu „Anforderungscharakter von Ultimate Frisbee®“ im Anhang, S.3). Sportlicher Einsatz mit hoher Intensität und der Anspruch an ein großes Sportspiel mit sportspieltypischer Komplexität, was Technik und Taktik angeht, lassen sich mit Fairness verbinden, ohne Aggressionen, ohne Verletzungsgefahr – eben ohne „Gewinnen um jeden Preis“!

3.2 Spielidee und Regelwerk von Ultimate Frisbee®

Neben dem bereits erwähnten Verzicht auf Schiedsrichter gibt es beim Ultimate Frisbee® ebenfalls ein genau definiertes Regelwerk.

Zentrale Spielidee ist es, die Frisbee®-Scheibe durch Zupassen in den eigenen Reihen bis in die gegnerische Endzone zu transportieren und dort zu fangen⁸, was dem bekannteren Spielgedanken von „American Football“ entspricht, womit beide zu den sogenannten „Endzonenfangspielen“ gehören⁹.

Beim Ultimate Frisbee® darf mit der Frisbee®-Scheibe nicht gelaufen werden bzw. nach dem Fangen dürfen lediglich noch Stoppschritte ausgeführt werden. Danach sind lediglich

⁶ Obwohl es keinen Schiedsrichter gibt, könnte man auch korrekterweise sagen: Jede und jeder ist Schiedsrichter!

⁷ Spürbar ist dies auch, wenn man das „Klientel“ der Ultimate Spieler betrachtet. Viele von ihnen haben lange Sportlerkarrieren hinter sich und haben Erfahrungen in unterschiedlichsten Sportspielen gesammelt, um endlich beim Ultimate zu landen.

⁸ Vgl. dazu im Anhang auf Seite 4 Spielfeld und Spielregeln im Überblick. Außerdem ist das vollständige, derzeit gültige Ultimate Frisbee®-Regelwerk unter: „<http://ultimatehandbook.com/Webpages/Others/rules.html>“ oder in deutscher Übersetzung unter: „<http://www.Frisbeesportverband.de/ultimateregeln.html>“ nachzulesen.

⁹ Die Entstehungsgeschichte von Ultimate Frisbee® in den Vereinigten Staaten lässt sich unter: <http://ultimatehandbook.com/Webpages/History/histdisc.html> nachlesen. Bei Geißler (1992) finden sich zusätzlich noch Informationen über die Verbreitung der Sportart nach und in Deutschland.

Ausfallschritte erlaubt¹⁰. Der Raumgewinn wird demnach durch das Passen erreicht. Solange die Frisbee®-Scheibe in den eigenen Reihen bleibt, also nicht fallengelassen, im Aus gefangen wird, den Boden berührt oder von der gegnerischen Mannschaft abgefangen oder auf den Boden geschlagen wird, behält jene Mannschaft die Scheibe und damit das Angriffsrecht. Jeder Spieler und jede Spielerin hat zehn Sekunden Zeit, die Scheibe weiterzuspielen, wobei der bzw. die jeweilige Gegenüber laut diese Sekunden mitzählt. Geht die Scheibe verloren, das nennt man „Turn-over“, so wechselt das Angriffsrecht. Nach jedem erzielten Punkt dürfen Spieler und Spielerinnen (es wird sieben gegen sieben gespielt) ein- und ausgewechselt werden.

Jeglicher Körperkontakt – zudem auch Behinderungen wie „Block stellen“ – sind verboten. Allerdings liegt nur dann ein Foul vor, wenn es tatsächlich zu einer Behinderung kommt. Außerdem kann es durch das „Anzeigen“ eines Fouls¹¹ zu keinem direkten Vorteil kommen, sodass es durch „taktisches Anzeigen“, schließlich darf jede und jeder ein Foul anzeigen, nicht zu einem „Turn-over“ kommen kann¹². – Können sich zwei Kontrahentinnen oder Kontrahenten über eine Spielszene nicht einigen, auch das kommt vor, so wird der letzte Spielzug wiederholt. Man sagt: „(Die Scheibe geht) zurück zum Werfer!“

Nach Beendigung eines Spiels treffen sich beide Teams zum sogenannten „Line-up“. Dabei stellen sich die Spielerinnen und Spieler der beiden Teams immer abwechselnd in einem Kreis auf, und es werden noch einige Worte zum Spiel gewechselt, so wird beispielsweise der gegnerischen Mannschaft Dank für die faire oder Lob für die erfolgreiche Spielweise ausgesprochen.

3.3 Gründe für Ultimate Frisbee® im Schulsport

Im Folgenden sollen die wesentlichen Gründe angeführt werden, die für eine Einführung von Ultimate Frisbee® im Schulsport sprechen:

- *Neues Wurfgerät:*
 - o Die Frisbee®-Scheibe stellt eine gute Alternative zum sportspieldominierenden Ball dar und gibt gerade jenen Lernenden eine neue Chance, die mit dem Ball Schwierigkeiten haben.

¹⁰ Ein Ausfallschritt ist mit dem Sternschritt im Basketball vergleichbar. Auch hier muss immer ein Fuß Kontakt mit dem Boden behalten. Der Ausfallschritt hat aber die zusätzliche Funktion, sich, ohne einen richtigen Schritt machen zu dürfen, dennoch möglichst weit vom eigenen Standbein zu entfernen, um somit besser an Deckungsspieler bzw. -spielerin vorbeispielen zu können. Großer Ausfallschritt bedeutet also große Reichweite.

¹¹ Dazu ruft der beteiligte Spieler bzw. die Spielerin laut aus, um welchen Verstoß es sich gehandelt hat, z.B. „Foul“ (für Körperkontakt), „Strip“ (für das Herausreißen einer bereits gefangenen Scheibe), „Travelling“ (für einen Schrittfehler), was zu einer Spielunterbrechung führt. Folgt ein „play on“-Ruf kann direkt weitergespielt werden, ansonsten kommt es zu einem „Freeze“, was für eine Unterbrechung sorgt und bedeutet, dass alle Spieler und Spielerinnen an ihrem Ort verharren (wörtlich: „einfrieren“) müssen.

¹² Der Fairplay-Gedanke verbietet es, durch Anzeigen eines Regelverstoßes unmittelbar eigenen Nutzen zu ziehen. Es ist also kein direkter Scheibengewinn damit zu erreichen. Lediglich der Vorteil für die Mannschaft mit dem Regelverstoß soll verhindert bzw. rückgängig gemacht werden.

- Gleiche Voraussetzung für fast alle Schülerinnen und Schüler, da kaum Vorerfahrungen für Kenntnis- und Leistungsunterschiede sorgen.
 - Motivation entspringt quasi direkt der Frisbee®-Scheibe mit ihren besonderen Flugeigenschaften. Die Möglichkeiten wollen erprobt, und das neue Gerät will beherrscht werden.
- *Neue Sportart*: Gleiches Niveau der Lerngruppe. Alle Lernenden fangen gleichzeitig bei Null an, ein neues Spiel zu erlernen, und haben die gleichen Probleme aber auch die gleichen Chancen.
 - *Einfachheit des Werfens*: Der Grundwurf (Rückhandwurf) ist tatsächlich „kinderleicht“. Kinder jeglichen Alters lernen diesen Wurf sehr schnell, womit frühzeitig im Lernstadium erfolgreiches Handeln ermöglicht wird, was Bestätigung und zusätzliche Motivation mit sich bringt.
 - *Vielfalt des Werfens*: Neben dem einfachen Grundwurf gibt es unzählige Alternativen, sich die Scheibe zuzuwerfen¹³. Der Experimentierfreiheit sind fast keine Grenzen gesetzt (siehe Motivation).
 - *Koedukation*: Mädchen und Jungen haben die gleichen Voraussetzungen, geschlechtsspezifische Vor- oder Nachteile kommen weniger zum Tragen als bei Ballsportarten. Es gibt sogar bei Weltmeisterschaften einen sogenannten „Coed“-Wettbewerb, bei dem in gemischtgeschlechtlichen Teams gespielt wird.
 - *Körperloses Spiel*: Das kommt gerade solchen Schülerinnen und Schüler entgegen, die eine weniger körperintensive Spielweise bevorzugen und sich sonst häufig aus Sportspielen zurückhalten.
 - *Spiel ohne Schiedsrichter*: Der Verzicht auf eine regelnde, „Gerechtigkeit bringende“ Instanz überträgt Verantwortung auf die Teilnehmenden. Die organisierenden und kontrollierenden Funktionen können nicht an Außenstehende abgegeben werden, und es können keine unfairen Handlungen hinter dem kontrollierenden Rücken stattfinden, weil schließlich jede und jeder selbst gleichzeitig Schiedsrichter ist.
 - *Fairplay*: Fairplay ist wie erwähnt notwendig, damit Ultimate Frisbee® funktioniert. In erster Linie ist aber Fairness natürlich ein zentrales Erziehungsziel, das im Sportunterricht gefördert bzw. geschaffen werden soll, nicht nur damit es auf weiteres sportliches Treiben übertragen werden kann, sondern weil es als eine elementare soziale Kompetenz anzusehen ist.

¹³ Geißler (1992) bietet dazu einige gute Beschreibungen mit Abbildungen. Allgemein gilt aber: Ausprobieren! Ob über dem Kopf, hinter dem Rücken, durch die Beine; Scheibe verkehrt herum oder senkrecht gehalten; mit unterschiedlichen Griffvarianten; in verschiedenen Flugkurven... Die Frisbee®-Scheibe ist ein dankbares Experimentierobjekt. Sie benötigt nur ein wenig Schwung und Rotation und schon fliegt sie.

- *Freizeitbedeutung*: Frisbee® lässt sich im Prinzip überall spielen und schnell organisieren. Es lassen sich mit grundlegenden Wurfkenntnissen und erworbener Spielfähigkeit unkompliziert weitere Spielformen realisieren, wodurch sich freizeitsportliche Betätigungsfelder erschließen lassen.

Neben diesen Gründen, die für eine intensive Beschäftigung mit Ultimate Frisbee® im Sportunterricht sprechen, soll auch auf den Rahmenplan hingewiesen werden. Denn die Öffnung des Sportunterrichts wird ebenfalls in den neuen Lehrplänen für die Oberstufe deutlich, worin Sport als „Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit“ für die Jugendlichen verstanden wird (HKM 2002, S.10). Dabei geht es also auch um aktuelle Erscheinungsformen der Bewegungskultur von Jugendlichen.

Für den Gewinn an Bekanntheit spricht unter anderem auch, dass in einer noch immer laufenden Internet-Abstimmung der „Washington Post“ Ultimate Frisbee® die meistgenannte Sportart ist, die als nächstes in den Disziplinkanon der Olympischen Spiele aufgenommen werden soll¹⁴.

Im Bewegungsfeld „Spielen“ des Lehrplans wird unter „Endzonenspielen“ erstmals auch Ultimate Frisbee® genannt (ebenda, S.19).

Im Lehrplan für die Mittelstufe taucht Ultimate Frisbee® zwar noch nicht auf, aber andere Hinweise sprechen durchaus für eine Beschäftigung, gerade im Sinne eines genetischen Konzeptes (HKM 1990, S.19-20):

- „Erweiterung sozialer Kompetenzen.“
- „Förderung der Kooperation der Schüler (...) beim gemeinsamen Spielen; dazu gehören auch das Verabreden und Einhalten von Regeln und die Konfliktbewältigung.“
- „In der rechten Weise miteinander wetteifern können (Konflikte austragen und bewältigen, sich dem Mitspieler und Gegner gegenüber fair verhalten).“
- „Sportliche Aktivitäten organisieren können.“

3.4 Genetisches Konzept zu Ultimate Frisbee®

3.4.1 Positive Voraussetzungen für Ultimate Frisbee®

Bei der Einführung eines großen Sportspiels mit einem genetischen Lehrweg kann es zu einem entscheidenden Problem kommen: Viele Schülerinnen und Schüler wollen „richtig“ spielen, d.h. so spielen wie im Fernsehen, nach den Regeln der „Großen“ und mit den Techniken der

Können. Verständlich, dass davon ein großer Reiz ausgeht und den „Profis“ nachgeeifert werden will – besonders, aber nicht nur, von guten und sportspielmotivierten Schülerinnen und Schülern. Nach anderen Regeln spielen ist „blöd“! Die Lernenden fühlen sich nicht ernstgenommen und wollen nicht nach „Kinderregeln“ spielen. Das kann ein Problem für den genetischen Ansatz darstellen. Denn die Zielsportarten sind durch mediale Präsenz natürlich bekannt.

Da spielt es oft keine Rolle, dass es beim „richtigen“ Spielen, was dann tatsächlich mehr zu „Möchtegern-Spielen“ und „Nachmach-Versuchen“ mutiert, gar nicht zum eigentlichen Spielen kommt. Die „richtigen“ Regeln werden verwaltet, die „echten“ Techniken probiert, aber spielerische Kriterien werden kaum erfüllt¹⁵.

Bei der Realisierung eines genetischen Konzepts für Ultimate Frisbee® ist dieser Problembereich hingegen nicht zu erwarten, da die Ziel- oder genauer gesagt Orientierungssportart überhaupt nicht bekannt ist, weil sie weder eine traditionelle gesellschaftliche Bedeutung hat, noch durch mediale Präsenz Bekanntheit besitzt. Die im Anfangsstadium angestrebte Reduktion auf eine stark vereinfachte Spielform von Ultimate Frisbee® wird seitens der Lernenden gar nicht als Reduktion wahrgenommen. Diese Spielform, mit der erste spielerische Frisbee®-Erfahrungen gesammelt werden, steht in keiner Konkurrenz zum „richtigen“ Spiel Ultimate Frisbee®¹⁶. Im Gegenteil: Alles, was die Lerngruppe im Verlauf der Unterrichtseinheit kennen lernt, was sie spielt, reflektiert und weiterentwickelt, ist in ihrem Sinnzusammenhang „richtiges“ Frisbee®.

3.4.2 Konzeptionelle Umsetzung

Die hier vorgestellte Konzeption möchte sich nun den bisher geschilderten Vorzügen bedienen und sie zusammensetzen. Auf der einen Seite steht das genetische Konzept mit seinen Inhalten Selbsttätigkeit, Eigenverantwortung, könnensadäquater Reduzierung, Spielhandeln und vielem mehr (siehe Kap. 2.2) und auf der anderen Seite befindet sich der Vermittlungsgegenstand

¹⁴ Demnach liegt Ultimate Frisbee® mit 38000 Stimmen (45,9%) immerhin vor Rugby (43,4% der Stimmen).

Unter ferner liefen: Lacrosse, Golf, Polo... http://www.washingtonpost.com/wp-srv/polls/olyadd_sorvey.htm

¹⁵ Bestes (oder schlechtestes) Beispiel hierfür ist der Volleyball-Unterricht in der Schule. An einem einführenden Spiel mit vereinfachten Regeln, wobei Fangen und Werfen vorerst erlaubt sind, hat der Großteil der Lerngruppen keinerlei Interesse. Der Wunsch, „richtig“ zu spielen, ist zum Teil so groß, dass seitens der Beteiligten nicht einmal wahrgenommen wird, dass praktisch gar kein Spiel zustande kommt. Es reihen sich Fehler an Fehler, Erfolgserlebnisse finden im Prinzip nicht statt – nicht Vermögen sondern Unvermögen führt zu Punkten – aber wenigstens wird „richtig“ gespielt. Durch einseitige Technikvermittlung ist den meisten Schülerinnen und Schülern die eigentliche Spielidee von Volleyball überhaupt nicht bekannt (vgl. Eingangszitat).

¹⁶ Es wird auch weiterhin der Name Ultimate Frisbee® benutzt, auch wenn das große Sportspiel Ultimate Frisbee® mit seinem Regelwerk nicht Ziel sondern Orientierung ist, da im offenen Unterrichtsverlauf gar nicht geplant werden kann und auch nicht soll, wohin genau das sich entwickelnde Frisbee®-Spiel führt, und damit wie das Resultat letztlich aussieht. Trotzdem verbindet sich mit Ultimate ein zentrales Anliegen der Unterrichtseinheit, nämlich das zu vermittelnde „Wertepaket Ultimate“, womit „Fairness“, „Spirit of the Game“, „Eigenverantwortung“, „Selbsttätigung“ gemeint sind.

Ultimate Frisbee®, das sich mit seinem besonderen Fairplay-Gedanken und den beschriebenen Empfehlungen für den Einzug in den Schulsport bewirbt (siehe Kap. 3.3).

Das Vorhaben des Verfassers, der bereits sowohl mit dem genetischen Konzept als auch mit Ultimate Frisbee® gute Erfahrungen gesammelt hat, ist es nun Vermittlungskonzept und Vermittlungsgegenstand zusammenzufügen.

Die Sportart Ultimate Frisbee® ist wie andere Große Spiele für Lernende ohne Vorkenntnisse zu komplex. Da aber frühzeitige Spielerfahrungen, im Sinne von Spielhandeln Lernen, unablässig sind, müssen grundlegende Reduktionen vorgenommen werden, die sich über Regelveränderungen realisieren lassen. Das komplexe Ultimate Frisbee® mit seinem Regelwerk (siehe 3.2) spielt nur in Auszügen eine Rolle. Im Zentrum stehen die besonderen Werte von Ultimate Frisbee®, um die herum, ausgehend von einer zentralen Spielidee, ein Frisbee®-Spiel entstehen soll, dessen konkrete Zielform nicht geplant ist, sondern offen sein soll.

Das Initialspiel orientiert sich an dem Kleinen Spiel „Parteball“ und ist mit einigen Ausnahmen als veränder- und gestaltbar zu begreifen – ganz im genetischen Sinne. Die unveränderbaren Grundregeln betreffen die Fairplay-Idee von Ultimate und werden wie folgt festgelegt:

- Fairplay!
- jeglicher Körperkontakt ist verboten!
- Die Frisbee®-Scheibe darf nicht aus der Hand gerissen werden!
- Jegliche absichtliche Behinderung ist verboten (z.B. sich in den Laufweg stellen oder andere absichtliche Störmaßnahmen)!
- Es wird ohne Schiedsrichter gespielt.
- Es wird nicht auf Tore gespielt¹⁷.

Alles andere darf verändert, erweitert, abgeschafft oder neu eingeführt werden. Das gilt auch für die Spielidee des „Parteballs“. Ziel des Spiels ist es zunächst, sich innerhalb des Teams die Scheibe fünfmal zuzupassen¹⁸, ohne dass die Scheibe fallengelassen oder von der gegnerischen Mannschaft abgefangen wird. Gelingt das, so erhält die Mannschaft einen Punkt. Das Spielfeld, ein Viereck, wird durch Hütchen begrenzt.

Eine wichtige methodische Vorüberlegung ist es, die Mannschaftsgröße so klein wie möglich zu halten, auch wenn organisatorische Gründe häufig dagegen sprechen (z.B. wegen Platzmangels). „Vier gegen Vier“ erscheint eine optimale Spielform hinsichtlich Teilhabe,

¹⁷ Diese Idee seitens der Lerngruppe würde schnell aufkommen. Es soll mit dem Verbot aber einer möglichen Verletzungsgefahr vorgebeugt werden. Man stelle sich vor, die Schülerinnen und Schüler würde möglichst hart mit einer Frisbee®-Scheibe auf ein Tor werfen, indem noch jemand steht...

¹⁸ Sind fünf Pässe zu einfach zu erreichen, kann das natürlich durch die Mannschaften auf acht oder zehn erhöht werden.

Übersichtlichkeit und Intensität zu sein. Aber auch die Reflexion in den kognitiven Phasen sollte in möglichst kleinen Gruppen erfolgen¹⁹.

Mehr ist nicht vorgegeben!

Mit dieser einfachen Spielidee wird das zu entwickelnde Frisbee®-Spiel auf die Reise geschickt, damit sich nach und nach ein komplexes Spiel daraus entwickelt. Jetzt hängt eigentlich alles von der Entscheidungs- und Entwicklungsfreude bzw. -fähigkeit der Lerngruppe ab, was aus dem Spiel wird.

Die Einfachheit des Spiels ermöglicht allen die direkte Teilnahme. Es kann sofort ohne Überforderung gespielt werden. Da die Spielidee bekannt ist, können die damit verbundenen Anforderungen hinsichtlich Wahrnehmung, Orientierung und Freilaufen übertragen werden. Einzige Neuigkeit ist die Frisbee®-Scheibe! Natürlich werden nicht ausschließlich Erfolgserlebnisse gesammelt, aber Neugierde und Spieltrieb ermöglichen, ab der ersten Phase Spielerfahrungen zu sammeln und in Entscheidungssituationen die Fähigkeit des Spielhandelns zu erwerben.

Neben dem Spielhandeln soll von Beginn an Verantwortung und Mitbestimmung auf die Lerngruppe übertragen werden. Ab der ersten Spielphase haben die Schülerinnen und Schüler das Recht und auch die Pflicht, sich einzumischen, um das Spiel am Laufen zu halten. Es besteht sogar die Notwendigkeit dazu! Denn es wird in der Konzeption bewusst darauf verzichtet, das Anfangsspiel weiter zu konkretisieren. Die Offenheit des Settings entzieht scheinbar Struktur und Sicherheit. Aber gerade auf diese Vorstrukturiertheit und Fremdbestimmung soll verzichtet werden, damit der Lerngruppe die Möglichkeit zur Selbstbestimmung und problemlösenden Gestaltung gegeben werden kann. Die erste Spielphase ließe sich aufgrund ihrer regeltechnischen Offenheit gar als „geplantes Chaos“ beschreiben. Reaktionen wie Unsicherheit, Aufregung, Erregung und Unzufriedenheit sollen provoziert werden²⁰.

An die Spielphasen schließen sich Reflexionsphasen an. Ausgehend von den Fragestellungen „Was hat gut geklappt?“ und „Was hat nicht gut geklappt?“ sollen Probleme, Unklarheiten und Missverständnisse gesammelt werden. Genauer wird auf diese Prozesse in Kapitel 4.3.1 eingegangen.

Die Rolle des Lehrenden ist in diesen kognitiven Phasen die eines Moderators, der den Prozess unterstützt, begleitet aber nicht direkt steuert²¹.

¹⁹ Eine genaue Begründung ist in Kap. 4.3.4 zu finden.

²⁰ Die Lerngruppe muss allerdings auf diese Schwierigkeiten vorbereitet sein und möglichst Vorerfahrungen mit problemlösenden Aufgaben haben (vgl. Kap. 4.1.2)

²¹ Siehe Kap. 4.3.1 Dort geht es um die methodischen Überlegungen und die konkrete Umsetzung dieser konzeptuellen Ansätze. Um Wiederholungen zu vermeiden, werden diese Aspekte im Methodikteil genauer beleuchtet.

Zwischen die weitestgehend offenen Spielphasen werden an geeigneten Stellen Übungen und weitere Spielformen in den Unterricht eingefügt, die den Entwicklungsprozess der Schülerinnen und Schüler zu einer Frisbee®spezifischen Spielfähigkeit unterstützen sollen. Dabei handelt es sich zum Teil um Übungen zur Verbesserung der werferischen Fertigkeiten oder zur Einführung einer zusätzlichen Wurftechnik.

Das widerspricht nicht dem genetischen Grundgedanken. Wichtig ist lediglich, dass die Techniken eine Funktion haben. Sie müssen einen Sinn haben. Die Schülerinnen und Schüler müssen diese Fertigkeiten benötigen, sie gerade fordern, damit sie Spielsituationen damit auf effektivere oder andere Weise lösen können. Die Übung oder besser das Bedürfnis nach einer Übung muss dem Spiel entspringen (Loibl 2001, S.43). Eine unmittelbare, sinnstiftende Verbindung zwischen Spiel – einem akuten Spielproblem – und der angebotenen Übung ist Voraussetzung (methodische Umsetzung und Beschreibung der Übungen folgt im Methodikteil in Kapitel 4.3).

4 die Unterrichtseinheit

4.2 Rahmenbedingungen der Unterrichtseinheit

4.2.1 institutionelle Rahmenbedingungen

Der Sportunterricht an der Ernst-Ludwig-Schule in Bad Nauheim findet in der sechsten Jahrgangsstufe entgegen der Rahmenpläne nur zwei- und nicht dreistündig statt. Die Klasse 6d, die ich seit Beginn des Schuljahrs 2002/03 eigenverantwortet und bedarfsdeckend unterrichte, hat mittwochs in den ersten beiden Stunden Sport auf dem Stundenplan.

Der Sportunterricht findet an der Ernst- Ludwig- Schule an unterschiedlichen Orten statt. Der Klasse 6d wurde für dieses Schuljahr die Sporthalle in Niedermörlen zugeteilt, zu der ein Pendelbusbetrieb eingerichtet ist, der die Schülerinnen und Schüler zu Beginn der Stunde zur Halle und nach Beendigung des Unterrichts zurück zur Schule transportiert. Der Fahrtweg je Strecke dauert ungefähr fünf, maximal sieben Minuten. Eine Doppelstunde in Niedermörlen dauert mindestens zehn Minuten kürzer als in der KBS-Halle direkt auf dem Schulgelände.

Seit dem zweiten Schulhalbjahr haben wir die Dreifachturnhalle zur alleinigen Nutzung. Des weiteren stehen uns neben der Halle noch die Erbwiesen zur Verfügung, auf denen ein schöner Rasenplatz ist, der sich in etwa zwei „Jogging-Minuten“ Entfernung von der Halle befindet.

Neben diesen, für den Sportschulalltag ausgesprochen günstigen räumlichen Voraussetzungen, ist auch für gute materielle Ausstattung für die geplante Unterrichtseinheit gesorgt.

Schon im Schuljahr 2001/02 habe ich die Anschaffung von 30 Frisbee®-Scheiben angeregt²², sodass an beiden schulischen Unterrichtsorten jeweils 15 Scheiben in den Materialschränken deponiert worden sind. Mit 15 Frisbee®-Scheiben lassen sich alle denkbaren Übungen bequem organisieren, selbst in für intensive Übungsphasen können 30 Schülerinnen und Schüler in Partnerübungen mit jeweils einer Scheibe beschäftigt werden.

4.2.2 die Lerngruppe

Die Klasse 6d besteht aus zwölf Mädchen und siebzehn Jungen. Wie erwähnt bin ich seit Beginn des Schuljahrs 2002/03 in dieser Lerngruppe eingesetzt und kann mir daher ein Bild von ihrem motorischen, koordinatorischen Leistungsvermögen und ebenso ihren sozialen Kompetenzen innerhalb von Gruppenprozessen machen.

Zu den sportlichen Voraussetzungen lässt sich einleitend sagen, dass der absolute Großteil der Lerngruppe eine durchweg positive Einstellung zum Sportunterricht hat, dementsprechend Motivation und Freude an der Bewegung mitbringt. Wie ich es häufig beobachtet habe, trifft dies in stärkerem Ausmaß für die Jungen als für die Mädchen zu²³, bei denen es einige gibt, deren sportliches Interesse und Engagement mit einsetzender Pubertät nachlässt.

Außerdem sorgt gerade in der Jahrgangsstufe 6 durch das zeitlich versetzte Einsetzen der Pubertät (puberale Phase) zu großen körperlichen und entwicklungspsychologischen Unterschieden. Der Entwicklungsstand klafft in dieser Jahrgangsstufe besonders weit auseinander (vgl. Martin/ Carl/ Lehnertz 1993).

Bereits die unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen sorgen für Heterogenität der Lerngruppe. Im Sportunterricht kann man meines Erachtens davon ausgehen, dass es keine homogenen Lerngruppen gibt. Neben den individuellen Entwicklungsstadien spielt das außerschulische Sporttreiben, die sportliche Sozialisation, eine viel prägendere Rolle als der Schulsport selbst. Der Gegensatz zwischen Sportexperten, mitunter mit mehreren Mitgliedschaften in Sportvereinen und einem sportdominierten Lebenskonzept, und absoluten Nichtsportlern, die nur geringe, zum Teil keine außerschulischen sportlichen Erfahrungen gesammelt haben, ist enorm²⁴, aber gleichzeitig Normalität für den Schulsport. Denn diese Heterogenität gibt es in (fast) jeder Klasse und stellt daher keine gravierenden Schwierigkeiten hinsichtlich der Planung dar. Frisbee® bietet zwar erst einmal die Chance eines Neubeginns für alle, was aber nicht

²² Die Frisbee®-Scheiben sind in zwei unterschiedlichen Größen vorhanden, die Ultimate-Wettkampfscheiben mit einem Gewicht von 175 Gramm sowie einige kleinere Scheiben (125g). Für die fünfte Klasse und auch viele Schülerinnen und Schüler der sechsten Klasse empfehlen sich die kleineren Scheiben, die für sie besser zu handhaben sind.

²³ Die Frage, ob sich die Ausrichtung von Schulsportunterricht eher an den Bedürfnissen von Jungen orientiert, kann in dieser Arbeit nicht geklärt werden.

²⁴ Die Bandbreite der Leistungen ist, durch diese sozialisationsbedingten Unterschiede, im Sport viel breiter als in anderen Unterrichtsfächern.

bedeutet, dass die allgemeinen Chancenvorteile der Könnerrinnen und Könnerr damit aufgehoben werden.

Über diesen „normalen“ Unterschied hinaus, müssen aber die Schülerinnen und Schüler erwähnt werden, deren motorischen Defizite eventuell Belang für die Frisbee®-Einheit haben. Besonders fallen dahingehend zwei Jungen auf. Jan Hauke ist ein Schüler, der mit großem Ehrgeiz und Einsatz bei der Sache ist, aber große Koordinationsschwierigkeiten hat und nicht immer das umsetzen kann, was er plant²⁵. Da die Resultate seiner Aktionen oft nicht dem eigenen ehrgeizigen Anspruch (z.T. auch dem der Mitschülerinnen und Mitschüler) gerecht werden, ist er oft verärgert und erregt, was mitunter „Belustigung“ auf Seiten der Lerngruppe hervorruft, die sich gern über ihn lustig macht, was mitunter für „sozialen Brennstoff“ sorgt. – David ist ein weiterer auffälliger Schüler, der nicht nur aufgrund seiner motorischen Defizite eine Sonderrolle in der Klasse einnimmt. Er hat im Klassenverbund keinen Freund, was aber auch von ihm so gewollt ist. Er kommt aus einem extrem wertkonservativen Elternhaus und trägt entsprechende moralische Vorstellungen mit sich, die permanent im Schulalltag auf ihre Grenzen stoßen. Es ist schwierig, ihn in Gruppenprozesse einzubinden, obwohl ihn die Klasse trotz seiner Eigenheit nicht ausschließt, sondern versucht, zum Mitmachen zu aktivieren. – Des weiteren sind Lisa, Yannick M. und mit Einschränkungen Kathrin Schülerinnen und Schüler mit motorischen Schwächen.

Hinsichtlich der sozialen Kompetenzen ist die Lerngruppe als schwieriger einzustufen. Meine Einschätzungen über die erheblichen Mängel, die Kommunikationsfähigkeit innerhalb der Gruppe betreffend, wurden vom Klassenlehrer Herrn Brandt vollauf bestätigt. Die Erfahrungen, gemeinschaftlich an etwas zu arbeiten, sind gering. Grundlegende Kommunikationsregeln werden nicht eingehalten. Unruhe, Ungeduld, Schwierigkeiten zuzuhören, aufeinander einzugehen und sich zu einigen, sind typische Zeichen. Sich auf die Gruppe einzulassen, ein Teil der Gruppe zu werden, ist für einige nur schwer möglich, zum Teil auch gar nicht erwünscht. Das sind die Resultate einer individualisierten Gesellschaft, in der empathische Gruppenereignisse inzwischen die Ausnahme darstellen. Eine geringe Frustrationstoleranz einiger Schülerinnen und Schüler problematisiert solche Prozesse zudem²⁶. Für die Planung der Unterrichtseinheit haben diese Erkenntnisse eine wesentliche Bedeutung.

²⁵ Typisches Beispiel: selbst nach einigen Wochen Badmintonspielens konnte die funktionale Handhaltung des Schlägers trotz Hilfestellung nicht umgesetzt werden. Er hatte einen regelrechten Knoten in den Händen.

²⁶ Im Sportunterricht wurden diese Probleme und Schwächen der sozialen Kompetenzen schon ansatzweise thematisiert. Dabei mussten die Schülerinnen und Schüler in Gruppenaktivitäten problemorientierte Abenteuersituationen meistern. Diese Aufgaben galt es, in der Gruppe zu bewältigen. Dafür sollten in Gruppenprozessen die Problemstellungen erkannt, Lösungsvorschläge angehört, ausgewählt und verbindliche Absprachen für ein gemeinsames Vorgehen getroffen werden. Die angesprochenen kommunikativen Mängel sind in diesem Zusammenhang deutlich geworden.

4.2.3 zeitliche Rahmenbedingungen

Als zeitlicher Rahmen für die Unterrichtseinheit sind sechs Doppelstunden des Schulsportunterrichts eingeplant sowie über Pfingsten die Klassenfahrt der 6d zum Edersee. Bei dieser Klassenfahrt mit sportlichem Schwerpunkt soll im außerunterrichtlichen Rahmen ein Abschlussturnier stattfinden, das von den Schülerinnen und Schülern selbst organisiert und durchgeführt werden soll.

Sechs Doppelstunden halte ich für einen angemessenen Zeitraum, um die gewünschten Lernziele (Werfen und Fangen der Frisbee®-Scheibe sowie Erwerb spezieller Spielfähigkeit) erreichen zu können, aber auch um dem eigentätigen Entwickeln einer Spielform den zeitlich notwendigen Frei- und Experimentierraum zuzubilligen. Die offene und prozessuale Struktur ist selbstverständlich zeitaufwändiger als geschlossene Konzepte. Aber auch die angestrebten sozialen Lernziele brauchen Zeit.

Die erwähnten unterrichtlichen Begleitumstände der An- und Abreise von und zur Schule nagen überdies hinaus am Zeitbudget²⁷.

4.2 Lernziele

Aus dem konzeptuellen Ansatz des genetischen Lehrens und Lernens und dem gewählten Vermittlungsgegenstand werden folgende wesentliche Lernziele für die Lerngruppe abgeleitet. Die Schülerinnen und Schüler sollen:

- den Fairplay-Gedanken auf und neben dem Spielfeld verinnerlichen.
- Kommunikations- und Verhaltensregeln einhalten und in Gruppenphasen anwenden lernen.
- eigentätiges Handeln und Spielen lernen, das heißt:
 - o Regeln eigenständig initiieren, ausprobieren, verwerfen und verändern.
 - o Spiele ins Laufen bringen und am Laufen halten.
 - o Verantwortung für das Spielgeschehen übernehmen.
 - o Regeln ohne Kontrollinstanz einhalten und ihren Wert erkennen.
- ihre Allgemeine Spielfähigkeit verbessern, Spielhandeln lernen, darunter fällt:
 - o schnell Spielideen, Spielzusammenhänge verstehen und umsetzen.
 - o erlerntes Spielhandeln anwenden und auf andere Spielsituationen übertragen.
 - o unspezifische, allgemeine Spielaktionen verbessern, erlernen oder übertragen wie: Freilaufen, Raumwege erkennen, Timing schulen, Fangen, Wahr-

²⁷ Dazu kommen natürlich noch die Zeit fürs Umziehen und bei Nutzung der Erbwiesen der kurze Fußweg. Diese zeitliche Summierung ist nicht zu unterschätzen und für die Planung der einzelnen Unterrichtsstunden äußerst (fremd)bestimmend.

- nehmung und Antizipation verbessern, Zusammenspiel und Spielverständnis weiterentwickeln.
 - sportlichen Ehrgeiz und Spaß am Sporttreiben entwickeln oder verbessern.
 - grundlegendes Verteidigungsverhalten wie Gegenspielerin, Gegenspieler folgen.
- ihre Spezielle Spielfähigkeit im Frisbee®-Spiel verbessern wie:
 - gemäß der Spielidee miteinander spielen, um Raumgewinn zu erzeugen.
 - erlernte Wurftechniken in komplexen Spielsituationen erfolgreich anwenden.
 - an einer Gegenspielerin, einem Gegenspieler mit einem Ausfallschritt vorbeiwerfen und sie oder ihn durch ein Täuschungsmanöver verladen.
 - Spielsituationen wahrnehmen, sie schnell und richtig interpretieren:
 - Ist er oder sie frei?
 - Für wen ist die Scheibe?
 - Wohin muss ich laufen, um die Scheibe zu bekommen?
 - Wie schaffe ich es, den Pass zu verhindern?
 - Flugkurven von Scheiben richtig wahrnehmen und berechnen.
- die Frisbee®-Scheibe beherrschen können und zwei unterschiedliche Wurftechniken lernen:
 - Rückhand: zielgenaues Werfen über unterschiedliche Entfernungen und Anwendung von Ausfallschritt und Täuschungen (siehe Spielfähigkeit).
 - Vorhand: in Grobform und in Ruhe, gegebenenfalls auch im Spiel.
 - Fangen: Fangsicherheit mit unterschiedlichen Fangvarianten (siehe Anhang S.5)
- vor allem, Lust auf mehr Beschäftigung mit der Frisbee®-Scheibe in Sport-, Spaß- und Freizeitsituationen gewonnen haben.

4.3 Methodische Überlegungen

Im Folgenden werden einige von mir ausgewählte Methoden, die im Verlauf der Unterrichtsreihe zum Einsatz kommen, beschrieben und begründet. Es handelt sich dabei um keine hierarchische Anordnung, vielmehr ist die Reihenfolge als ein Nebeneinander zu verstehen.

Die präsentierten Methoden sind zum einen mit den getätigten konzeptionellen Überlegungen (Kap. 3.4.2) verzahnt und zum anderen auf die Lerngruppe (Kap. 4.1.2) sowie die angestrebten Lernziele (Kap. 4.2) ausgerichtet.

4.3.1 Reflexionsphasen

Wenn Reflexionsphasen von zentraler Bedeutung sind, um die Entwicklung der Spielform eigenständig voranzubringen, sich Probleme bewusst zu machen, in der Gruppe nach Lösungen zu suchen und sich letztlich gemeinsam auf Vorgehensweisen zu einigen, so muss die Kommunikation in der Gruppe „einigermaßen“ funktionieren. Denn sonst kommt es ständig zu „Kommunikationsspannen“. Wie in Kap. 4.1.2 (siehe dort auch Fußnote) beschrieben hat die Lerngruppe dahingehend Nachholbedarf. Es wurden zwar im Sportunterricht erste Schritte unternommen, sich diesem Kommunikationsproblem mit problemorientierten Gruppenaktivitäten anzunehmen, aber solche Kompetenzen lassen sich nur in langwierigen Prozessen etablieren, bedürfen viel Geduld von allen Seiten und lassen sich nicht allein im Rahmen des zweistündigen Sportunterrichts ausbilden. Aber dennoch kann und soll eine Sensibilisierung und ein Bewusstmachen dafür erfolgen, dass es wesentliche Regeln gibt, mit deren Hilfe sich Gruppenprozesse besser bewältigen lassen²⁸. Damit die Reflexionsphasen so wie geplant funktionieren können, nämlich mit der Beteiligung aller, muss sich jede und jeder in diesen Situationen wohlfühlen. Eine angenehme Atmosphäre ist notwendig – der Ton macht die Musik! Um eine solche arbeitsfreundliche Atmosphäre zu erreichen, gibt es genau wie im Sport verbindliche Spielregeln, an die sich gehalten werden muss. Sonst können weder Spiele noch Gespräche in für alle akzeptabler Art und Weise stattfinden.

Vor der ersten Spielphase, an die sich unmittelbar die erste Reflexionsphase anschließen soll, werden Kommunikationsregeln festgelegt. Dazu sollen die Schülerinnen und Schüler im Plenum (Sitzkreis) wesentliche Verhaltensregeln nennen, die für das Zustandekommen einer guten Gesprächsatmosphäre Voraussetzung sind²⁹. Aufgabe des Lehrers ist es, Genanntes zu sammeln und die wichtigsten Regeln hervorzuheben, was mit einer schriftlichen Sicherung auf einer Flipchart geleistet werden soll. Folgende „Regeln für eine gute Diskussion“ sollen so oder ähnlich auf jeden Fall auf der Flipchart auftauchen:

- Fairness³⁰!
- Zuhören! Lass den anderen ausreden!
- Fass dich kurz!
- Begründe deine Meinung!

²⁸ Der Diskussionsgegenstand ist zwar „nur“ die Entwicklung einer Spielform, für deren Durchführung keine Reihe vertrauensbildender Maßnahmen vorgeschaltet werden soll oder muss, wie wenn es um persönlichere Belange gehen würde. Aber dennoch bringt sportliche Betätigung Engagement, Ehrgeiz und damit oft verbunden Emotionen und Erregung mit sich.

²⁹ Die Schülerinnen und Schüler sollten die wesentlichen Regeln kennen, in den meisten Klassenräumen hängen solche Gesprächsregeln an der Wand, um die Lernenden daran zu erinnern. In der Turnhalle ist das (leider) nicht der Fall.

³⁰ Der Begriff Fairness wird vermutlich nicht von den Schülerinnen und Schülern genannt, er darf aber, meines Erachtens, nicht fehlen, weil Fairness allgemein und nicht nur beim Sporttreiben ein zentrales Gut ist und durch

- Lass andere Meinungen zu!
- Werde nicht persönlich! Verletze/ beleidige niemanden!
- Nimm dich selbst nicht zu wichtig!
- Sag (sofort), wenn dich etwas stört!

Diese Regeln sollen für die Lerngruppe als verbindlich auf und neben dem Spielfeld gelten. Für die Einhaltung sind die Schülerinnen und Schüler gleichsam in die Pflicht und in die Verantwortung genommen. Soll heißen: sie sollen die Einhaltung dieser Regeln selber kontrollieren. In der ersten Doppelstunde, die in der Halle stattfindet, werden die Regeln an die Hallenwand gehängt.

Der Lehrer wird zum Moderator, der die Prozesse begleitet und gegebenenfalls an die Gesprächsregeln erinnert. Die wesentlichen Entwicklungen, hier: Regeländerungen, Problemlösungen, Reifung der Spielidee usw., kommen aus der Lerngruppe, die lernen muss, ihr Potenzial im Miteinander zu nutzen, von den unterschiedlichen Ideen, Fähigkeiten und Stärken der Gruppe zu profitieren³¹.

Mit dieser Regelinstallierung sollen die eigentätigen Gruppenprozesse auf den Weg gebracht werden. Sie soll helfen, in Problemsituationen und Diskussionsphasen eine verlässliche Handhabe zu besitzen und Erinnerungshilfe an den Fairplay-Gedanken zu sein – auch neben dem Spielfeld! Ein respektvoller und fairer Umgang öffnet, im übertragenen Sinn, die Tür zu einer höheren Gesprächsebene. Auf eine höhere Ebene möchte auch unser Frisbee®-Spiel gelangen.

4.3.2 „Spielen ohne Schiedsrichter“

Eine weitere grundlegende Entscheidung, wie eine möglichst intensive Auseinandersetzung und hohe Identifizierung mit diesem neuen (eigenen) Sportspiel und seinem Regelwerk, umgesetzt werden kann, ist, von Beginn an ohne Schiedsrichter zu spielen³². Dies klingt auf den ersten Blick banal und nicht besonders beachtlich, jedoch ergeben sich einige sehr lohnenswerte Konsequenzen daraus.

Schwierigkeiten, die durch das Spielen ohne Schiedsrichter entstehen und gerade am Anfang auftreten, sollen nicht verschwiegen oder heruntergespielt werden. Sie sind müssen im Gegenteil ernstgenommen und thematisiert werden.

ihn die Verbindung zu den Werten von Ultimate Frisbee hergestellt werden kann. Fairness also als oberste Kategorie auf und neben dem Spielfeld.

³¹ Die kognitiven Phasen sollen nicht im Plenum sondern vorrangig in Kleingruppen von ca. acht bis zehn Personen stattfinden. In überschaubaren, kommunikationsfördernden Größen fällt es vielen leichter, sich zu äußern, als wenn sie es vor der ganzen Klassen tun müssten.

³² Dies ist natürlich eine der Besonderheiten von Ultimate Frisbee. Das bedeutet aber nicht, dass *deshalb* ohne Schiedsrichter gespielt werden soll, sondern weil Selbsttätigkeit, Eigenverantwortung usw. auf die Schülerinnen und Schüler übertragen werden soll.

Mangelnde Vorerfahrung mit eigenverantwortetem Spielen; Normalität der Instanz Schiedsrichter; sich an Regeln zu halten, ohne dass sie von außen kontrolliert werden. Das ist alles Neuland für die Lernenden. Die mangelnde Kompetenzen, um Konflikte auf dem Spielfeld zu lösen, Kompromisse einzugehen, sodass der Spielbetrieb erhalten bleibt, werden durch das schiedsrichterfreie Setting thematisiert. Das Erkennen des Wertes und der Nötigkeit von Regeln kommt mit der intensiven eigenverantwortlichen Beschäftigung damit. Dieses Bewusstsein ermöglicht es, dass sportlicher Eifer und Fairness den anderen und dem Regelwerk gegenüber vereinbart werden können (vs. „Siegen um jeden Preis“).

Die entstehenden Prozesse kosten viel Zeit und stehen damit dem reinen Erwerben von technischen (möglicherweise auch spielerischen) Kompetenzen gegenüber. Das ist eine klare Rechnung, derer man sich bei der Planung und der pädagogischen Ausrichtung der Unterrichtseinheit bewusst sein muss³³.

Diese Aufführung potenzieller Schwierigkeiten mag auf den ersten Blick abschreckend wirken. In der Tat sind die Abwägungen zwischen den unterschiedlichen erreichbaren Zielen schwierig, da bewusst Einbußen hingenommen werden müssen. Wo darf und wo darf nicht gespart werden³⁴?

Die Vorteile, an denen sich die übergeordneten Lernziele anknüpfen, sind naheliegend. Wenn es keinen Schiedsrichter gibt, kann die Entscheidung, ob ein Regelverstoß vorliegt oder nicht, auch nicht von außen getroffen werden. Das Problem, ein eventueller Regelverstoß, bleibt in der Gruppe, es ist hier entstanden und muss hier gelöst werden. Hilfe ist von außen nur dahingehend möglich, indem eine Beratung zur Problemlösung erfolgt.

Generelle Schwierigkeiten können im Gespräch mit den Beteiligten erläutert werden. Die Herangehensweise sowie die allgemeine Regeln der Gesprächsführung sind bereits im Sportunterricht thematisiert worden, müssen aber allerdings an dieser Stelle wiederholt und vertieft werden, damit eine weitestgehend eigenständige Arbeit an und mit Spielregeln möglich wird (siehe Kap. 4.3.1).

Die Auseinandersetzung mit den eigenen, selbst aufgestellten Regeln führt nebenbei zu einer ständigen Überprüfung des Regelwerks. Die Fragen, ob die Regeln funktionieren, eindeutig genug und kontrollierbar sind, verändert, präzisiert oder abgeschafft werden müssen, schwingen nur mit, wenn die Spielerinnen und Spieler selbst für deren Einhaltung und aktive Umsetzung verantwortlich sind und nicht wenn ein Schiedsrichter das „Richtig“ und „Falsch“ maßregelt.

³³ Selbstverantwortetes, eigenständiges Lernen und gleichzeitiges Erlernen von technischen Kompetenzen ist im normalen, in der Schulrealität zweistündigen Sportunterricht mit seinen curricularen Bestimmung nicht möglich. Die hohen und vielschichtigen Anforderungen, die an den Sportunterricht (vgl. Lehrplan Sport, HKM 1990 + 2002) gestellt werden, sind meines Erachtens im Alltag leider nicht realisierbar.

4.3.3 Laufen – Werfen – Fangen

Die bestimmenden Bewegungsformen beim Frisbeespielen sind natürlich Laufen, Werfen und Fangen. Hinter dieser offenkundigen Feststellung steckt aber auch die Präzisierung, dass Laufen, Werfen und Fangen immer gemeinsam vorkommen und daher auch in Übungsformen nicht isoliert werden sollten, sodass das Übertragen aufs Spielen wiederum für Schwierigkeiten sorgen könnte. Konkreter: Während Werfen und Fangen der Frisbee schon auf den ersten Blick logisch zusammengehören (schließlich muss ich die Scheibe erst fangen, bevor ich sie werfen kann), gehört das Laufen im Spielzusammenhang (und daher vielleicht erst auf den zweiten Blick) genauso dazu. Aus der Spielidee, sich im Team die Scheibe zuzuwerfen und dabei Raumgewinn herzustellen, resultiert der direkte Handlungsauftrag Laufen. Wenn ich stehe, kann ich keine Frisbee bekommen, weil sie mir meine Gegenspielerin bzw. mein Gegenspieler wegnimmt bzw. ich erst gar nicht angespielt werde. Ich muss mich also freilaufen, anbieten, um überhaupt anspielbar zu werden. Erst dann komme ich zum Fangen und Werfen.

Die Konsequenz lautet, dass in möglichst vielen Übungsformen zum Werfen (und Fangen) zudem das Laufen thematisiert werden soll. Es geht zwar scheinbar vorrangig um zielgenaues Werfen der Frisbeescheibe. Aber wenn das Werfen als technische Disziplin isoliert behandelt wird, blendet man einen elementaren Moment jeglichen Spiels aus: das Timing; das zielgenaue Passen auf eine Mitspielerin, auf einen Mitspieler in der Bewegung. Selbst für gute Spielerinnen und Spieler, die Vorerfahrungen aus anderen Sportspielen mitbringen und diese umsetzen können, kann das ein anfängliches Problem darstellen. Aber die meisten Übrigen bekommen erhebliche Schwierigkeiten, wenn erst die Technik separat gelernt wird und dann „plötzlich“ das Timing in Spielsituationen dazukommt. Deshalb sollte das Arrangement der Übungen also auch die Kategorie Laufen mit einbeziehen! Die ausgewählten Übungen sollten aus dem Spiel erwachsen (vgl. Loibl 2001).

4.3.4 „Vier gegen Vier“

Eine Möglichkeit, um eine hohe Spielintensität der Übungen zu erreichen, ist der Einsatz von Spielen in kleiner Teamgröße. Wie auch bei anderen Sportspielen ist die gewählte Mannschaftsstärke mitentscheidend dafür, ob ein großes Maß an Beteiligung der einzelnen erreicht werden kann. Intensive Teilnahme an der Spielsituation ist nur dann möglich, wenn die Rahmenbedingungen stimmen. Die Feld- und, vor allem, die Teamgröße ist dahingehend eine gut funktionierende Kontrollgröße.

Beim Frisbeespiel „Vier gegen Vier“ sind die beteiligten Schülerinnen und Schüler intensiver ins Spielgeschehen eingebunden als beim großen Sportspiel Ultimate Frisbee, bei dem „Sieben gegen Sieben“ gespielt wird. Ein „Mehr“ an Werfen und Fangen, eine stärkere

Beteiligung an spieltypischen Situationen, z.B. häufigeres Freilaufen, sind damit realisierbar. Auch eine höhere Verantwortung der einzelnen Mitspielerinnen und Mitspieler wird so erreicht. Denn gegenüber der gängigen Praxis bei „Großfeldspielen“ (Spielen in großen Mannschaften) ist es hier nicht so leicht möglich, sich im Pulk der vielen zu „verstecken“. Des Weiteren werden die Spiele in solchen Organisationsformen zumeist von den ohnehin spielstarken Schülerinnen und Schülern dominiert, während die spielschwächeren und eher passiven häufig außen vor bleiben. Bei der Organisationsform „Vier gegen Vier“ wird also ein höherer Grad an Beteiligung und Intensität erreicht.

Darüber hinaus bringt das Kleinfeldspiel einen weiteren positiven Effekt mit sich. Die Spielsituation wird übersichtlicher und damit entscheidend vereinfacht, was besonders im Anfängerbereich wichtig ist. Diejenige oder derjenige in Scheibenbesitz hat weniger Handlungsoptionen zur Auswahl als im Großfeldspiel Ultimate Frisbee, denn es gibt nur drei (statt sechs) Mitspielerinnen und Mitspieler pro Team, die überhaupt angespielt werden können. Das vereinfacht die Wahrnehmungssituation (Wo ist jemand frei?, wen kann ich anspielen?, wohin mit der Scheibe?, wie realisiere ich das?) und verringert ein wenig die Komplexität, die großen Sportspielen mit ihrer Vielzahl von Handlungsmöglichkeiten eigen ist. Durch diese Reduktion der Handlungsalternativen wird einer Überfrachtung der Spielsituation und damit einer Überforderung der Anfängerinnen und Anfängern entgegengewirkt, die gerade bei neuen, unbekanntem Spielen ohnehin schnell auftreten können.

Das Spielfeld richtet sich nach den Unterrichtsbedingungen. In der Halle werden drei Felder quer eingerichtet (eins pro Drittel), draußen mit Hütchen Rechtecke abgesteckt, an deren Stirnseiten die Punktlinien (Endzonen) sind.

4.3.5 „Viergegenzwei“-Eck

Das „Viergegenzwei“-Eck ist ein kleines Spiel, das Verwandtschaft zu anderen Überzahlspielen aufweist (z.B. im Fußball wird es nach dem gleichen Prinzip eingesetzt). Spielidee ist es nicht ein Tor oder einen Punkt zu erzielen, sondern den Ball – hier: die Scheibe – solange wie möglich in den eigenen Reihen zu behalten, die Überzahl auszunutzen³⁵. Vier Schülerinnen und Schüler bilden ein Viereck (Markierung durch kleine Hütchen oder besser durch Parteibänder o.ä.) von etwa fünf mal fünf Metern (auch hier lässt sich die Größe je nach Könnensstand oder Windbedingungen verändern). Die „äußeren“ Vier versuchen, sich die Frisbee-Scheibe zuzuwerfen, während die beiden im Viereck ihrerseits versuchen, die Pässe zu verhindern, die

³⁵ Diese Spielform wird im Ultimate Frisbee übrigens auch im Könnerbereich, -training eingesetzt, dort aber als „Viergendrei“-Eck. Die Spielidee bleibt die gleiche, nur wird die Aufgabenstellung durch die/ den zusätzlichen Verteidigungsspielerin/ -spieler erheblich erschwert. Als „Viergegenzwei“-Eck reduziert sich die Schwierigkeit für die werfende Seite, was werferische Umsetzung, Geschwindigkeit des Spiels und besonders den Druck durch die Verteidigung betrifft.

Scheibe abzufangen oder abzublocken. Die Äußeren dürfen dabei nicht laufen, müssen also auf ihrer Ecke bleiben, während die Inneren das Passspiel natürlich nur unterbinden können, wenn sie sich bewegen. Ob und inwieweit beim Fangen der Scheibe außen noch ein Schritt oder ein Sprung ausgeübt werden darf, sollen die Schülerinnen und Schüler eigenständig klären und eine verbindliche Regelung finden. Das gleiche gilt dafür, wer wann „rein muss“ und wer „raus darf“³⁶.

Was bringt diese Spielform?

Diese Spielform fördert neben dem Werfen und Fangen weitere wichtige, für das Zielspiel relevante Fähigkeiten:

- *Wahrnehmung*: Das Erkennen von Lücken in der Verteidigung, durch die hindurchgeworfen werden kann, wird hier durch Ausprobieren geschult.
- *Entscheidungen treffen*: Wann ist die Partnerin/ der Partner frei und anspielbar? Wohin mit der Scheibe? Kann ich den Pass wagen? Mit welchem Wurf, mit welcher Technik kann ich es realisieren? Diese und andere Fragen müssen auch in unserem Zielspiel ständig abgewägt werden und schließlich muss eine Entscheidung getroffen werden.
- *Schnelles Handeln*: Durch die Überzahlsituation muss eigentlich immer ein Pass möglich, eine Ecke frei sein, besonders wenn die Scheibe außen schnell von Ecke zu Ecke wandert. Die getätigten Würfe sind keine „Trockenübung“, die mit viel Zeit ausgeführt werden kann, sondern hier muss schnell gehandelt werden. Schließlich bewegen sich die inneren Spielerinnen und Spieler ständig und verschieben ihre Verteidigungsposition. Wahrnehmen, Entscheiden und Handeln gehören immer zusammen. Dadurch schafft dieses Spiel eine hohe Spielrelevanz.
- *Ähnliche Spielidee*: Die Scheibe soll – genau wie im Zielspiel – in den eigenen Reihen gehalten werden. Das macht dieses Spiel einfach. Ein Umdenken ist nicht nötig.
- *Spielerischer Charakter*: Die Würfe in spielnaher, spielerischer Situation anzuwenden und dabei zu üben, macht Spaß, motiviert und ist funktional.
- *Werfen mit Ausfallschritt*: Die Situation mit den Gegenspielerinnen/ -spielern erfordert die Anwendung des Ausfallschritts, damit ausreichend Handlungsfreiheit erreicht wird, um die Scheibe an der Deckungsspielerin, am Deckungsspieler vorbei-

³⁶ Am Gerechtesten ist es, wenn die-/ derjenige, die/ der einen Fehler begangen hat (fallen gelassen oder schlecht geworfen) „rein muss“ und „raus darf“, wer schon am längsten in der Mitte war. Aber das sollen die Schülerinnen und Schüler selbstständig lösen.

zuwerfen. Die Funktionalität dieses Ausfallschritts erschließt sich nicht in Wurfübungen sondern erst in spielnahen Situationen mit „Marker“³⁷.

- *Täuschungen*: um freie Wurfbahn zu bekommen, helfen neben dem Ausfallschritt sogenannte „Fakes“ (ein angetäuschter Wurf zum Beispiel). Damit kann die Verteidigung so getäuscht werden, dass man danach einfacher an ihr vorbeispielen kann.
- *Verteidigungsschulung*: Viele Spiel- und Übungsformen befassen sich mit der Schulung und Verbesserung des Angreifens. In diesem Spiel ist auch das Verteidigen wichtig. Gutes, weil schnelles und aufmerksames Verteidigen wird geübt und belohnt. Der Ehrgeiz, die Scheibe abzufangen, einen Pass zu unterbinden, motiviert.
- *Intensität*: Besonders für die Verteidigung bedeutet es, viel zu rennen, schnell im Viereck hin- und herzuflitzen, um die Passwege zuzumachen. Ansonsten haben die „Äußerer“ relativ leichtes Spiel.

„4gegen2“-Überzahlspiel:

Beim „4gegen2“ handelt es sich um eine Mischung aus dem „Viergegenzwei“-Eck und dem normalen „4gegen4“. Das Überzahlspiel wird auf das Spielfeld mit der bekannten Spielidee übertragen, es wird auf Punkte, mit Punktlinie (auf Endzonen) gespielt. Die angreifende Mannschaft spielt zu viert, die verteidigende zu zweit (Überzahlspiel). Beim Angriffswechsel, nach einem Punkt oder einem Scheibenverlust, verlassen zwei ehemals Angreifende das Feld und zwei ehemals Verteidigende unterstützen ihre Mannschaft, sodass die angreifende Mannschaft immer gestärkt und die verteidigende geschwächt wird. Am besten bilden sich in den Teams 2er-Pärchen, die immer alternierend rein- und rauswechseln (sonst weiß keiner, wer nach dem Scheibenverlust raus darf!).

Diese Spielform ist sinnvoll, weil das Angreifen im Gegensatz zum „4gegen4“ erheblich erleichtert wird. Das Verteidigen ist im Anfängerbereich immer einfacher als das Angreifen. Also unterstützt ein Überzahlspiel die Angreifenden. Es wirkt motivierend, weil mehr Erfolge verbucht werden können und viel mehr Punkte erzielt werden. Dieses motivierende Element gilt besonders für die Schülerinnen und Schüler, die sich im Spiel sonst weniger beteiligen. Hier haben sie die Gelegenheit, sich leichter freizulaufen und auch unbedrängt die Scheibe erfolgreich weiterzupassen. Auch regt es dazu an, sichere Pässe riskanteren vorzuziehen. Wenn immer jemand frei, dann müssen keine Risikopässe gespielt werden, mit denen die Scheibe verloren geht und die eigene Mannschaft in Unterzahl gerät.

³⁷ „Marker“ ist die Gegenspielerin, der Gegenspieler, die/ der direkt gegen die Werferin, gegen den Werfer spielt, direkt im Passweg steht und versucht, die Passrichtung abzuschirmen (siehe Anhang S.6). Es heißt deswegen

4.3.6 Platzumrundung

Zu Beginn der Unterrichtsstunden steht die sogenannte „Platzumrundung“ auf dem Programm. Die Aufgabe ist es, das Sportfeld auf beschriebenen Weg, durch Tore und Markierungshütchen gekennzeichnet, zu umrunden und dabei erstens so wenig Fehler wie möglich und zweitens so wenig Würfe wie nötig zu machen, dabei darf man nicht mit der gefangenen Frisbee-Scheibe laufen. Es geht also auch hier um Raumgewinn durch Werfen. Mit dieser Übungsform werden die zentralen Aspekte zielgenauen Werfen (über variierende Entfernungen) und Fangen geschult. Dazu sollen sich feste Paare finden, die im Verlauf der Unterrichtseinheit diese Übungen gemeinsam wiederholen sollen. Die Paare sollen ihre Ergebnisse dokumentieren, indem sie in eine Liste (siehe Anhang S.7+8) die Anzahl der benötigten Würfe sowie der begangenen Fehler eintragen. Die Liste ist ausdrücklich nur für die Lerngruppe dar und dient keiner Leistungsbewertung. Sie hat eine Selbstkontrollfunktion. Das Zählen und Eintragen der Ergebnisse führt zu einer eigenständigen Dokumentation der Lernfortschritte. Außerdem hat die Übung der Platzumrundung die Funktion des Stundenbeginns und soll den Rahmen der Unterrichtsstunden darstellen, an dem sich Schülerinnen und Schüler orientieren können.

Durch das ständige Aufzeichnen der eigenen Ergebnisse und der Vergleich mit den vorherigen Resultaten erfolgt eine Motivation, die eigene Leistung zu überbieten, sich selbst zu verbessern. Bei einigen wird natürlich der Anreiz, ein anderes Paar zu übertreffen, motivierend und herausfordernd wirken, sich noch mal anzustrengen und einen neuen „Rekordversuch“ zu starten.

Die individuelle Verbesserung bei dieser Übung ist als sehr wahrscheinlich einzuschätzen – es sei denn die äußeren Bedingungen sind an einem Tag besonders ungünstig wie zum Beispiel bei starkem Wind. Ansonsten sprechen die einfache Übungsstruktur und die zu erwartenden Lernfortschritte mit dem neuen Wurfgerät entscheidend dafür, dass Erfolge eintreten werden – gleichgültig von welchem Ausgangsniveau aus. Diese positive Verstärkung, davon gehe ich aus, wird fast jede Schülerin und jeder Schüler erhalten (vgl. Ergebnisliste im Anhang S.7).

Die Aufgabe, Fehler zu vermeiden zum einen und so wenig Würfe so benötigen zum anderen, beinhaltet neben der Steigerungslogik, sich oder andere zu überbieten, auch noch die Risikoabwägung, wie weit kann ich „gefahrlos“ werfen, sodass die Scheibe sicher beim Adressaten, bei der Adressatin ankommt und gefangen werden kann. Die Vorstellung, dass ein besonders harter, schneller oder weiter Wurf oder ein solcher mit spektakulärer Flugkurve, die der Partner, die Partnerin nicht fangen kann, ein „guter“ Wurf ist, wird verworfen. Die nahe-

„Marker“, weil im Ultimate Frisbee die Begriffe aus dem Amerikanischen kommen und die/ der „Marker“ die zehn Sekunden anzeigt, die der Werferin/ dem Werfer für den Wurf zur Verfügung stehen.

liegende Erfahrung, dass ein im Sinne der Spielidee guter Wurf nur ein Wurf sein kann, der auch gefangen wird, kann direkt auf unsere Spielform übertragen werden.

Eine denkbare Erweiterungsmöglichkeit ist es, bei dieser Übung, um Spannung zu erhalten oder zu erhöhen, den Parameter Zeit einzuführen. Zu den Vorgaben möglichst keine Fehler und möglichst wenig Würfe zu benötigen, würde das bedeuten: so schnell wie möglich³⁸!

4.3.7 Wurftechniken

Es soll an dieser Stelle nur kurz auf die Wurftechniken eingegangen werden. Ausführliche Beschreibungen dieser Techniken bieten Geißler (1992) und Kunert (2002). Eine Bewegungsstudie für Vorhand und Rückhand in Feinform befindet sich im Anhang auf Seite 9+10.

Während im Turniersport Ultimate Frisbee Vorhand und Rückhand etwa gleichhäufig benutzt werden, ist im Anfängerbereich die Rückhand klar dominierend. Denn sie ist tatsächlich „kinderleicht“. Es gibt kaum Schwierigkeiten, direkte Erfolge zu erzielen. Der Rückhandwurf klappt fast immer auf Anhieb und er ermöglicht es, unmittelbar mit Spielen zu beginnen. Selbst nach mehrwöchiger Übung ist der Vorhandwurf bei den meisten Lernenden besonders im Spiel ein unsicherer Wurf als die Rückhand nach gerade mal zehn Minuten Übung.

Die Rückhand bestimmt also den Anfängerbereich, weil hier der Schlüssel zur Spielfähigkeit liegt. Daher soll an dieser Stelle kurz auf die häufigsten Fehler der Rückhand mit entsprechenden Korrekturmaßnahmen hingewiesen werden (gilt für Rechtshänder):

- *Scheibe fliegt in die falsche Richtung*: Scheibe wird beim Vorschwingen des Arms zu früh (nach links) oder zu spät (nach rechts) losgelassen. Auf die Hand achten, Hand soll der Scheibe hinterzeigen oder –schwingen. Experimentieren mit dem Loslasspunkt (mal früher, mal später) hilft die Scheibe zu verstehen.
- *Scheibe kippt und segelt zur Seite*: Seitliche Neigung der Scheibe beachten. Auf das Handgelenk achten. Experimentieren mit der Neigung! Was passiert, wenn ich die Scheibe nach außen kippe? Usw. Mit etwas Übung kann man diese Neigung bewusst einsetzen und gewollte, kunstvolle Kurven werfen.
- *Scheibe fliegt zu steil nach oben*: Die Hand soll beim Vorschwingen des Arms die ganze Zeit in der gleichen Höhe sein (parallel zum Boden). Die Hand darf beim Loslassen nicht nach oben oder unten schwingen, sonst „verreißt“ es die Scheibe.
- *Allgemein*: Man soll sich bewusst werden, dass sich jede kleine Änderung im Bewegungsablauf (im Armschwung, bei der Scheibenhaltung, im Handgelenk, beim Loslassen) direkt auf die Scheibe auswirkt. Die Scheibe gibt eine direkte Rück-

³⁸ Bei höheren Jahrgangsstufen (ab Klasse 7) ist diese Übung nur *mit* Zeitnahme interessant und herausfordernd genug.

meldung. Das bedeutet, man soll die Wurfbewegung bewusst, kontrolliert und gleichmäßig ausführen und auf sich selbst dabei achten. Was mach ich gerade?

4.4 die Unterrichtseinheit

Wichtiger Ausgangspunkt für meine Planungen war, dass mit der Festlegung auf ein genetisches Vorgehen methodische Konsequenzen feststanden. Schaffung von Lernsituationen zum Spielhandeln Lernen bei gleichzeitigem Verzicht auf klassische Übungsreihen, die übrigens auch für Ultimate Frisbee® existieren. Die konzeptionelle Öffnung mit Einbeziehung der Schülerinnen und Schüler in die Unterrichtsgestaltung sowie der prozessuale Charakter des sich Entwickelns sind „Zeitfresser“, will heißen: zeitintensive Entscheidungen. Die erwünschten Gruppenprozesse zur Verbesserung der sozialen Kompetenzen benötigen ebenfalls Zeit und Geduld. Die getroffenen Entscheidungen müssen ein bewusstes Verzicht auf hohes spielerisches sowie wurftechnisches Niveau beinhalten. Damit werden deutliche Einbußen der rein sportlichen Kategorien hingenommen. Aber Entscheidungen für einen Ansatz sind immer auch Entscheidungen geben einen anderen.

Im Folgenden werden zunächst Lernziele, Durchführung und Reflexion der Doppelstunden 1, 2, 4, 5 und 6 beschrieben, wobei sich die Reflexion sich exemplarisch an besonderen Beobachtungen orientiert. Mehr ist in diesem Umfang nicht zu leisten. Eine ausführliche Beschreibung der dritten Doppelstunde schließt sich daran an (Kap. 4.5). Im Anschluss an jede Stunde wird ein Stimmungsbarometer durchgeführt, dafür werden Aufklebepunkte (grün die Mädchen, blau die Jungen) in eine Liste eingeklebt (Anhang, S.19+20).

Den Abschluss der Beschreibung bildet das durchgeführte Frisbee®-Turnier während der Klassenfahrt zum Edersee (Kap. 4.6).

4.4.1 1. Doppelstunde

Lernziele:

Die Schülerinnen und Schüler sollen:

- erste Erfahrungen mit der Frisbee®-Scheibe sammeln.
- den Grundwurf (Rückhand) in Grobform lernen.
- ein Initialspiel Frisbee® kennen und spielen lernen.
- grundlegende Kommunikationsregeln kennen lernen bzw. wiederholen und anwenden.
- Gruppenerfahrungen in Reflexionsphasen sammeln und Gesprächsregeln anwenden.
- sich in Kleingruppen auf Regeln verständigen, sie einführen und anwenden.

Unterrichtsverlauf:

PHASE	L-S-VERHALTEN	SOZIALFORM	MEDIEN /
-------	---------------	------------	----------

			MATERIALIEN
Einstieg	S können sich die Frisbee®-Scheiben nehmen + damit frei Experimentieren	Partner-, Einzel-, Gruppenübung (freie Wahl der S)	15 Frisbees®
Begrüßung +Materialgewöhnung	L begrüßt die Lerngruppe, stellt die Std. vor. S. sollen Partnerweise werfen: „So werfen, dass der Partner die Scheibe fangen kann!“	Partnerübung	15 Frisbees®
Kognitive Phase	L+S erarbeiten „Regeln für eine gute Diskussion	L-S-Gespräch / Sitzkreis	
Spielphase	L erklärt Regeln für „Parteiball“ mit Frisbee®, dabei unveränderbare und veränderbare Regeln	In 6er-Gruppen auf drei Spielfelder (jeweils 1 Hallendrittel) „4gegen4“ Parteiball mit Frisbee®-Scheibe	3 Frisbees® + Markierungshütchen, Parteibänder
Kognitive Phase	S sprechen über Probleme, Störungen mit den Fragen: „Was hat geklappt?“ + „Was hat nicht geklappt?“. S versuchen, die Schwierigkeiten zu beheben + Regelungen dafür zu finden	Gruppenreflexion in 3 Gruppen	
Spielphase II	S probieren evtl. „neue“ Regeln aus	Auf drei Spielfeldern je 2 Teams (wie oben)	3 Frisbees® / Markierungshütchen
Kognitive Phase II	S beraten in ihren Gruppen über das Spiel mit neuen Regeln	Gruppenreflexion in 3 Gruppen	
Kognitive Phase III	S schildern ihre Probleme + stellen die Erfahrungen + Ergebnisse ihrer Gruppen vor	Plenum	
Stundenende			

Reflexion:

Folgende Beobachtungen wurden gemacht:

- Große Motivation bei Schülerinnen und Schülern.
- Großes Interesse und Faszination an der Frisbee®-Scheibe.
- Ohne Vorkenntnisse und ohne große Anweisungen kamen die Scheiben häufig dort an, wo sie hin sollten.
- Das Initialspiel bereitete keine großen Schwierigkeiten, spielerische Erfahrungen konnten unmittelbar gesammelt werden.
- Erwartete Anfangsschwierigkeiten in Reflexionsphasen traten ein. Die kommunikativen Mittel, eine nötige, eigentlich offensichtliche und einfache Regeln, fehlten z.T. Manche Schülerinnen und Schüler wirkten fast ohnmächtig, obwohl das Problem klar zu sein schien. Klares Zeichen dafür, dass diese Prozesse Zeit brauchen.
- Einige Schülerinnen und Schüler nahmen schnell die Rolle des Hüters der aufgestellten Gesprächsregeln ein, was als positives Feedback verstanden werden kann. Die Regeln schienen wohl von einigen heiß ersehnt – und nötig zudem.

4.4.2 2. Doppelstunde

Lernziele:

Die Schülerinnen und Schüler sollen:

- die Erfahrungen mit der Frisbee®-Scheibe vertiefen.
- der Grundwurf (die Rückhand) verbessern und im Spielen anwenden.
- Spielerfahrungen sammeln und ihre spielerischen Fähigkeiten verbessern.
- die Flugkurve der Scheiben „lesen“ lernen.
- weiterhin selbsttätig am Initialspiel arbeiten, Probleme beseitigen und Regeln einführen.
- erste Erfahrungen mit einer neuen Technik machen (Vorhandwurf).

Unterrichtsverlauf:

PHASE	L-S-VERHALTEN	SOZIALFORM	MEDIEN / MATERIALIEN
Materialgewöhnung	S können sich die Frisbee®-Scheiben nehmen + damit frei Experimentieren	Partnerübung	15 Frisbees®
Begrüßung +Materialgewöhnung	L begrüßt die Lerngruppe, stellt die Std. vor. L. stellt neue Übung vor + S führen Partnerweise „Platzumrundung“ durch + tragen die Ergebnisse in eine Liste ein	Partnerübung	15 Frisbees®, Ergebnislisten, Parcours auf den Erbwiesen
Spielphase	S bilden 6 Mannschaften + spielen das bekannte Spiel mit der Aufgabe, das Spiel am Laufen zu halten und unklare Situationen zu lösen	Auf drei Felder je zwei Teams gegeneinander	3 Frisbees®, Markierungshütchen, Parteibänder
Kognitive Phase	S sprechen über Probleme, Störungen während des Spiels + beraten über Lösungen	Gruppenreflexion in 3 Gruppen	
Spielphase II	Mannschaften wechseln die Gegner + einigen sich auf gemeinsame Regeln	Auf drei Felder je zwei Teams gegeneinander	3 Frisbees®, Markierungshütchen, Parteibänder
Übungsphase	L stellt neuen Wurf vor, um auf der anderen Körperseite zu werfen, L demonstriert Scheibenhaltung	Partnerweise	15 Frisbees®
Spielphase III	L stellt neues Spiel „Catch-i-Catch“ vor. Immer 2 S müssen gegeneinander hinter einerweitgeworfenen Scheiben herrennen + sie fangen. L ist Scheibenwerfer	2 Mannschaften	15 Frisbees®
Stundenende			

Reflexion:

Folgende Beobachtungen wurden gemacht:

- Das „Catch-i-Catch“ ist gut angekommen. Die Schülerinnen und Schüler sprinteten intensiv den Scheiben hinterher, wollten gar nicht aufhören und forderten „noch mal, noch mal!“ Es handelt sich um eine gute Übung zum Fangen und besonders zum „Lesen“ der Flugkurve.
- Beim Vorhandwurf spaltete sich erwartungsgemäß die Lerngruppe in viele Lager. Einige hatten riesige Probleme und wahren Knoten in Kopf und Armen, andere hatten das Prinzip des Wurfes direkt verstanden und der Rest befand sich dazwischen. Die Vorhand ist wesentlich schwieriger als die Rückhand, daher sind die Schwierigkeiten nicht ungewöhnlich. Es

handelt sich um keinen intuitiven Wurf wie die Rückhand, bei der Vorhand müssen gleichzeitig mehrere wesentliche Dinge beachtet (siehe Kap. 4.3.7). Auch müssen seitens des Lehrenden mehr Tipps und Korrekturen gegeben, weil sich schnell Fehler einschleichen und festsetzen. Eine offene Herangehensweise wie bei der Vermittlung der Rückhand, die sich quasi von selbst ergibt, ist nicht denkbar.

4.4.3 die 4. Doppelstunde

Lernziele:

Die Schülerinnen und Schüler sollen:

- den Rückhandwurf verbessern.
- den Ausfallschritt (Rückhand) lernen und in spielnahen Situationen anwenden.
- den „Fake“ (Täuschungsmanöver) lernen und anwenden.
- sich hinsichtlich ihrer Spielfähigkeit verbessern.
- den Vorhandwurf festigen und in spielnahen Situationen anwenden.
- die Spielform, ihre Eigentätigkeit und Gruppenprozesse weiterentwickeln.

Unterrichtsverlauf:

PHASE	L-S-VERHALTEN	SOZIALFORM	MEDIEN / MATERIALIEN
Begrüßung	L begrüßt + stellt das Programm vor	Partnerübung	15 Frisbees®
Wiederholung / Übungsphase I	S sollen sich Partnerweise abwechselnd Vor- und Rückhand zuwerfen/ sehr kurze Entfernung (3m), dafür sehr schnelle Wdh. Ein S soll Vorhandtechnik erklären + demonstrieren. L geht herum + gibt Tipps für den Vorhandwurf	S-Demonstration / Partnerübung	15 Frisbees®
Übungsphase II	S soll versuchen, an L vorbei zu einem zweiten S zu werfen. Was kann er tun, wenn L im Weg steht + S nicht laufen darf? S sollen 1. Ausfallschritt machen bei der Rückhand und 2. „Fakes“ (Täuschungen) machen. S sollen die Situation mit L in 3er-Gruppen durchspielen	3er-Gruppen	10 Frisbees®
Spielphase	L erklärt „Viergegenzwei“-Eck. S + L spielen. Dabei wechselt sich L in die Gruppen ein + aus, so dass L in allen Gruppen mitspielt. S sollen Erprobtes aus Ü II anwenden	Fünf 6er-Gruppen (29 S + 1 L)	Hütchen zur Markierung der Vierecke 6 Frisbees®
Kognitive Phase	L verteilt an die Gruppen AB, S sollen in Gruppen über weitere Veränderungen der Regeln + explizit der Spielidee nachdenken. L unterstützt die Gruppen mit Fragen, Nachfragen, Provokationen	Gruppenarbeit	AB „Hausaufgaben-Zusammenfassung“ <u>Siehe Anhang S.???</u>
Spielphase II	S spielen u.U. nach veränderten Regeln ihr Frisbee®-Spiel	Spiel auf 3 Felder + mit 6 Teams	Hütchen zur Markierung 3 Frisbees®, Parteibänder

Reflexion	S schildern ihre positiven + negativen Erfahrungen + schlagen Veränderungen vor	Plenum	
Stundenende			

Reflexion:

Folgende Beobachtungen wurden gemacht:

- Im „Viergegenzwei“-Eck konnten die Schülerinnen und Schüler viele spielerische Elemente (Täuschungen, Ausfallschritt, Vorhand) ausprobieren.
- Das „Viergegenzwei“-Eck stellte eine effektive Reduktion der Spielumstände dar. Das Angriffsspiel wurde stark erleichtert. Die Fehlerzahl sank.
- Das „Viergegenzwei“-Eck schaffte auch spielerisches Selbstbewusstsein, wenn mehrere Pässe nacheinander ohne Fehler gespielt wurden.
- Die Schülerinnen und Schüler brauchten Hilfe seitens des Lehrers (dirigierende Nachfragen), um eine entscheidende Veränderung der Spielidee herbeizuführen.
- Ein Schüler hatte die Idee, dass man einen Touchdown wie beim American Football einführen könnte, anstelle weiter die Pässe zu zählen. Daraus ergab sich eine rege Diskussion, die durch denjenigen Schüler in die anderen Gruppen hineingetragen wurde. Eine Einigung wurde geschlossen, diese neue Spielidee erst einmal auszuprobieren, wodurch eine deutliche Belebung des Spiels eingetreten ist, was auch von den Schülerinnen und Schülern in der abschließenden Plenumreflexion so wahrgenommen wurde. Seitens der Schülerinnen und Schüler kam der Vorschlag, diese Veränderungen ins fest „Regelwerk“ aufzunehmen.
- Die Selbsterkenntnis des Lehrenden, dass man in manchen Entwicklungsphasen doch ein wenig mehr anschieben muss, als man eigentlich möchte, um voranzukommen.

4.4.4 die 5. Doppelstunde

Lernziele:

Die Schülerinnen und Schüler sollen:

- die neue Spielidee eigenständig organisieren (Regeln klären) und umsetzen.
- ihre Spielfähigkeit weiter verbessern, zielgerichtetes Spielhandeln erlernen.
- lernen, die Flugbahn der Scheibe richtig zu „lesen“.

Unterrichtsverlauf:

PHASE	L-S-VERHALTEN	SOZIALFORM	MEDIEN / MATERIALIEN
Materialgewöhnung Übungsphase I	S nehmen sich partnerweise eine Scheiben + werfen sich zu / mit anschließender Platzumrundung	Partnerübung	15 Frisbees®, Parcours Ergebnislisten
Kognitive Phase	S wiederholen den Stand des Regelwerks + erklären die neue Spielidee	Plenum	
Spielphase I	S bilden 6 Mannschaften + spielen das Spiel mit der neuen Spielidee	Auf drei Felder je zwei Teams gegeneinander „Vier gegen Vier“	3 Frisbees®, Markierungshütchen, Parteibänder
Übungsphase/	S üben an drei Stationen (siehe	3 Gruppen an Stationen	3 Arbeitsblätter für die

Stationenbetrieb	Kap. 4.5) mit Wechsel		Stationen, Frisbees®
Spielphase II	Zum Abschluss wird Spiel „Catch-i-Catch“ gespielt. Jede gefangene Scheibe gibt einen Punkt, dieses Mal mit drei Mannschaften, immer 3 laufen + fangen gegeneinander	2 Mannschaften	15 Frisbees®
Stundenende			

Reflexion:

Folgende Beobachtungen wurden gemacht:

- Die Einführung einer Punktlinie hat das Spiel ungemein belebt. Die Schülerinnen und Schüler waren viel eifriger dabei und es machte ihnen sichtlich mehr Spaß.
- Die Lerngruppe hat sich des weiteren darauf geeinigt, dass der Abstand, den man von der bzw. vom Scheibenbesitzende/n einhalten muss, eine Armlänge sein soll. Darüber hatte es eine längere Diskussion gegeben. Ein Meter war einigen zuviel, weil dann die Mitspielerinnen oder Mitspieler so nah heranlaufen könnten und dann könnte man nicht mehr verteidigen... Ein halber Meter war im Angebot. Ich fragte, wie man das denn abmessen sollte, woraufhin eine Schülerin spontan den Arm von sich streckte und meinte, dass sei doch ungefähr so weit. Mit dieser Bewegung war die Idee und die Regel geboren.
- Der Stationenbetrieb funktionierte gut, wurde aber längst nicht so zeitintensiv eingesetzt wie beim ersten Mal. Die Lernfortschritte lassen sich in solchen Übungen sehr gut ablesen.
- Das Abschlussspiel „Catch-i-Catch“ war eine Motivationsrakete, obwohl die Schülerinnen und Schüler selbst gar keine Scheibe werfen durften. Dass um die Wette rennen und fangen, spornte sie ungemein an. Die Punkte wurden eifrig mitgezählt. Das Arrangement mit drei Mannschaften, also immer drei, die um eine Scheibe kämpfen, war aktionsgeladener und außerdem verkürzte es die Anstehzeiten der Schülerinnen und Schüler.

4.4.5 die 6. Doppelstunde

Lernziele:

Die Schülerinnen und Schüler sollen:

- die Wurftechniken verbessern.
- weiter ihre Spielfähigkeit verbessern.
- im Überzahlspiel Erlerntes umsetzen.

Unterrichtsverlauf:

PHASE	L-S-VERHALTEN	SOZIALFORM	MEDIEN / MATERIALIEN
Materialgewöhnung Übungsphase I	S nehmen sich partnerweise eine Scheiben. S sollen Vor- + Rückhand abwechselnd werfen bei geringer Distanz mit Ausfallschritt + Täuschungen / anschließende Platzumrundung	Partnerübung	15 Frisbees®, Parcours Ergebnislisten
Spielphase I	S spielen im „Viergegenzwei“-Eck und wenden obige Techniken	6er-Gruppen im Viereck	Markierungshütchen, Frisbees®

	an		
Spielphase II	L stellt Weiterentwicklung aus dem „Viergegenzwei“-Eck zum Überzahlspiel „Viergegenzwei“ vor + demonstriert den Ablauf mit S	Auf drei Felder je zwei Teams gegeneinander / „4gegen2“	3 Frisbees®, Markierungshütchen, Parteibänder
Kognitive Phase	S sprechen über Erfahrungen mit dem neuen Spiel – „Was war gut/ was war nicht gut daran?“	Plenum	
Spielphase III	S spielen originales Spiel „4gegen4“	Auf drei Felder je zwei Teams gegeneinander	3 Frisbees®, Markierungshütchen, Parteibänder
Kognitive Phase	Die Ergebnisse der Spielphase werden besprochen	Plenum	
Stundenende			

Reflexion:

Folgende Beobachtungen wurden gemacht:

- Bei der Platzumrundung gab es große Motivationsunterschiede:
- Während einige Paare den Parcours rennend absolvierten, waren andere undynamisch und betrachteten ihn eher als gemütlichen Spaziergang. Für das Ergebnis hatte das keinen Belang, schließlich wurden die Würfe und die Fehler gezählt und nicht die Rundenzeit.
- Diese Übung hätte als Dreier-Übung u.U. besser funktionieren können und mehr Schülerinnen und Schüler ansprechen können. In der Planung erschien mir zunächst die Organisationsform mit Paaren einfacher, übersichtlicher. Im Verlauf der Unterrichtseinheit hätte die Übung mit der Einführung der Zeitkomponente mehr Dynamik und Spannung bekommen können (vgl. Kap. 4.3.6).
- Angriffsverhalten wurde im „4gegen2“ gefördert, bessere Beteiligung aller, auch jener, die sonst weniger Anteil, Scheibenkontakte hatten, weil das Freilaufen einfacher war und das Werfen erfolgreich erprobt werden konnte, weil eigentlich immer jemand frei war (siehe Kap. 4.3.5).
- Das „4gegen2“ wirkte motivierend, weil es viel mehr Erfolgserlebnisse gab, viele Punkte erzielt wurden und ein hoher Beteiligungsgrad erreicht wurde.
- Während der „4gegen4“-Spielphase kam es zu Klärungsbedarf über eine Spielszene, über die sich die beiden beteiligten Jungen nicht einigen konnten. Beide bestanden auf ihrem Recht und beide verlangten zur Spielfortsetzung die Frisbee®-Scheibe. Das Spiel war unterbrochen und niemand wusste, wie es weitergehen sollte. In der Unterbrechung versuchte ich, die Situation zu generalisieren. Schließlich war nicht mehr nachzuvollziehen, wer nun recht hatte. „Wie machen wir jetzt weiter?“ – Die Lösung, die gefunden wurde, könnte so im Ultimate Frisbee-Regelwerk stehen. Dann bekommt die-/derjenige die Scheibe, die/der sie davor gehabt hat (vgl. Kap.3.2).
- Insgesamt konnte beobachtet werden, dass es mittlerweile zu einem weitestgehend eigenständigen Spielen gekommen ist, es zu weniger Unterbrechungen, kaum noch zu Regelverstößen kam und trotz des Gegeneinander (im Sinne von Spielen auf Punkte) ein friedliches Miteinander auf dem Spielfeld realisiert wurde.

4.5 die dritte Doppelstunde

4.5.1 Planung der dritten Doppelstunde

Thema dieser Doppelstunde ist die intensive Beschäftigung mit dem Komplex „Laufen – Werfen – Fangen“ mit der Frisbee-Scheibe (siehe dazu auch Kap. 4.3.3). Zentrales Anliegen ist damit die Verbesserung der Spielfähigkeit bzw. spielrelevanter Fähigkeiten, insbesondere die Schulung des Timings.

Zu Beginn der Stunde besteht die Gelegenheit, sich paarweise einzuwerfen. Dadurch lässt sich die größtmögliche Wurfintensität organisieren. Deshalb bieten sich Partnerübungen zur Schulung und Festigung der Würfe an. Dieses Einwerfen soll ohne weitere Aufgabenstellung oder Anweisung erfolgen, damit jede und jeder erst einmal den Freiraum bekommt, sich weiter mit der Frisbee vertraut zu machen, sich wieder in Ruhe auf das Wurfgerät einzustellen. Den Lernenden bleibt überlassen, wie sie sich organisieren, was sie mit der Scheibe ausprobieren, wie weit sie sich auseinander stellen oder ob sie sich dabei bewegen. Alles ist erlaubt. Die Motivation, sich die Scheibe auch ohne besondere Aufgabenstellung zuzuwerfen und dabei besser und sicherer zu werden, ist nach wie vor groß.

Als nächstes erfolgt ebenfalls partnerweise das Einlaufen mit der Frisbee-Scheibe im großen Kreisverkehr in der Halle. Die Frisbee-Scheibe wird immer wie folgt hin- und hergepasst:

- partnerweise nebeneinander laufend (Abstand: zwei Meter).
- eine/r vorwärts, eine/r rückwärts – hintereinander laufend, mit dem Gesicht zueinander (Abstand: zwei Meter).
- das gleiche im Wechsel.
- im Seitgalopp, Gesichter zueinander (Abstand: zwei Meter).
- partnerweise nebeneinander, die Hälfte der Paare in die Gegenrichtung (als Gegenverkehr).
- Die Paare werden vom Lehrer in ein Hallendrittel „getrieben“ und sollen sich die Scheiben weiterhin zupassen und kreuz und quer laufen. Die Paare werden auf immer engerem Raum zusammengetrieben.

Damit soll während des Zupassens zusätzlich die periphere Wahrnehmung und die Orientierung geschult werden.

Als nächstes soll eine Phase im Stationenbetrieb folgen. Dazu soll die Lerngruppe in drei gleichgroße Gruppen eingeteilt werden, die sich in je ein Hallendrittel begeben, wo je ein Arbeitsblatt ausliegt (siehe Anhang S.11-16). Die Schülerinnen und Schüler sollen die Aufgabenstellungen lesen, verstehen, sich gegebenenfalls in der Gruppe erklären und versuchen, ohne weitere Anweisungen die Übungen auszuführen. Die Gruppen sollen versuchen, eigen-

ständig mit der Aufgabe zurechtzukommen, und sich gegenseitig bei der Ausführung begutachten und verbessern, sodass die Übungen ins Laufen kommen. Falls es zu eklatanten Missverständnissen kommen sollte, kann der Lehrer befragt werden. Der Lehrende beobachtet die Gruppen und geht abwechselnd zu den Gruppen und fragt sie, was sie bei den Stationen machen und was wohl besonders wichtig ist. Diese kurzen Unterbrechungen sollen die Konzentration auf die Aufgabenstellung und deren Funktion lenken.

An allen drei Stationen geht es um Kombinationsübungen mit Laufen, Werfen und Fangen.

Station 1: Karussell (Anhang S.11+12)

Diese Übung thematisiert in erster Linie das Timingproblem, das eigentlich alle Lernende haben. Ein sich bewegendes Ziel ist viel schwieriger zu treffen als ein stehendes. Aber im Spiel gibt es kaum frei *stehende* Mitspielerinnen und Mitspieler. Deshalb ist die Bewegung in dieser Übung ein guter Test fürs Spielen. Aber nicht nur für die Werferin, den Werfer besteht dieses Timingproblem. Denn auch wenn man sich anbietet, muss man ein gutes Timing haben, sodass nicht zu früh, nicht zu spät, sondern genau im richtigen Augenblick das Angebot gestartet wird. Nur dann kommt diese Übung ins Fließen, wenn bei allen Beteiligten das Timing stimmt. Aber diese Aufgabe ist nicht so einfach, wie sie scheint.

Zentrales Beratungsmoment bei dieser Aufgabe soll das Timing sein, sodass nicht zu früh aus der Mitte losgelaufen wird und dass mit der gefangenen Scheibe nicht zu lange gewartet, sondern möglichst früh weitergeworfen wird.

Station 2: Hinterherlaufen (vgl. Anhang S.13+14)

Wie an Station 1 steht auch hier das Timing im Mittelpunkt. Allerdings werden in dieser Übung die Pässe in andere Richtungen geworfen, was damit noch einmal eine andere Wahrnehmungsaufgabe darstellt. Spielrelevante Bewegungsabläufe sind hier das schnelle Loslaufen nach dem Passen, womit man direkt wieder für einen Doppelpass anspielbar wird und das konsequente auf die Scheibe Zulaufen, um die Scheibe im Laufen zu fangen, ohne kurz vorher stehen zu bleiben. Dabei handelt es sich, im Spielzusammenhang gesehen, um einen der häufigsten Fehler im Anfängerbereich. Denn das Fangen erleichtert sich erheblich, wenn man kurz vorher stoppt und die Scheibe in aller Ruhe stehend fangen kann. Im Spiel führt das oft dazu, dass im letzten Moment vor dem Fangen die Gegenspielerin, der Gegenspieler noch dazwischenkommt und die Frisbee-Scheibe wegschlägt.

Zentrales Beratungsmoment soll daher der Auftrag sein, beim ersten Pass auf die Scheibe zuzulaufen und nicht auf die Scheibe zu warten. Außerdem soll die erste Werferin, der

erste Werfer nach dem Wurf direkt auf die andere Seite rennen und den zweiten Pass ebenfalls im Laufen fangen.

Station 3: Doppelpass (vgl. Anhang S.15+16)

Neben dem Timing ist in dieser Aufgabe schnelles Reagieren gefordert. Denn nach jedem Pass soll sofort losgerannt werden, um die Frisbee-Scheibe als Doppelpass wiederzubekommen, um dann sofort die Scheibe weiterzupassen usw. Diese Übung kann in allen Könnensstufen sinnvoll eingesetzt werden. Anfängerinnen und Anfänger können langsam beginnen, um die Abfolge zu verstehen und zu beherrschen, und sich sukzessive steigern. Selbst Experten können mit diesem Arrangement mit maximaler Geschwindigkeit trainieren. Durch das schnelle Lossprinten nach dem Werfen werden dynamische Aspekte des Zielspiels simuliert.

Zentrales Beratungsmoment soll daher genau diese beschriebene Dynamik sein, mit der spielnah ein Doppelpass geübt wird, der für das Zielspiel von besonderer Bedeutung ist.

Diese drei Stationen sollen im Rotationsprinzip durchlaufen werden, damit alle Lernenden an den Stationen arbeiten und sich damit einer intensiven und vielfältigen Beschäftigung mit dem Timing-Phänomen unterziehen.

Im Anschluss an diese Stationenphase soll noch eine Spieleinheit folgen, da es für wichtig angesehen wird, gerade im Anfängerstadium den spielerischen Anteil möglichst hoch zu halten, damit frühzeitig authentische Spielerfahrungen gesammelt werden können.

Dafür bleiben die Gruppen in ihrem Hallendrittel und teilen ihre Gruppe in zwei gleichgroße Teile, sodass insgesamt sechs Mannschaften entstehen. In jedem Hallendrittel wird „Vier gegen Vier“ gespielt, sodass gleichzeitig 24 Schülerinnen und Schüler zum Einsatz kommen. Die übrigen fünf Lernenden, sofern alle an der Doppelstunde teilnehmen, sollen sich bei ihren Mannschaften eigenständig ein- und auswechseln. Es wird nach den bekannten Regeln gespielt. Aber weiterhin steht es den Schülerinnen und Schülern frei, Regeländerungen einzuführen und die Spielidee zu modifizieren.

Abschließend wird im Plenum der Verlauf der Stunde aufgearbeitet und nach etwaigen Problemen gefragt. Der Lehrer stellt den Schülerinnen und Schüler eine Hausaufgabe, die schriftlich bis zum darauffolgenden Montag abgegeben werden muss (siehe Anhang S.17, die Auswertung S.18). Es geht darum, dass sich alle nochmals mit dem Regelwerk auseinandersetzen und in Ruhe die Möglichkeit bekommen, über Probleme und weitere denkbare Regelveränderungen nachzudenken. So erhalten tatsächlich alle die Chance, ihre Meinung zu äußern, auch diejenigen, die sich sonst in den Gruppenprozessen womöglich etwas zurückhalten.

4.5.2 Lernziele

Folgende Lernziele sollen in dieser Doppelstunde erreicht werden:

Die Schülerinnen und Schüler sollen:

- das Werfen und Fangen üben und verbessern.
- die spielrelevanten Fähigkeiten Werfen und Fangen in Komplexübungen mit Laufen spielsituationsnah üben und weiterentwickeln.
- das Wurf-, Lauf- und Fangtiming verbessern.
- eigenständig an Stationen Aufgaben erarbeiten, umsetzen und einen Stationenbetrieb durchführen.
- aus den Arbeitsaufträgen an den Stationen die zentrale Bedeutung für das Zielspiel erkennen.
- am Zielspiel Frisbee® die spezielle Spielfähigkeit weiterentwickeln.
- selbsttätig und eigeninitiativ die Rahmenbedingungen des Spiels durch Regelveränderungen gestalten, sodass der Spielfluss erhalten und wiederhergestellt wird.

4.5.3 Durchführung

Der Einstieg in die Stunde verläuft offen. Die Frisbee-Scheiben liegen aus und die ersten Schülerinnen und Schüler, die die Turnhalle betreten, dürfen sich bedienen und direkt loslegen. Die Motivation an den noch immer neuen Fluggeräten ist groß, was man daran sehen kann, wie sich auf die Scheiben gestürzt wird. Die Schülerinnen und Schüler verteilen sich in der Halle und beginnen eigenständig zu werfen.

Nach etwa fünf Minuten freier Tätigkeit kommen wir zusammen und eröffnen die Stunde offiziell. Das Programm des Tages wird kurz vorgestellt und dann beginnt das Einlaufen, das von Lehrerseite animiert wird, die Wechsel und Tempoveränderungen werden laut angerufen. Sich im Laufen auf kurze Distanz (ungefähr zwei Meter) zuzuwerfen, ist eine recht leicht zu lösende Aufgabe, aber dennoch effektiv, da durch die vielen Wiederholungen die Wurfbewegungen immer geläufiger und selbstverständlicher werden.

Als die Schüler alle in einer Hallenecke zusammenkommen, wird das Treiben etwas lebhafter. Die Scheiben purzeln häufiger auf den Boden. „Weiter laufen!“ – Die Wahrnehmungsaufgabe wird schwieriger: Mitschülerinnen, Mitschüler in Bewegung und umher-schwirrende Scheiben kommen sich immer näher. Die Stimmung ist gelöst. Es wird gelacht, als zwei Schülerinnen aus Versehen zusammenstoßen, einer stolpert, zwei Frisbee-Scheiben prallen in der Luft zusammen...

Stationenbetrieb: Die Schülerinnen und Schüler teilen sich selbständig in drei Gruppen ein, eine reine Mädchen- und zwei Jungengruppen entstehen, was nicht geplant war.

Die Gruppen an den Stationen haben anfängliche Schwierigkeiten mit den Arbeitsblättern und den Zeichnungen, kommen aber mit etwas Zeit allein hinter die Bedeutung. Die Übungen kommen ins Rollen.

Nach und nach laufe ich die Stationen an und frage, was dort gerade getan wird. In Grobform werden alle Stationen verstanden, aber die beschriebenen Timingprobleme (vgl. Kap. 4.5.1) werden deutlich. Allerdings benötigen die Schülerinnen und Schüler Zeit, um in die Aufgaben „hineinzukommen“. Nach dem ersten Stationenwechsel verkürzt sich die Erarbeitungszeit bei allen Gruppen und der Ablauf erfolgt durchaus zufriedenstellend.

Die anschließende Spielphase (nach wie vor wird das „Parteiball“-Spiel gespielt) offenbart, wie groß der Spieltrieb der Lerngruppe ist. Es wird intensiv gespielt – nur hin und wieder, wenn nicht ganz klar ist, wie es weitergeht, stoppt der Spielfluss. Aber danach geht es sofort engagiert weiter.

Nach dieser diesmal etwas kürzeren Spielphase kommen wir zum Abschlussgespräch ausnahmsweise direkt im Plenum zusammen³⁹ – ansonsten hätte die Spielphase weiter verkürzt werden müssen, was ich auf keinen Fall zulassen wollte.

Einige Schülerinnen und Schüler äußern, dass sie zu Beginn die „komischen“ Zeichnungen nicht kapiert hätten, aber dass es letztlich doch nicht so schwierig gewesen sei. Einige finden die Übungen doch zu kompliziert und meinen, dass man sie wiederholen müsse, um sie richtig machen zu können, damit sie „was bringen“! An eine Wiederholung der Übungen ist von planerischer Seite durchaus gedacht. – Insgesamt aber herrscht Zufriedenheit.

Die Schülerinnen und Schüler bekommen ihre schriftliche Hausaufgabe (siehe Anhang, S. 17) auf kleinen Zetteln ausgeteilt und kleben noch wie nach jeder Stunde ihre Aufklebepunkte (grün die Mädchen, blau die Jungen) ins Stimmungsbarometer ein (siehe Anhang, S. 19+20) und dann ist die Stunde beendet.

4.5.4 Reflexion

Der Ablauf der Stunde verlief weitestgehend wie geplant. Das eigenständige Einwerfen halte ich für wichtig, weil jede und jeder seinen individuellen Bedürfnissen zum Stundenbeginn nachkommen kann.

Der Hauptteil der Doppelstunde, der Stationenbetrieb, brachte die erwarteten kleinen Schwierigkeiten bei der Umsetzung mit sich, die ich aber für absolut akzeptabel halte, da den Schülerinnen und Schülern dadurch die tatsächliche Schwierigkeit des Timings vor Augen geführt wurde. Denn auch im Spiel gehen viele Scheiben nicht deshalb verloren, weil die technische Wurfausführung ungenau ist, sondern weil der Abwurfzeitpunkt in Koordination zum

Angebot, zum Freilaufen einfach nicht gestimmt hat. Meistens wird nämlich zu spät geworfen. Zur Wahrnehmung der Spielsituation (und ebenfalls dieser Übungssituation) kommt die Antizipation, das Vorausahnen von Aktionen hinzu. Ich muss nicht nur wahrnehmen, wo sich meine Mitspielerin oder mein Mitspieler gerade befindet, ich muss antizipieren, wohin er oder sie sich bewegt hat, nachdem ich geworfen habe. Deswegen beweisen diese Komplexübungen Spielnähe und haben eine wichtige Bedeutung hinsichtlich der Vermittlung von Spielfähigkeit.

Insgesamt bin ich mit der Stationenarbeit sehr zufrieden. Auch die Rücksprache an den Stationen verlief wie geplant, sodass die Übungen danach zum Teil intensiver und aufmerksamer ausgeführt wurden. Auch dass sich die Einarbeitungszeit nach dem Stationenwechsel verkürzt hat, ist positiv anzumerken. Die Lerngruppe wusste jetzt in etwa, was sie bei der nächsten Aufgabe zu erwarten hatte. Zumal sie die Übungen schon aus dem Augenwinkel beobachten konnten.

Bei der Spielphase hätte ich eigentlich erwartet, dass das Spiel inzwischen zu langweilig ist und nach interessanteren Möglichkeiten gesucht wird, um das Spiel spannender und den schon verbesserten spielerischen Möglichkeiten entsprechend zu gestalten (vgl. „Flow“, Anhang, S.1). Aber der Impuls kam nicht, vielleicht auch weil die Spielphase relativ kurz ausgefallen war. – Für die nächste Stunde, in der u.a. die Auswertung der Hausaufgabe ansteht, bedeutet das, dass von meiner Seite genauer nachgefragt werden wird, wie man die Spielidee abändern könnte, um ein neues Ziel hineinzubringen und die Entwicklung des Spiels voranzutreiben.

Zusammenfassend bin ich mit dem Verlauf der Doppelstunde sehr zufrieden. Die Schülerinnen und Schüler waren motiviert, zum Teil hochmotiviert und sie waren intensiv bei der Sache (vgl. Stimmungsbarometer, S.19)

4.6 Frisbee®-Turnier am Edersee

Den Abschluss unserer sechswöchigen Einheit bildete ein Frisbee®-Turnier, das für die über Pfingsten 2003 stattfindende Klassenfahrt zum Edersee anberaumt war und an einem Abend auf der großen Wiese auf dem weitläufigen Jugendherbergsgelände ausgetragen wurde. Vor der Klassenfahrt hatte ich nach Freiwilligen gesucht, die die Organisation des Turniers übernehmen wollten. Damit sollte das Frisbee®-Turnier Klassenereignis werden und nicht das Turnier des Sportlehrers. Es fanden sich je zwei Schülerinnen und Schüler, die das gerne übernehmen wollten.

Im Anhang befinden sich einige Photos dazu, die ganz gut die angenehme Atmosphäre dieser Veranstaltung beschreiben (Anhang, S.21+22). Das Organisationskomitee war u.a. für

³⁹ Die meisten Gesprächsrunden finden in kleinerer Gruppen statt. „Normalerweise“ hätten jetzt immer die beiden

die Zusammenstellung der Mannschaften zuständig, die möglichst gerecht sein sollten, sodass vom Komitee befürchtet wurde, dass beim Auslosen ja auch die Besten zusammen in eine Mannschaft kommen könnte. Daher beschlossen sie, die vier ihrer Meinung nach besten Frisbee®-Köner als Gruppenköpfe zu setzen und die übrigen Schülerinnen und Schüler zuzulosen – erst die Mädchen, dann die Jungen. Darüber hinaus war es Aufgabe des Turnierausschusses, den Spielplan und -modus aufzustellen, die Regeln vor Beginn noch mal für alle zusammenzufassen und den Ablauf des Turniers zu organisieren bis hin zur Siegerehrung mit feierlicher Verleihung der Urkunden, die allerdings von mir im Vorfeld erstellt worden waren (Anhang, S.23+24).

Der Ablauf des Turniers war sehr schön. Ich konnte mich, da das Organisationskomitee hervorragende Arbeit leistete, zu den beiden anderen Betreuern (Klassenlehrer Herr Brandt mit seiner Frau) an den Rand setzen und dem Treiben zuschauen. Es war eine gewisse Genugtuung zu sehen, dass die Veranstaltung so reibungslos verlief und die Schülerinnen und Schüler absolut in der Lage waren, ohne äußere Impulse *ihr* Turnier zu spielen.

5 Rückblick und Ausblick

Erinnerungen an die erste Unterrichtsstunde der Einheit:

Die Frisbee®-Scheibe fällt auf den Boden und drei Personen werfen sich gleichzeitig auf die Scheibe, um sie als erstes festzuhalten.

Für Außenstehende war deutlich erkennbar, wie die unbewusste, nichtdefinierte Regel lautete: „Wenn die Scheibe auf den Boden fällt, bekommt sie diejenige Mannschaft, die sie zuerst hat!“

Eine weitere Scheibe wird fallen gelassen und wiederum stürzen sich eine Handvoll Schülerinnen und Schüler auf die Scheibe – besonders die aktiven, körperbetonten, hartgesottenen.

Es gab anscheinend keine Alternative, zum wilden, körperintensiven „Scheibesichern“. Aber war da nicht eine Regel, die den Körperkontakt verbietet...? „Aber wer sie zuerst hat, dem gehört die Scheibe!“

Auch bei der nächsten fallenden Scheibe – Tumult – Chaos...!

In der Reflexionsphase wurde klar, dass das Problem eigentlich erkannt war. Denn aus den Schilderungen der Schülerinnen und Schüler klangen deutliche Ansagen. Allerdings konnten diesen Beobachtungen noch keine regelnden Fragen zugeordnet werden, solche Fragen, hinter denen das Bewusstsein, das Selbstverständnis steckt, etwas ändern, selbst etwas regeln zu können. Vermeintlich simple Fragen wie: „Was kann man dagegen tun?“ oder „Wie kann man das verhindern?“

gegnerischen Teams zusammen eine Runde gebildet.

Hinter der Erfahrung aus dem Spiel „*Hilfe! Chaos! Wenn die Scheibe auf den Boden fällt, stürzen sich alle drauf!*“ steckte die Tatsache: „Es kommt zum Chaos, weil sich alle gleichzeitig auf die Scheibe stürzen!“ Eine gute Frage hätte sein können: „*Und wer bekommt die Scheibe, wenn man sich nicht drauf stürzen darf?*“ Die Lösungen wären direkt aus den Mündern der Schülerinnen und Schüler geflogen.

Diese Schwierigkeiten waren absolut typisch für den Beginn der Einheit! Die Technik des Hinterfragens, die Fähigkeit, in unterschiedliche Richtungen zu denken und das Bewusstsein, selber die Fäden in der Hand zu halten – das alles war noch nicht da, zeigte aber gerade auf, wie nötig diese Prozesse für die Lerngruppe waren.

???????????????????????????????????? hier weiter !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Aber, und dafür sind Lernentwicklungen schließlich da, nach schwierigen Anfängen, bekamen die Schülerinnen und Schüler immer mehr den Dreh heraus, wie Situationen zufriedenstellend zu lösen waren. Die erhoffte Eigentätigkeit entwickelte sich wie gewünscht entlang der Entwicklung des Frisbee®-Spiels. Die Lerngruppe funktionierte in den Gruppenphasen immer besser – auch die beiden Schüler wurden integriert und integrierten sich.

Die Beteiligung, das Engagement, das Interesse, die Lust am Neuen, aber auch Ehrgeiz – das alles war seitens der Lerngruppe da. Die Zufriedenheit der Lerngruppe wird durch das Stimmungsbarometer dokumentiert (Anhang, S.19+20). Es soll auch aufgrund der Ähnlichkeit der Ergebnisse nicht weiter interpretiert werden, zeigt aber ein weitestgehend positives Feedback. Zu ähnlichem Ergebnis kommt man auch bei der Auswertung der Umfrage, die ich im Anschluss an den Unterrichtsgang durchgeführt habe. Daraus lässt sich ablesen, dass die Frisbee®-Einheit gut in der Schülerbewertung abgeschnitten hat (vgl. Anhang S.25+26). Die Schülerinnen und Schüler konnten maximal fünf von 20 vorgegebenen Antworten ankreuzen, jeweils zehn standen unter „hat mir gut...“ und „hat mir nicht so gutgefallen“ zur Auswahl. Die meisten Kritikpunkte waren dabei „zu viel Unterbrechung“ und „Chaos“, was mich nicht überraschen konnte, denn einige bewegungsintensive Schülerinnen und Schüler wollen ohne jegliche Unterbrechung einfach nur spielen. Eindeutige Topantwort jedoch mit 20 Nennungen (von 28 möglichen!) war: „Spaß gemacht!“

Danke! Mir selbst hat die Unterrichtseinheit ebenfalls Freude bereitet und ich kann nur eine Empfehlung an alle Lehrenden entsenden, sich einmal mit Frisbee® auseinander zu setzen, auch wenn keine eigenen Vorerfahrung mit Ultimate Frisbee® bestehen. Wenn man es zudem mit einem genetischen Ansatz versucht und wenn's gut klappt, regeln die Schülerinnen und Schüler die Entwicklung ja ohnehin fast von ganz alleine⁴⁰.

⁴⁰ Zum Abschluss noch ein paar Photos, die zum Teil sehr typische Spielszenen wiedergeben und, so denke ich, auch ein ganz gutes Bild von Spielfreude und Engagement der Schülerinnen und Schüler beim Frisbee®-Spiel abgeben Anhang S..

6 Literatur

- BARTEL, W. (1991): Frisbee® – eine Sportart auch für die Schule. In: Körpererziehung 41, Heft 4, Berlin, S.145-153.
- BERG, H.C. (1995): Genetische Methode. In: BERG, H.C. (Hrsg.): Lehrkunst und Schulvielfalt. Neuwied, Kriftel, Berlin, S.349-360.
- BIETZ, J. (1994): Die spielgemäße Vermittlung des Handballspiels. Konstruktion und Begründung einer handlungsorientierten Spielmethodik. In: Sportunterricht 43, Heft 9, Schorndorf, S.372-381.
- BIETZ, J. (1998): Sportspielvermittlung – Konzepte, Probleme, Perspektiven. In: Sportunterricht 47, Heft 7, Schorndorf, S.267-274.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1992): Flow: das Geheimnis des Glücks. Stuttgart.
- GEIBLER, A. (1992): Ultimate Frisbee® – Eine Einführung in den Frisbee®-Sport & Technik + Taktik im Ultimate. Karlsruhe.
- Hessischen Kultusministerium (2002): Lehrplan Sport – Gymnasialer Bildungsgang, Jahrgangsstufe 11 bis 13. Frankfurt a.M.
- Hessischen Kultusministerium (1990): Lehrplan Sport – Grundstufe, Mittelstufe. Frankfurt a.M.
- HILMER, J. (1976): Aspekte und Probleme einer Didaktik der Leibeserziehung, dargestellt am Spiel. In: Dietrich, K.: Landau, G. (Hrsg.): Beiträge zur Didaktik der Sportspiele, Teil 1, Schorndorf, S.41-48.
- KOCH, T.; BÖHM, S.; Hessischer Volleyball-Verband (Hrsg.) (1998): Volley Meets School. Broschüre zum Minivolleyball in Schule und Verein. Frankfurt a.M.
- KUNERT, M. (2002): Frisbee®-Scheiben im Schulsport – Praxisanleitung. Mainz.
- LOIBL, J. (1998): Genetisches Lehren und Lernen im Sportspiel. In: Dietrich, K. (Hrsg.): Bewegen, Erfahren, Denken. Sportpädagogische Skizzen, Jesteburg, S. 158-167.
- LOIBL, J. (2001): Basketball – genetisches Lehren und Lernen: spielen – erfinden – erleben – verstehen. Schorndorf.

MARTIN, D.; CARL, K.; LEHNERTZ, K. (1993): Handbuch Trainingslehre. Schorndorf.

MASSIMINI, F.; CARLI, M. (1992): Die systematische Erfassung des flow-Erlebens im Alltag. In:
CSIKSZENTMIHALYI, M. (1992): Flow: das Geheimnis des Glücks. Stuttgart, S.291-312.

NAGEL, V. (1985): Volleyball. In: DIETRICH, K. (Hrsg.): Sportspiele. Reinbek, S. 134-149.

VOLKAMER, M. (1987): Von der Last mit der Lust im Schulsport, Schorndorf.

WAGENSCHNEIDER, M. (1999): Verstehen lernen – genetisch – sokratisch – exemplarisch.
Weinheim, Basel.

WITT, M. (1996): Schön, dass wir ´ne Scheibe haben. In: Fit for fun, Heft 6, Hamburg.

Internetadressen, Stand: 13-08-03 (11:30 Uhr):

<http://www.kendalls.de//lone-star-sports/lssshop/Bilder/10%20Regeln%20Ultimate.doc>

http://www.washingtonpost.com/wp-srv/polls/olyadd_sorvey.htm

<http://www.frisbee.de>

<http://www.frisbeesportverband.de/ultimateregeln.html>

<http://ultimatehandbook.com/Webpages/Others/rules.html>

<http://ultimatehandbook.com/Webpages/History/histdisc.html>

<http://www.discsport.net>

ANHANG:

„Flow“-Erleben	01
Genetisches Lehren und Lernen	02
Anforderungsprofil des Sportspiels Ultimate Frisbee®	03
Ultimate Frisbee® - 10 einfache Regeln	04
Photos – Fangen (unterschiedliche Fangtechniken)	05
Photos – „Marker“ und Werfer	06
Platzumrundung	07
Photos – Platzumrundung	08
Bewegungsreihe – Vorhand	09
Bewegungsreihe – Rückhand	10
Station 1 – Karussell	11
Photos – Stationenbetrieb - Station 1	12
Station 2 – Hinterherlaufen	13
Photos – Stationenbetrieb Station 2	14
Station 3 – Doppelpass	15
Photos – Stationenbetrieb Station 3	16
Genehmigung für das Photographieren im Sportunterricht	17
Hausaufgabe vom 14-05-03	17
„Was ist das Ziel?“ (Hausaufgabe)	18
Stimmungsbarometer vom 30-04-04 bis 14-05-03	19
Stimmungsbarometer vom 21-05-03 bis 04-06-03	20
Photos Frisbee®-Turnier am Edersee	21+22
Frisbee®-Regeln	23
Urkunde - Frisbee®-Turnier	24
„Wie hat dir das Spiel gefallen?“ (Umfragebogen)	25
„Wie hat dir das Spiel gefallen?“ (Auswertung)	26
Photos – Typisch Ultimate!	27
Photos – Spielszenen	28+29
<i>Erklärung</i>	30