

**Einführung in die Trendsportart Ultimate Frisbee
unter besonderer Berücksichtigung der Entwicklung
von spielerischen Fähigkeiten – eine Unterrichtsreihe
in einer 8. Klasse**

Pädagogische Hausarbeit im Fach Sport

**im Rahmen des Zweiten Staatsexamens
für das Lehramt an Gymnasien**

**Staatliches Studienseminar
für das Lehramt an Gymnasien**

Inhaltsverzeichnis

<u>1</u>	<u>EINLEITUNG</u>	3
<u>2</u>	<u>UNTERRICHTSVORAUSSETZUNG</u>	5
<u>2.1</u>	<u>Gruppenstruktur</u>	5
<u>2.2</u>	<u>Institutionelle, räumliche und organisatorische Bedingungen</u>	5
<u>2.2.1</u>	<u>Institutionelle Bedingungen</u>	5
<u>2.2.2</u>	<u>Räumliche Bedingungen</u>	6
<u>2.2.3</u>	<u>Organisatorische Bedingungen</u>	6
<u>3</u>	<u>DIDAKTISCHE ÜBERLEGUNGEN UND ENTSCHEIDUNGEN</u>	7
<u>3.1</u>	<u>Didaktische Begründung</u>	7
<u>3.2</u>	<u>Struktur des Inhalts</u>	9
<u>3.2.1</u>	<u>Die Entstehung des Frisbeesports</u>	9
<u>3.2.2</u>	<u>Das Regelwerk</u>	10
<u>3.2.3</u>	<u>Die Techniken</u>	12
<u>3.2.3.1</u>	<u>Rückhandwurf (<i>Backhand</i>)</u>	12
<u>3.2.3.2</u>	<u>Vorhandwurf (<i>Sidearm</i>)</u>	13
<u>3.2.3.3</u>	<u>Fangtechniken</u>	14
<u>3.2.3.4</u>	<u>Sternschritt</u>	15
<u>3.2.4</u>	<u>Taktische Verhaltensweisen</u>	16
<u>3.3</u>	<u>Didaktische Reduktion</u>	18
<u>3.4</u>	<u>Zu erwartende Schwierigkeiten und deren Korrekturen</u>	19
<u>3.5</u>	<u>Lernziele</u>	21
<u>3.5.1</u>	<u>Übergeordnete Lernziele der Unterrichtsreihe</u>	21
<u>3.5.2</u>	<u>Motorische Lernziele</u>	21
<u>3.5.3</u>	<u>Kognitive Lernziele</u>	22
<u>3.5.4</u>	<u>Sozial-affektive Lernziele</u>	22
<u>4</u>	<u>METHODISCHE ÜBERLEGUNGEN UND ENTSCHEIDUNGEN</u>	23
<u>4.1</u>	<u>Methodisches Konzept</u>	23
<u>4.2</u>	<u>Sozial- und Organisationsformen</u>	25

<u>4.3</u>	<u>Materialbedarf</u>	26
<u>5</u>	<u>LERNZIELKONTROLLE</u>	27
<u>6</u>	<u>DARSTELLUNG DER UNTERRICHTSREIHE</u>	28
<u>6.1</u>	<u>Gesamtübersicht der Unterrichtsreihe</u>	28
<u>6.2</u>	<u>Die erste Unterrichtseinheit</u>	29
<u>6.2.1</u>	<u>Stundenplanung</u>	31
<u>6.2.2</u>	<u>Reflexion</u>	31
<u>6.3</u>	<u>Die zweite Unterrichtseinheit</u>	35
<u>6.3.1</u>	<u>Stundenplanung</u>	37
<u>6.3.2</u>	<u>Reflexion</u>	37
<u>6.4</u>	<u>Die dritte Unterrichtseinheit</u>	41
<u>6.4.1</u>	<u>Stundenplanung</u>	43
<u>6.4.2</u>	<u>Reflexion</u>	43
<u>6.5</u>	<u>Die vierte Unterrichtseinheit</u>	46
<u>6.5.1</u>	<u>Stundenplanung</u>	48
<u>6.5.2</u>	<u>Reflexion</u>	48
<u>6.6</u>	<u>Die fünfte Unterrichtseinheit</u>	52
<u>6.6.1</u>	<u>Stundenplanung</u>	54
<u>6.6.2</u>	<u>Reflexion</u>	54
<u>6.7</u>	<u>Die sechste Unterrichtseinheit</u>	57
<u>6.7.1</u>	<u>Stundenplanung</u>	59
<u>6.7.2</u>	<u>Reflexion</u>	59
<u>7</u>	<u>GESAMTREFLEXION DER UNTERRICHTSREIHE</u>	63
<u>8</u>	<u>SCHLUSSBETRACHTUNG</u>	67
<u>9</u>	<u>LITERATURVERZEICHNIS</u>	69
<u>10</u>	<u>ANHANG</u>	71
I.	Abbildungsverzeichnis	
II.	Tabellenverzeichnis	
III.	Arbeitsmaterialien	
IV.	Fragebogen und Auswertung	

1 Einleitung

Die „fliegende Untertasse“, das Freizeitobjekt aus Plastik, welches in Parks, an Stränden und in Freizeitbädern durch die Luft geworfen wird, ist beliebt bei Jung und Alt. Die Frisbeescheibe veranlasst zu vielfältigen Bewegungserfahrungen, besitzt einen hohen Aufforderungscharakter und schafft eine lockere und entspannte Atmosphäre. Doch mit dem Begriff „Frisbeesport“ oder mit dem Gedanken an eine Mannschaftssportart mit einer Frisbee wissen die meisten nicht viel anzufangen. Das Hin- und Herwerfen, was Bewunderung für ausgefeilte Technik und Körperbeherrschung beim Berechnen der Flugbahn und beim Fangen hervorruft, kann jedoch als wirkliche Sportart nicht zählen. „Frisbee über die Schnur“ oder „Frisbee auf Tore werfen“ sind zwei von zahlreichen Spielvarianten mit der Frisbee. Die vielen verschiedenen Wurfarten, Fangtricks und Spielvarianten führten mit ein wenig Einfallsreichtum dazu, dass im Trendsetter-Land USA Individualisten rund um die Frisbeescheibe ihr eigenes Spiel mit dem Namen Ultimate Frisbee kreierten.

Diese Trendsportart ist aber nicht nur in den USA modern, sondern auch in zahlreichen europäischen Ländern bekannt. In Schweden ist Ultimate Frisbee eine in die Curricula aufgenommene Mannschaftssportart, die auch in Deutschland die Tradition der Großfeldspiele in der Schule neu beleben könnte, denn eigensinniges Spielen ist nicht möglich und durch die Struktur des Spiels ist mannschaftsdienliches Spielen unumgänglich.¹

Die vorliegende Unterrichtseinheit stellt einen Versuch dar, Schülerinnen und Schülern² Möglichkeiten aufzuzeigen, durch die Trendsportart Ultimate Frisbee neue Erlebnisse und Erfahrungen zu vermitteln, die sie in ihrem sportlichen Handeln motivieren und zu gemeinsamen Spielen anleiten sollen. Der Wurf mit der fliegenden Scheibe stellt eine große koordinative Herausforderung für die Schüler dar. Im Spiel mit der Frisbeescheibe können sie unterschiedlichste soziale, kognitive und motorische Erfahrungen sammeln. Darüber hinaus können sie ihren Drang nach zusätzlichen Reizen und emotionalen Erlebnissen stillen. Die vorbereitenden Spielformen und das Ultimate Frisbee selbst fordern Kreativität, Selbständigkeit, Konfliktfähigkeit, Toleranz und Kooperation. Im Rahmen der Unterrichtsreihe soll den Schülern ein Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten im Umgang mit der Scheibe und das Kennenlernen sowie die

¹ vgl. GEIBLER, A.: Ultimate Frisbee – Eine Einführung in den Frisbee-Sport. S. 55

Organisation von einfachen Spielformen bis hin zum komplexen Mannschaftsspiel Ultimate Frisbee ermöglicht werden.

Eigene positive Erfahrungen mit der Frisbee in der Kindheit sowie das Ultimate Frisbee Angebot des Hochschulsports Münster trugen dazu bei, dass ich auf die Idee kam, diese Sportart im schulischen Sportunterricht zu thematisieren. Die Frisbeescheibe war damals im Freundeskreis ein beliebtes Sportgerät – allerdings war der Aufforderungscharakter beim bloßen Hin- und Herwerfen irgendwann nicht mehr hoch genug, so dass wir selber ein Spiel auf einen Baumstamm als Ziel entwickelt haben, das wir von da an regelmäßig spielten. Was Kinder in ihrer Freizeit kreativ werden lässt, macht den Sportunterricht sicher attraktiver und trägt erheblich zur Motivation der Schüler bei.

² Aus Gründen der vereinfachten Lesbarkeit, wird im weiteren Verlauf dieser Arbeit nur die männliche Schreibweise gewählt.

2 Unterrichtsvoraussetzung

2.1 Gruppenstruktur

Die Lerngruppe setzt sich aus 19 Schülerinnen und 9 Schülern zusammen. Seit April 2004 sind mir die insgesamt 28 Schüler aus der 8. Klasse durch Hospitation und angeleiteten Unterricht bekannt.

Im Allgemeinen herrscht unter den Schülern eine große Einsatzbereitschaft für sportliche Aktivitäten. Allerdings versucht eine Schülerin, sich der aktiven Teilnahme am Sportunterricht immer wieder durch Entschuldigungen und Atteste zu entziehen. Einige Schüler beteiligen sich am Sportunterricht im Freien etwas passiver, da der jahreszeitlich bedingte Pollenflug und die damit verbundenen Allergiereaktionen bei diesen Schülern eine aktive Beteiligung nicht immer zulassen.

Das Leistungsniveau der Klasse ist als eher durchschnittlich zu bewerten. Alle Schüler zeigen eine überwiegend positive Einstellung zum Sporttreiben. Sie sind es gewohnt, dass im Sportunterricht kurze theoretische Erarbeitungen durchgeführt werden. Ihr Hauptinteresse liegt aber in der sportlichen Betätigung.

Das Verhalten der Schüler untereinander ist durch Kameradschaftlichkeit und Hilfsbereitschaft gekennzeichnet. Sie schenken sich gegenseitige Anerkennung und nehmen bei sportlichen Aktivitäten aufeinander Rücksicht. Schwierigkeiten ergeben sich in der Lerngruppe in der Regel nicht. Allerdings müssen besonders in den Theoriephasen immer wieder verschiedene Schüler zur Ruhe ermahnt werden, da sie untereinander Gespräche führen. Insgesamt herrschen ein freundliches Miteinander und ein angenehmes Lernklima.

2.2 Institutionelle, räumliche und organisatorische Bedingungen

2.2.1 Institutionelle Bedingungen

Der Sportunterricht der Klasse 8a wird einmal in der Woche mittwochs in der 3. und 4. Stunde in der Sporthalle bzw. auf dem Schulhof des EG erteilt. Da die räumlichen Bedingungen für die Unterrichtsreihe zum Ultimate Frisbee in der Sporthalle eingeschränkt sind und der Lerngruppe zum Spielen möglichst viel Raum gegeben werden soll, wurde eine Genehmigung zur Benutzung der Schlosswiese organisiert.

2.2.2 Räumliche Bedingungen

Die Sportstunde findet bei gutem Wetter auf einer der Rasenflächen vor dem Schloss statt. Dort besitzen die Schüler ausreichend Platz zum Explorieren, zum Erlernen der Techniken in unterschiedlich großen Gruppen und zum Sammeln von Bewegungserfahrungen in verschiedenen Spielformen. Anders als der harte Hallenboden beugt die Rasenfläche mit dem weichen Untergrund möglichen Verletzungen der Schüler vor.

Falls das Wetter schlecht sein sollte, weicht der Sportunterricht wie gewöhnlich auf die Sporthalle aus. In diesem Fall sind die verkleinerten räumlichen Bedingungen der Sporthalle zu berücksichtigen. Dann ist die Organisation der Gruppe von besonderer Bedeutung.

2.2.3 Organisatorische Bedingungen

Für die Durchführung der Unterrichtsreihe wurde eine Genehmigung des Sportunterrichts an einem außerschulischen Lernort organisiert. Nach Absprache mit der Schlossverwaltung und mit der Schulverwaltung wurde ein sechsmal stattfindender Sportunterricht auf einer der Schlosswiese bewilligt.

Die Beschaffung der für die Unterrichtsreihe benötigten Materialien wie Frisbeescheiben, Leibchen, Kartons, Arbeitsblätter, Technikbögen und Technikplakaten usw. sind mit einem relativ geringen organisatorischen Aufwand verbunden.

3 Didaktische Überlegungen und Entscheidungen

3.1 Didaktische Begründung

Die Mannschaftssportart Ultimate Frisbee ist im Lehrplan Sport nicht explizit aufgeführt, kann aber im pädagogischen Freiraum (Bereich C) Berücksichtigung finden. In diesem pädagogischen Freiraum soll unter anderem die Begegnung mit Elementen der modernen Bewegungskultur sowie die Hinführung zu weiteren Sportarten thematisiert werden. „Um den Veränderungen im Verständnis von Sport Rechnung zu tragen, erscheint es zeitgemäß, die enge Bindung an traditionelle Sportarten aufzugeben und weitere Sportarten, sowie aktuelle Bewegungsformen miteinzubeziehen.“³

In diesem Sinne bietet sich die Trendsportart Ultimate Frisbee in besonderer Weise zur Behandlung im Unterricht an. Die für das Spielen notwendigen Techniken sind einfach zu erlernen, so dass sich schnell Erfolgserlebnisse einstellen.

Sport treiben bedeutet heute nicht mehr nur die klassischen Sportarten zu beherrschen, sondern erfordert Flexibilität und Aufgeschlossenheit von Sporttreibenden gegenüber den fast jährlich aus Amerika „herüberschwappenden“ Trendsportarten. Das Ultimate Frisbee ist dabei eine kostengünstige und leicht zu organisierende Sportart, für die man nur eine Frisbeescheibe benötigt und die Spaß und Freude beim gemeinsamen Sporttreiben vermittelt. Die Schüler erlernen mit Ultimate Frisbee eine Trendsportart und werden durch deren Freizeitcharakter zum außerschulischen Sporttreiben angeregt. Der Schulsport an sich hat nach dem LEHRPLAN RHEINLAND PFALZ die Aufgabe, „die Schülerinnen und Schüler zur Bewältigung von Lebenssituationen im Spannungsfeld von Selbstbestimmung und sozialer Verantwortung zu befähigen. Die hierzu erforderliche Handlungskompetenz umfasst die Bereiche der Sachkompetenz, Methodenkompetenz und Sozialkompetenz.“⁴ Entscheidend ist dabei, dass Sport unter verschiedenen Sinnperspektiven durchgeführt kann. Dadurch zeichnet sich der Sportunterricht, welcher die Handlungsfähigkeit zum Ziel hat, durch eine Mehrperspektivität aus. KURZ unterscheidet folgende sechs Sinnperspektiven:

- **Leistung** (Wettkampf, Erfolg)
- **Spannung, Spiel** (Risiko, Abenteuer)
- **Eindruck** (Körpererfahrung)

³ vgl. MBWW RHEINLAND-PFALZ: Lehrplanentwurf Sport Sekundarstufe I. S. 6

⁴ MBWW RHEINLAND-PFALZ: Lehrplanentwurf Sport Sekundarstufe I. S. 6

- **Gesundheit** (Fitness, Wohlbefinden)
- **Ausdruck** (Darstellung, Gestaltung)
- **Miteinander** (soziales Lernen, Umwelt)⁵

Im Rahmen der Unterrichtsreihe werden die verschiedenen Sinnperspektiven nicht immer gleichermaßen berücksichtigt. In dieser Unterrichtsreihe werden die Sinngebungen des **Miteinanders**, des **Eindrucks**, der **Spannung** und des **Spiels** im Mittelpunkt stehen. Die Perspektive der **Gesundheit** ist für den gesamten Sportunterricht bedeutsam.

Die bereits auf niedrigem Spielniveau hohe Bewegungsintensität, der geringe organisatorische Aufwand und der schnelle Spielbeginn kommen dem Wunsch der Schüler nach Freude bereitender Bewegung in hohem Maße entgegen. Der hohe Aufforderungscharakter der Scheibe, bedingt durch die faszinierenden und für die Schüler neuartigen Flugeigenschaften, fördert Kreativität, Spielfreude und Selbständigkeit, so dass die Schüler die Möglichkeit bekommen, neue Bewegungserfahrungen im Spiel zu sammeln (**Spannung, Spiel** und **Eindruck**).

Der von den Schülern aufrecht zu erhaltende Spielablauf und die Struktur des Spiels fördern die Perspektive des **Miteinanders**. Das mannschaftsdienliche Zusammenspiel und die Fähigkeit zu fairer und argumentativer Konfliktlösung beim Spiel ohne Schiedsrichter fordern ein verstärktes Kooperieren in der Gruppe und fördern das **Miteinander**. Das Ultimate⁶ schließt im Vergleich zu anderen Mannschaftssportarten Härten und unfairen Körperkontakt aus, so dass koedukativ gespielt werden kann – zumal Mädchen gegen Mädchen in einer „Manndeckung“ spielen können. Der pädagogischen Perspektive **Gesundheit** kommt im Ultimate ein weiterer großer Stellenwert zu, da es sich beim Ultimate um einen sehr laufintensiven und an der frischen Luft durchgeführten Sport handelt, der aufgrund von fehlendem Körperkontakt wenige gesundheitsgefährdende Risiken birgt.

Des Weiteren bietet die Einbindung des Ultimate in den Sportunterricht eine besondere weiterführende Möglichkeit zur Förderung der Spielfähigkeit auch für andere Formen der Sportspiele. Die zu erwerbenden Fähigkeiten und Fertigkeiten der großen Sportspiele können in einer aktuellen und für die Schüler motivierenden Form erlernt werden. Alle wesentlichen koordinativen Fähigkeiten: Differenzierungs-, Reaktions-,

⁵ vgl. KURZ, D.: Sport mehrperspektivisch unterrichten – warum und wie? S. 15-18

⁶ Der Begriff „Ultimate“ wird hier und auch in der Fachliteratur synonym für „Ultimate Frisbee“ gebraucht.

Orientierungs-, Umstellungs-, Gleichgewichts-, Kopplungs- und Rhythmisierungsfähigkeit werden gefördert und damit verbessert.⁷

3.2 Struktur des Inhalts

3.2.1 Die Entstehung des Frisbeesports

1871 übernahm William Russel Frisbie die Leitung einer Zweigstelle der *Old Baking Company of New Heaven* in Bridgeport, USA und gab ihr den Namen *Frisbie Pie Company*. Die Bäckerei verkaufte unter anderem Torten in runden Kuchenblechen, die von Studenten als Spielgerät verwendet wurden. Sie warnten andere Leute vor der nahenden Scheibe mit dem Ruf „*Frisbie*“.

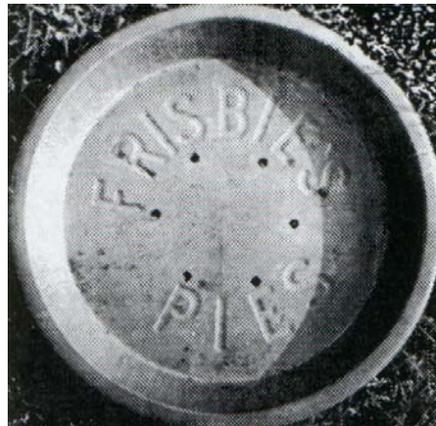


Abbildung 1: Original Frisbie's Pies Kuchenblech aus ZIMMERMANN, BATTANTA

Jahre später wurde die Vermarktung der fliegenden Scheiben durch die *Wham-O-Company* vorangetrieben und es entstand fälschlicherweise der Name Frisbee für das Flugobjekt.

Ultimate Frisbee gehört zu den Frisbeesportarten (Discsportarten) und entstand in den USA. Es wurde im Jahr 1968 von Studenten der *Colubia High School* in New Jersey auf dem Parkplatz der Universität entwickelt. Bereits zehn Jahre später gab es das allgemeingültige Regelwerk. Es wurden immer mehr und immer größere Turniere durchgeführt. Die Ultimate Spieler organisierten sich in Verbänden, um die Regeln und die Turniere zu koordinieren. Der oberste Verband des Frisbeesports in aller Welt ist die *WFDF World Flying Disc Federation*.⁸

⁷ vgl. BARTEL, W.: Frisbee – eine Sportart auch für die Schule. S. 146

⁸ vgl. ZIMMERMANN, R.; BATTANTA, P.: Frisbee: Technik, Methodik, Spiel – Ein Lehrbuch für Schulen und Vereine

3.2.2 Das Regelwerk

Ultimate ist ein schneller, spektakulärer und sehr konditionsintensiver Mannschaftssport, der Eigenverantwortung, Fairness und körperlosen Einsatz fordert. Das Spiel wird ohne Schiedsrichter durchgeführt, so dass jeder Spieler selbst Regelverstöße ansagt. Diese Verantwortung, den *Spirit of the game* aufrecht zu erhalten, ist im Regelwerk des WFDF an erster Stelle angegeben und für alle Spieler die bedeutendste Regel. Ultimate kann in der Halle, am Strand, auf einer Wiese, etc. gespielt werden. Das Spiel wird mit zwei Mannschaften zu je drei bis sieben Spielern auf einem rechteckigen Feld mit je einer Endzone an den Stirnseiten gespielt.

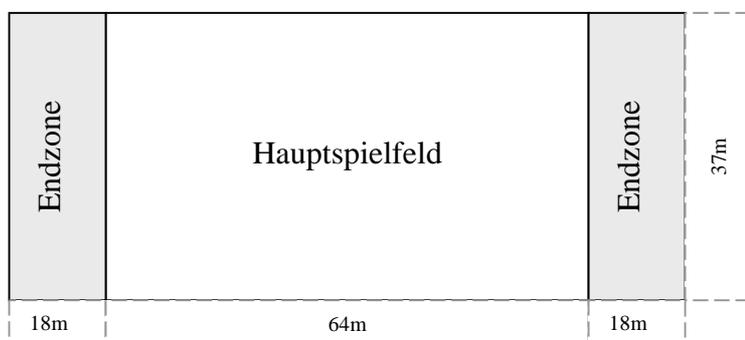


Abbildung 2: Das Ultimate Spielfeld; Quelle: Autor

Ein Punkt wird erzielt, wenn ein Spieler die Scheibe in der gegnerischen Endzone fängt. Die Scheibe darf ausschließlich durch Würfe von einem Spieler zu einem anderen weiterbewegt werden. Mit der Scheibe darf nicht gelaufen werden. Beim Werfen, Verteidigen und Fangen ist Körperkontakt zu vermeiden. Die Frisbeescheibe darf auch nicht aus der Hand geschlagen werden. Während die Angreifer versuchen, die Scheibe durch ein geschicktes Zusammenspiel in die gegnerische Endzone zu bringen, stört die verteidigende Mannschaft durch Mann- oder Raumdeckung diese Angriffsversuche. Es darf nur ein defensiver Spieler den werfenden Gegner decken, wobei er mindestens einen Frisbee-Durchmesser (=28cm) Abstand halten muss. Dieser als *Marker*⁹ bezeichnete Verteidiger zählt laut im Sekundenabstand von zehn bis eins herunter, sobald er 3m auf den Werfer herankommt. Während des Zählens, dem sogenannten *Stall-Count*, darf der *Marker* nicht weiter als 3m entfernt sein, sonst beginnt das Zählen wieder bei zehn. Mit dieser 10-Sekunden-Regel darf der Werfer die Scheibe 10

⁹ Als *Marker* wird der direkte Gegenspieler des Werfers bezeichnet.

Sekunden halten, wenn der Werfer die Scheibe nicht beim ersten Ton des Wortes „Zehn“ abgeworfen hat, wechselt der Scheibenbesitz.¹⁰

Ziel ist es, durch das Erzwingen eines *Turnovers*¹¹ selbst in Scheibenbesitz zu gelangen und Punkte zu erzielen. Ein *Turnover* ereignet sich immer dann, wenn:

- ein Pass nicht bei einem Teamkamerad ankommt.
- die Scheibe von einem gegnerischen Spieler gefangen oder zu Boden geschlagen wird.
- die Scheibe den Boden berührt.
- die Scheibe von einem Angreifer im Aus gefangen wird.
- ein *Marker* einen Werfer 10 Sekunden anzählt.

Der Gegner bekommt die Scheibe dort, wo sie nach dem *Turnover* liegen bleibt bzw. dort, wo sie das Feld verlassen hat.

Die offizielle Spielzeit beträgt 2 mal 25 Minuten oder das Team, das die vorgegebene Punktzahl (13, 15, 19 oder 21 Punkte) zuerst erreicht, ist Sieger. Zu Beginn des Spiels, bzw. nach jedem Punktgewinn, stehen beide Mannschaften auf den Linien ihrer Endzonen. Die verteidigende Mannschaft wirft die Scheibe so weit wie möglich in Richtung des gegnerischen Teams (Anwurf). Dieses fängt oder hebt die Scheibe auf und versucht nun, durch gutes Zuspiel einen Punktgewinn zu erzielen. Die Mannschaften wechseln nach jedem Punktgewinn ihre Spielrichtung bzw. Endzonen, so dass gleiche Voraussetzungen für die Teams bezüglich der Wind- und Lichtverhältnisse bestehen. Landet die Scheibe im „Aus“, dann wird an der Stelle, an der die Scheibe das Spielfeld verlassen hat, weiter gespielt. Die zuvor verteidigende Mannschaft erhält nun die Frisbeescheibe (*Turnover*). Berührt ein Spieler den Gegner bei dessen Wurf- oder Fangversuch, so wird dies als Foul gewertet und der Spielzug an dieser Stelle wiederholt. Fouls werden von den Spielern selbst angezeigt, da Ultimate ohne Schiedsrichter gespielt wird. Es wird davon ausgegangen, dass kein Spieler die Regeln absichtlich verletzt, so dass es keine strengen Strafen gibt. Entstehen dennoch problematische Spielsituationen, in denen sich die Spieler nicht einig über eine Entscheidung sind, dann kann jeder Spieler das Spiel durch den *Freeze Call* „einfrieren“. Die Spielhandlungen werden nach dem Ausruf sofort unterbrochen und alle Spieler bleiben auf ihren Plätzen stehen. Dadurch erhalten die betreffenden Spieler die Gelegenheit, die Unklarheit zu besprechen und zu beseitigen, ohne dass das Spiel einfach weiterläuft.

¹⁰ vgl. GEIBLER, A.: Ultimate Frisbee - Eine Einführung in den Frisbee-Sport. S. 75

¹¹ Wechsel des Scheibenbesitzes

3.2.3 Die Techniken

Die sportartspezifischen Techniken des Frisbee, Werfen und Fangen, sind nicht durch Regeln beschränkt. Jeder Spieler besitzt die Möglichkeit, eine eigene Technik zu entwickeln oder auf Basis der Grundtechniken diese weiter zu entwickeln. Zu den Basiswürfen gehören der Rückhandwurf und der Vorhandwurf. Neben diesen Grundwürfen existieren noch weitere Wurfvarianten, wie der Überkopfwurf (*Up-Side-Down*), der Daumenwurf, der Überhandwurf, verschiedene Trickwürfe bzw. Spezialwürfe. Als Fangtechniken dienen das ein- und zweihändige Fangen sowie der *Sandwichcatch*.

3.2.3.1 Rückhandwurf (*Backhand*)

Der Rückhandwurf ist die bekannteste Wurfart und mit ihm ist es möglich alle Spielformen u. a. auch das Ultimate Frisbee für die Schule zu spielen. Der Rückhandwurf wird schnell erlernt und dazu eingesetzt, den *Marker* links¹² zu umspielen. Die Scheibe fliegt mit Rechtsdrall und hat im Flugverhalten eine Kipptendenz nach rechts, deshalb muss der *Backhand* mit einer leichten Linksneigung abgeworfen werden.

Beim Griff liegt der Daumen auf der Oberseite, die übrigen Finger auf der Unterseite am Innenrand der Frisbeescheibe. Der Zeigefinger kann an den Außenrand gelegt werden oder gegen die anderen Finger an der Unterseite hin verschoben werden.



Abbildung 3: Der Griff beim Rückhandwurf aus ZIMMERMANN, BATTANTA

¹² Alle beschriebenen Techniken beziehen sich auf Rechtshänder.

In der Ausgangsstellung zeigt die Wurfschulter Richtung Ziel und der rechte Fuß steht vorne. Die Füße stehen schulterbreit auseinander und das Körpergewicht ist auf beide Beine verteilt. Zum Ausholen wird der Wurfarm gerade nach hinten gestreckt. Der Wurfarm wird dann auf der linken Körperseite nahe am Körper vorbei waagrecht nach vorne geschwungen, wobei der Ellenbogen zunächst der Bewegung voraus geht. Der Oberkörper dreht sich leicht nach rechts und das Körpergewicht wird vom linken auf das rechte Bein verlagert. Der Unterarm überholt den Ellenbogen und gleichzeitig öffnet sich das Handgelenk mit einer schlagartigen Bewegung. Die Hand wird geöffnet und die Frisbee fliegt.

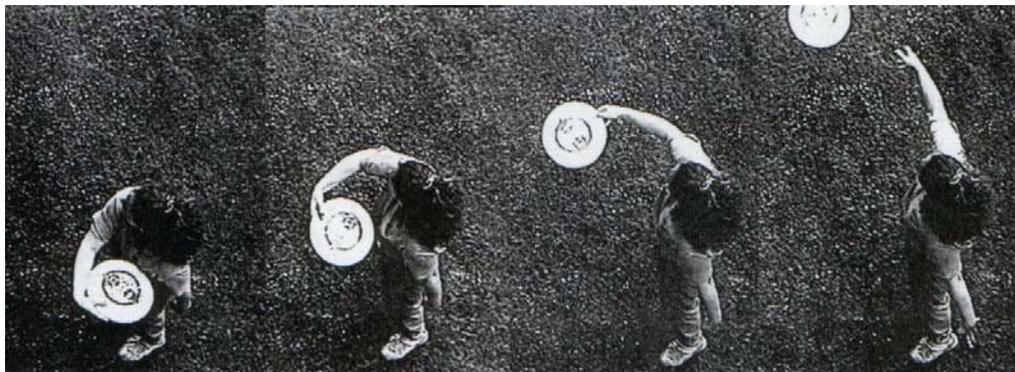


Abbildung 4: Wurfbewegung beim Rückhandwurf aus ZIMMERMANN, BATTANTA

3.2.3.2 Vorhandwurf (*Sidearm*)

Dieser vielseitig variierbare Wurf mit seiner schnellen und kleinen Wurfbewegung stellt eine große Herausforderung dar. Er eignet sich besonders zum Spielen von Ultimate Frisbee. Die Scheibe fliegt mit Linksdrall und hat im Flugverhalten eine Kipptendenz nach links, deshalb muss der *Sidearm* mit einer leichten Rechtsneigung abgeworfen werden. Beim Vorhandwurf wird die Scheibe rechts an einem *Marker* vorbei gespielt. Beim *Sidearm* halten nur drei Finger die Scheibe. Der Daumen liegt auf der Oberseite, der Mittelfinger am Innenrand und der Zeigefinger zeigt auf der Unterseite gegen die Mitte. Der Ring- und der kleine Finger sind eingeklappt.



Abbildung 5: Der Griff beim Vorhandwurf; Quelle: Autor

In der Ausgangsstellung zeigen die linke Schulter und der linke Fuß nach vorne. Die Scheibe wird auf Bauchhöhe neben dem Körper locker gehalten. Die Wurfbewegung wird eingeleitet, indem der Unterarm leicht nach hinten ausholt und das Handgelenk so weit wie möglich nach außen abgelenkt wird. Der Unterarm schnellt nach vorne, wobei die Hand den Ellenbogen überholt und das Handgelenk schnappt nach vorne in die gestreckte Position. Die Scheibe wird, bevor sie die Hand verlässt, mit dem Mittelfinger weggedrückt.¹³



Abbildung 6: Wurfbewegung beim Vorhandwurf aus ZIMMERMANN, BATTANTA

3.2.3.3 Fangtechniken

Es gibt grundsätzlich drei verschiedene Fangtechniken: das ein- und zweihändige Fangen sowie den *Sandwichcatch*. Der *Sandwichcatch* ist die einfachste und sicherste Fangform und deshalb für Anfänger bzw. für die Schule zum Einstieg in den Frisbeesport besonders geeignet. Der Spieler nimmt eine Körperstellung ein, in der die Frisbee genau auf den Körper zufliegt. Die Frisbee wird zwischen den Händen eingeklemmt: eine Hand oben, die andere unten.

¹³ vgl. WAHRMANN, H.: Frisbee. Freizeitspaß und Wettkampfsport. S. 28

Das Fangen mit einer Hand ist zwar etwas schwerer als die anderen Fangtechniken, dafür aber um einiges attraktiver. Das sichere Fangen mit der linken oder mit der rechten Hand eröffnet dem Spieler viele Variationsmöglichkeiten, mit denen auch die Geschicklichkeit geschult werden kann. Die Frisbee kann seitlich und frontal vom Körper gefangen werden.

Das zweihändige Fangen hingegen gewährt eine größere Fangsicherheit und wird deshalb als Alternative zum *Sandwichcatch* angewendet. Die Technik des ein- und zweihändigen Fangens unterscheidet sich kaum. Bei beiden Fangtechniken wird die Frisbee oberhalb der Bauchhöhe mit den Daumen nach unten und unterhalb der Bauchhöhe mit den Daumen nach oben gefangen. Die meisten Anfänger werden dies automatisch richtig machen.

Für alle Fangarten sind eine schnelle Schließbewegung der Hände und ein richtiges Timing entscheidend.



Abbildung 7: Fangarten aus ZIMMERMANN, BATTANTA

Das Berechnen der Frisbee-Flugbahn ist entscheidend für das Gelingen des Fangens. Mit zunehmender Erfahrung lernt der Spieler die Flugbahn der Frisbeescheibe zu „lesen“. Ein routinierter Spieler sieht schon früh, wo die Frisbee hinfliegen wird und kann sich auf dem Spielfeld entsprechend positionieren.

3.2.3.4 Sternschritt

Als Unterstützung für einen Wurf bietet sich der aus dem Basketball bekannte Sternschritt an, da mit der Frisbeescheibe in der Hand nicht gelaufen werden darf. Dieser ermöglicht einen wichtigen Raumgewinn, um in erster Linie am Verteidiger vorbeizuworfen sowie eine Orientierung für die Mitspieler zu bekommen und Schwung für den Wurf zu erhalten. Der Sternschritt dient ebenfalls als Wurffinte gegen den direkten Gegenspieler, wobei ein Wurf durch den Ausfallschritt angetäuscht wird. Der

Gegenspieler bewegt sich bei erfolgreicher Wurffinte in die falsche Richtung, so dass genügend Freiraum für einen Wurf zur anderen Seite entsteht.

Beim Sternschritt im Ultimate sind für Rechtshänder das linke Bein das Standbein und das rechte Bein das Spielbein. Umgekehrt verwenden Linkshänder ihr rechtes Bein als Standbein und ihr linkes als Spielbein. Um das Standbein kann der scheibenbesitzende Spieler sich frei bewegen, solange er nicht den Körper des *Markers* berührt. Rechtshänder führen bei einem Sternschritt nach links den Rückhandwurf, bei einem Sternschritt nach rechts den Vorhandwurf und bei einem Schritt nach hinten oder nach vorne den Überkopfwurf aus. Der Standfuß darf während der Bewegungsausführung weder abgehoben noch verschoben werden. In den Ausgangsstellungen für die Vor- und Rückhandwürfe ist das Standbein gestreckt und das Spielbein stark gebeugt. Zwischen den Abwurfpunkten des Vorhandwurfes und des Rückhandwurfes sollte ein maximaler Abstand angestrebt werden, um am Verteidiger besser vorbeizuworfen. Durch die Ausführung des Sternschritts werden die Wurfstellungen geändert, wobei sich der Körper in beide Richtungen drehen darf.¹⁴



Abbildung 8: Ausführung von Sternschritten; Quelle: Autor

3.2.4 Taktische Verhaltensweisen

Die taktischen Verhaltensweisen entsprechen im Wesentlichen denen der großen Spiele Fußball oder Basketball, das heißt die Spieler müssen sich anbieten und freilaufen, Doppelpässe spielen oder Finten ausführen, Steilpässe oder Querpässe einsetzen, um das Spielgeschehen zu verlagern, Lücken erkennen und mannschaftsdienlich zusammenspielen, um Vorteile herauszuspielen. Auf diese Weise erwerben die Spieler angriffstaktische Kompetenzen, die nicht nur gewinnbringend im Ultimate Frisbee

¹⁴ vgl. KUNERT, M.: Frisbee Scheiben im Schulsport. S. 8

eingesetzt werden, sondern auch die Spielfähigkeit der anderen großen Mannschaftssportspiele begünstigen. Die weiteren existierenden Angriffsstrategien, wie *Endzonen-*, *Stanford-*, *Apple-*, *UCB-Offense* sowie *Schwedischer Angriff*, werden ausgeklammert, damit Angriffsbemühungen im Anfängerbereich nicht verkompliziert werden und sichere Fangstafetten zustande kommen sowie ein flüssiges Spiel gewährleistet wird.¹⁵

Im Ultimate Frisbee wird weitgehend auf eine Zonendeckung verzichtet und mit einer Manndeckung agiert, da sonst zuviel Freiraum für die angreifende Mannschaft zur Verfügung steht. Die für die Schule am besten geeignete Manndeckung ist die *Front-Verteidigung*, bei der der *Marker* frontal vor dem Werfer steht und seine Arme seitlich hinausstreckt, so dass der Werfer nicht in Richtung Endzone spielen kann. Die anderen Manndeckungsarten, wie *Sideline-Trap-Deckung*, *Force-Middle-Deckung* oder *Shutout-Deckung*, sind für Anfänger und für die Schule nicht geeignet, da durch die großen Auswirkungen bei entstandenen Fehlern die Spielfreude verloren geht.¹⁶

Angriff und Abwehr sind im Ultimate ständig wiederkehrende Grundsituationen. Sie laufen immer gleichzeitig ab, so dass Angriffshandlungen der Mannschaft A mit Abwehrhandlungen der Mannschaft B korrespondieren und umgekehrt.¹⁷

Für die großen Sportspiele beschreibt DIETRICH drei Grundsituationen für Angriff und Abwehr:

Torschuss	A	Torabwehr
Herausspielen der Torgelegenheit	B	Abschirmen des Tores
Aufbau des Angriffs	C	Stören des Angriffs ¹⁸

Die Grundsituationen aus dem Ultimate lassen sich in dieses Schema nach DIETRICH wie folgt einordnen:

¹⁵ vgl. GEIBLER, A.: Ultimate Frisbee – Eine Einführung in den Frisbee-Sport. S. 133-160

¹⁶ vgl. GEIBLER, A.: Ultimate Frisbee – Eine Einführung in den Frisbee-Sport. S. 113-120

¹⁷ vgl. CAWALINA, C.: Spielideen und Grundsituationen von Sportspielen. S. 22

¹⁸ vgl. DIETRICH, K.: Zur Methodik der Sportspiele. S. 84

Tabelle 1: Strukturanalyse des Ultimate Frisbee

Grundsituationen	Angriff	Abwehr
A	Anspiel des Mitspielers in der gegnerischen Endzone	Verhinderung des gegnerischen Anspiels in der Endzone
B	Anspiel eines Mitspielers in günstiger Zuspielposition	Einnehmen einer günstigen und eindeutigen Markerposition
C	Aufbauen des Angriffs	Stören des Angriffs

3.3 Didaktische Reduktion

Für die Einführung des Spiels Ultimate Frisbee in der Jahrgangsstufe 8 sind die unter 3.2.2 aufgeführten Grundregeln nur bedingt realisierbar, da die Schüler bereits mit dem Werfen und Fangen der Frisbee in Spielsituationen stark gefordert werden. Das Regelwerk wird daher den Bedürfnissen angepasst und das Motto: „so wenig Regeln wie möglich, so viele Regeln wie nötig“ beherzigt.

Die Regel zum Erzielen von Punkten durch ein Fangen der Scheibe in der gegnerischen Endzone wird den Schülern nicht mitgeteilt. Aus dem Spiel des Ultimate Frisbees werden den Schülern nur drei Regeln genannt:

1. *Spirit of the game* (Fairplay),
2. Spiel ohne Schiedsrichter,
3. kein körperlicher Einsatz gegen Mitspieler.

Auf die anderen Regeln wird zu Beginn der Unterrichtsreihe bewusst verzichtet, um somit Raum für die Entwicklung von Regeln durch Schüler zu schaffen. Dies geschieht im Sinne eines prozessorientierten und offenen Unterrichtskonzepts mit dem Ziel, die Gruppe handlungsfähig für das Spiel Ultimate zu machen. Durch die Entwicklung von Regeln durch die Schüler werden sich weitere Vereinfachungsstrategien des standardisierten Regelwerks ergeben. Beispielsweise wird der Abstand von einem Scheibendurchmesser zwischen Scheibenbesitzer und Verteidiger auf eine ganze Armlänge Abstand erweitert, um den Angreifer nicht zu sehr zu bedrängen und das Spiel aufrecht zu erhalten. Eine detaillierte Festlegung des Regelwerks ist an dieser Stelle nicht möglich, da es dem offenen Konzept der Unterrichtsreihe widersprechen würde.

Die grundlegenden Regeln, wie Spielzeit, Spieleranzahl, Spielfeldgröße und Endzonengröße, variieren in den verschiedenen Spielformen. Sie werden den Bedürfnissen der Schüler angepasst, so dass die Spielsituation für alle übersichtlich und befriedigend ist. Das Spiel Ultimate Frisbee soll am Ende der Unterrichtsreihe 4:4 bzw. 5:5 gespielt werden, um die Spieleranzahl der Teams gering zu halten, damit auch schwächere Schüler häufiger ins Spiel integriert werden und optimale Voraussetzung für die Verbesserung der Spielfähigkeit im Spiel gegeben sind. Daher wird auf ein Spiel Ultimate Frisbee 7:7 verzichtet.

Die Unterrichtsreihe beschränkt sich bei der Vermittlung der Wurf- und Fangtechniken auf den Rückhand-, den Vorhandwurf und den *Sandwichcatch*. Auf die Schulung der komplexeren Wurftechniken wird verzichtet, da sie schwer anzuwenden sind bzw. die Scheibe nach einem entsprechenden Wurf schwer zu fangen ist. Auf die Thematisierung des ein- und beidhändigen Fangens wird verzichtet, da diese Fangtechniken einfach und schnell zu erlernen sind und meist auch schon von den Schülern beherrscht werden. Diese Basistechniken reichen aus, um die angestrebte spezielle Spielfähigkeit¹⁹ zu erreichen. Um die Schüler technisch nicht zu überfordern, sind die Beschreibungen der Wurf- und Fangtechniken auf das Mindeste reduziert.²⁰ Die Thematisierung des Sternschritts wird ebenso auf wenige essentielle Aspekte begrenzt. Ein leichtes Verschieben des Standbeines bei der Ausführung des Sternschritts wird, im Sinne der Verminderung von Spielunterbrechungen, nicht durch die Lehrkraft geahndet.

In Bezug auf die taktischen Verhaltensweisen wird in dieser Unterrichtsreihe der Schwerpunkt auf diejenigen gelegt, die von Bedeutung für die Sportspiele sind.²¹ Die weiteren existierenden Angriffsstrategien, wie z.B. der Schwedische Angriff, finden keine Berücksichtigung, damit die Schüler nicht überfordert werden und der Spielfluss aufrechterhalten wird. Aus diesem Grund und wegen der spannenden Spiele mit möglichst vielen Punktgewinnen werden keine taktischen Abwehrmaßnahmen thematisiert, sondern es stehen die Angriffsbemühungen im Vordergrund dieser Unterrichtsreihe.

3.4 Zu erwartende Schwierigkeiten und deren Korrekturen

Als großes Problem könnte es sich erweisen, aufgrund von schlechtem Wetter auf die Halle des Eichendorff Gymnasiums ausweichen zu müssen. Die Halle ist für das

¹⁹ siehe auch Kapitel 4.1

²⁰ siehe Anhang: Plakate und Arbeitsblätter

Zielspiel Ultimate Frisbee zu klein und erfordert für die Durchführung der Übungs- und Spielformen der geplanten Unterrichtseinheiten organisatorisches Geschick. Den einzelnen Gruppen würde wenig Platz zur Verfügung stehen, um die technischen Fertigkeiten einzuüben und die Aktivitäten aller aufrechtzuerhalten.

Das Aufwärmen, ein Warmlaufen vom Schulhof des Eichendorff Gymnasiums über die Einkaufsstrasse zur Schlosswiese, könnte problematisch werden, wenn vereinzelte Schüler sich nicht an die vorher mitgeteilten Sicherheitsregeln im Straßenverkehr halten. Um dem entgegen zu wirken, werden die Schüler vor jeder Sportstunde erneut auf ein sicheres Verhalten auf dem Weg zum Schloss hingewiesen. In extremen Fällen müssen die jeweiligen Schüler deutlich in Einzelgesprächen belehrt werden oder „an die kurze Leine genommen“ werden.

Problematisch könnte der Lernort im Freien insofern sein, als dass sich die Schüler durch das besondere Umfeld leicht ablenken lassen und daher eher Unruhe entsteht als in der Halle. Die Geräuschkulisse erschwert es dem Lehrer insbesondere in den kognitiven Phasen, mit der Gruppe zu kommunizieren. Durch eine straffe Organisation und durch die Aufforderung sich sinnvoll an den Theoriephasen zu beteiligen kann diese Problematik minimiert werden.

Des Weiteren könnten folgende Schwierigkeiten auftreten:

- die fehlerhafte Durchführung von Dehn- und Kräftigungsübungen,
- die Umsetzung von auf dem Arbeitsblatt bildlich dargestellten und schriftlich erläuterten Wurf- und Fangübungen,
- die falsche Ausführung des Sternschritts sowie der Wurftechniken *Backhand* und / oder *Sidearm*,
- die fehlende Beachtung der Regeln, wie z.B. „kein Körperkontakt“.

Mögliche Abhilfen dieser Probleme sind:

- die gegenseitige Korrektur von Schülern,
- die individuelle Korrektur und Demonstration vom Lehrer,
- erneute Bewegungsbeschreibung mithilfe von Bildern auf den Technikplakaten und auf dem Arbeitsblatt,
- eine Erweiterung des Regelwerks nach Absprache mit den Schülern, beispielsweise die Vergrößerung des Abstands zwischen Scheibenbesitzer und *Marker*.

²¹ siehe auch Kapitel 3.2.4

Die selbständige Entwicklung von Regeln könnte Probleme bereiten, wenn die Schüler sich entweder zu lang mit dem Aushandeln von Regeln beschäftigen und damit die Bewegungsintensität mindern oder aber keine eigenen Ideen zur Gestaltung des Spiels einbringen. Eine mögliche Abhilfe ist die beispielhafte Vorgabe von bestehenden Ultimate Regeln oder Hinweise zum Sinn von bestimmten Regeln, wie z.B. „Ein Laufen mit der Scheibe in der Hand macht ein Spiel langweilig!“.

Schwierigkeiten könnten die Schüler mit der Anwendung der allgemeinen sportartübergreifenden Taktikbausteine haben:

- das Herausspielen von Vorteilen,
- das Anbieten und Freilaufen,
- das Zusammenspiel,
- das Erkennen von Lücken,
- das Befördern der Scheibe zum Ziel.

Als situationsspezifische Hilfen bietet sich das „Einfrieren“ der Spielsituation auf den einzelnen Ultimatefeldern und eine gemeinsame Erarbeitung von Handlungsalternativen im Unterrichtsgespräch an. Unterstützend können taktische Handlungen auf der Taktiktafel visualisiert werden.

3.5 Lernziele

3.5.1 Übergeordnete Lernziele der Unterrichtsreihe

Die Schüler sollen spielerische Fähigkeiten entwickeln, indem sie die grundlegenden Wurf- und Fangtechniken des Ultimate Frisbees erlernen, festigen und situationsgebunden einsetzen sowie ein Spiel selbständig initiieren, in seinem weiteren Verlauf aufrecht erhalten und bei Störungen kooperativ wiederherstellen.

3.5.2 Motorische Lernziele

Die Schüler sollen:

- die technischen Grundfertigkeiten des Ultimate (*Backhand*, *Sidearm*, ein- und beidhändiges Fangen, *Sandwichcatch*) in der Grobform beherrschen und dabei zielgenaues Werfen und sicheres Fangen der Scheiben im Verlauf der Einheit verbessern.
- unterschiedliche Wurf- und Fangtechniken situationsgebunden anwenden.

- die Technik des Sternschritts erlernen und vorteilhaft in Spielsituationen gegen einen direkten Verteidiger anwenden.
- ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten verbessern.

3.5.3 Kognitive Lernziele

Die Schüler sollen:

- die nicht-aggressive Spielidee des Ultimate umsetzen und verbalisieren.
- die Flugkurve der Frisbeescheibe richtig antizipieren.
- aus dem Spiel heraus und aus den hinführenden Spielformen die Regeln des Ultimate Frisbee entwickeln, modifizieren und erweitern.
- die von Mitschülern ausgeführten frisbeespezifischen Techniken erkennen und nach sinnvoller Ausführung beurteilen.
- die Spielphasen reflektieren und gegebenenfalls Schwierigkeiten analysieren.
- vielfältige Bewegungs- und Körpererfahrungen im Umgang mit der Frisbeescheibe sammeln.
- ein Ultimatumturnier selbständig organisieren und durchführen.

3.5.4 Sozial-affektive Lernziele

Die Schüler sollen:

- die Kommunikation und die Kooperation mit den Mit- und Gegenspielern verbessern.
- in den verschiedenen Spielformen ohne Schiedsrichter fair miteinander umgehen, das Spiel aufrechterhalten und bei Störungen wiederherstellen.
- Freude und Spaß am gemeinsamen Spiel und der Bewegung entwickeln.
- Erfolgserlebnisse in den Spielformen gewinnen, um ihr Selbstvertrauen im Sport zu stärken.
- auf schwächere Schüler Rücksicht nehmen und diese mit ins Spiel integrieren.
- Ängste vor der Wurfscheibe und vor möglichen Fehlern im Umgang mit der Scheibe abbauen.

4 Methodische Überlegungen und Entscheidungen

4.1 Methodisches Konzept

Für die Vermittlung von Ultimate Frisbee bietet sich eine im Ansatz offene Unterrichtskonzeption an, die den Schülern in „Eigenregie“ die Chance des spielerischen Lernens von Grundelemente gibt. Es handelt sich um eine Mannschaftssportart, die das Finden und Erproben von Bewegungsideen im Umgang mit der Scheibe durch offene Aufgabenstellungen ermöglicht.

Ausgehend vom übergeordneten Ziel der Verbesserung der Spielfähigkeit der Schüler orientiert sich die Unterrichtsreihe am spielgemäßen Konzept von DIETRICH, DÜRRWÄCHTER und SCHALLER²², bei dem Spielreihen bei Bedarf auch durch Übungsreihen ergänzt werden können. So geht es in der geplanten Unterrichtsreihe nicht darum ein Sportspiel in kleinschrittigen, monotonen Übungsreihen einzuführen, sondern vielmehr darum, dass die Schüler möglichst selbständig ein ihren Anforderungen entsprechendes Sportspiel entwickeln. Es wird lediglich eine Spielidee vorgegeben und die Regeln sollen dann selbständig von den Schülern entwickelt werden, so dass am Ende der Reihe das Zielspiel Ultimate Frisbee steht. In diesem Prozess dienen eine Reihe von Spielformen, wie z.B. „Frisbee-Parteiball“ oder „Frisbee Square 4:2“, der weiteren Entwicklung von verbindlichen Regeln und somit der Annäherung an das Ultimate Frisbee. Dabei ist die vorgegebene Spielidee, dass zwei Mannschaften mit einer Frisbeescheibe gegeneinander spielen, wobei beide Teams versuchen Punkte zu erzielen und gegnerische zu vermeiden.

Die wenigen verwendeten Übungsformen, wie z.B. die Übung 2:1 bei der Einführung des Sternschritts, ergänzen die Spielreihe. Nach dem Konzept von DIETRICH, DÜRRWÄCHTER und SCHALLER haben neben der „Hauptstraße“ Spielreihe auch „Nebenstraßen“ in Form von Übungsreihen ihren Platz. Diese sind nach folgenden methodischen Prinzipien konzipiert:

- vom Bekannten zum Unbekannten,
- vom Leichten zum Schweren,
- vom Einfachen zum Komplexen.

²² vgl. DIETRICH, K.; DÜRRWÄCHTER, G.; SCHALLER, H.-J.: Die Großen Spiele. S. 203

Die Übungsreihen schulen die frisbeespezifischen Techniken differenzierter und spezieller, so dass sie die Spielformen verbessern und dadurch die spielspezifische Handlungskompetenz der Schüler erweitern.

Es handelt sich hier um ein offenes Unterrichtskonzept, da lediglich eine Spielidee vorgegeben wird und die Regeln möglichst selbständig entwickelt werden sollen. In vielen Fällen wird der Begriff „Offener Unterricht“ mit „schülerorientiertem“ oder „handlungsorientiertem“ Unterricht gleichgesetzt.²³ So sollen nach MEYER im handlungsorientierten Unterricht die subjektiven Interessen der Schüler zum Bezugspunkt der Unterrichtsarbeit gemacht werden und die Schüler zu selbständigem Handeln ermutigt und angeleitet werden.²⁴

Dieses offene Konzept der Unterrichtsreihe zum Ultimate unterstützt die Schüler in ihrer Entwicklung zur Selbständigkeit, Kreativität und Entscheidungsfähigkeit. Die Rahmenbedingungen²⁵ mit den entsprechenden Platzverhältnissen auf der Schlosswiese schaffen gute Voraussetzungen für die Umsetzung einer solchen Unterrichtsreihe.

In einem offenen Konzept haben induktive Vorgehensweisen ihren Platz, die den Schülern genügend Bewegungsspielraum einräumen, wie:

- Finden und Erproben von Bewegungsideen und Regeln,
- Einigung auf ein für alle verbindliches Regelwerk, das sich dem Zielspiel nähert,
- Korrektur und Beurteilung von ultimatespezifischen Techniken,
- das Üben in Spielformen und Anwenden in einem eigenverantwortlich erarbeiteten Abschlussturnier.

DIETRICH unterscheidet zwischen spezieller und allgemeiner Spielfähigkeit. Die Fähigkeit, den Regeln und Erwartungen der Mitspieler entsprechend mitspielen zu können, bezeichnet er als *spezielle Spielfähigkeit*. Diese setzt neben der Kenntnis der Spielidee und der Regeln auch motorisches Können im Umgang mit der Frisbeescheibe und bei der Bewältigung des Spielraums sowie Erfahrungen in den wichtigsten Situationen des Spiels voraus. *Allgemeine Spielfähigkeit* bedeutet für ihn die Fähigkeit, Spiele zu initiieren, aufrechtzuerhalten und bei Störungen wiederherzustellen. Bestätigt wird diese Ausführung zur Spielfähigkeit durch STIEHLER, KONZAG, DÖBLER, die darunter die komplexe Fähigkeit verstehen, „die verschiedenartigen und ständig wechselnden Spielsituationen individuell oder in Kooperation mit anderen Spielern bei direkter oder indirekter gegnerischer Einwirkung lösen zu können. Spielfähigkeit äußert

²³ vgl. BIELEFELDER SPORTPÄDAGOGEN: Methoden im Sportunterricht. Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport. S. 187 ff.

²⁴ vgl. MEYER, H.: Unterrichtsmethoden. Praxisband II. S. 395 ff.

²⁵ siehe auch Kapitel 2.2

sich vor allem in der situationsangepassten Nutzung allgemeiner und spielspezifischer Leistungsvoraussetzungen sowie durch eine normadäquate Selbststeuerung des sozialen Verhaltens.“²⁶ Das methodische Konzept der Unterrichtsreihe bildet nicht nur die spezielle Spielfähigkeit aus, sondern verstärkt auch die allgemeine Spielfähigkeit.

In den meisten Situationen wird diese induktive Vorgehensweise gegenüber den deduktiven Maßnahmen favorisiert, allerdings wird die deduktive Vorgehensweise nicht grundsätzlich ausgeschlossen. Falls die Schüler an bestimmten Stellen im Unterrichtsverlauf keine Lösung für entstehende oder bestehende Probleme finden, werden ihnen durch die Lehrkraft Hinweise oder klare Bewegungsanweisungen gegeben.

4.2 Sozial- und Organisationsformen

Die methodischen Verfahren und damit auch die Organisations- und Sozialformen variieren je nach Unterrichtseinheit. In der Unterrichtsreihe wird die Gruppenarbeit überwiegen, wobei sich die Gruppengröße entsprechend den Vermittlungsinhalten verändert. In den Einwerfphasen, den Aufwärmspielen und den Übungsphasen finden sich die Schüler selbst in Dreier- bis Sechsergruppen zusammen. Innerhalb der Spielreihe teilt die Lehrkraft die Schüler in sechs möglichst gleich leistungsstarke Teams mit je vier bis fünf Spielern ein, die während der Unterrichtsreihe in diesen Konstellationen bleiben. Dadurch werden gruppenspezifische Prozesse unterstützt und leistungsschwächere Schüler auf Dauer besser ins Spiel integriert. Ferner müssen sich die Schüler nicht immer wieder neu auf die Spielweise ihrer Mitspieler einstellen und es erleichtert die Organisation, so dass schneller mit dem eigentlichen Spielgeschehen begonnen werden kann. Nach BRODTMANN dient die Gruppenarbeit vor allem dazu, im Zusammenhang mit der Förderung motorischer und kognitiver Kompetenzen auch soziale Kompetenzen zu fördern, wie beispielsweise die Kommunikation und Kooperation.²⁷

Eine Parkbank auf der Schlosswiese dient als Sammelpunkt nach dem Aufwärmen sowie nach Übungs- und Spielphasen. Benötigte Materialien werden dort gelagert. Als Organisationsform wird in den kognitiven Phasen ein Sitzkreis oder eine Anordnung im Halbkreis vor der Parkbank gewählt. Der Dehnkreis auf der Schlosswiese taucht als

²⁶ STIEHLER, G.; KONZAG, I.; DÖBLER, H.: Sportspiele: Theorie und Methodik der Sportspiele Basketball, Fußball, Handball, Volleyball. S. 78

²⁷ vgl. BRODTMANN, D.: Sportunterricht und Schulsport. Didaktische Grundrisse. S. 139

Organisationsform nach dem Aufwärmen auf, so dass die Schüler sich schließlich eigenverantwortlich zum Dehnen im Kreis aufstellen.

4.3 Materialbedarf

Das Material für diese Unterrichtsreihe ist überschaubar. Es wurden lediglich 20 Ultimate Frisbeescheiben angeschafft. Die anderen benötigten Materialien sind hinsichtlich des Transports zur Schlosswiese vielfach verwendbare und kostengünstige Gegenstände. Die Ultimate Frisbeescheiben werden natürlich beim Werfen, aber auch als Spielfeldbegrenzungen eingesetzt. In den Spielphasen stehen den Schülern Leibchen zur Kennzeichnung der Mannschaften zur Verfügung. Für die Aufwärmspiele, wie beispielsweise den *Discathon* oder den *Disc-Golf*, werden unter anderem Kartons, rote und gelbe Hütchen, Springseile, Gymnastikreifen, Stoppuhr, Jonglier-Teller, Ballnetz und Decke benötigt. Zur Orientierung auf dem Gelände dienen den Schülern entworfene Skizzen auf der Taktiktafel und einer Punktekarte.²⁸

Die Erarbeitung der Wurf- und Fangtechniken durch die Schüler wird mit entsprechenden Arbeitsblättern²⁹ unterstützt. In den kognitiven Phasen ergänzen Plakate³⁰ die Vermittlung der Techniken von Vorhand-, Rückhandwurf, *Sandwichcatch* und Sternschritt. Des Weiteren erstellen die Schüler in der Unterrichtseinheit zur Entwicklung von Spielregeln Plakate zum Regelwerk³¹ und in der Unterrichtseinheit zur Durchführung eines Abschlussturniers ein Plakat³² zum Spielmodus und zur Verteilung der Mannschaftsnamen auf Trikotfarben, aufgrund einer besseren Orientierung und Verständlichkeit. Die Schüler einigen sich mithilfe der in verschiedenen Gruppen entstandenen Regelplakate auf einen gemeinsamen Regelkonsens, der auf der Taktiktafel³³ festgehalten wird. Neben den Regeln werden mit der Taktiktafel Spiele und Übungen erklärt und zur besseren Orientierung von Standorten visualisiert.

Die Lernerfolgskontrolle durch die Schüler erfolgt mithilfe von Spielbeobachtungsbögen. Die Reihe wird abschließend durch die Lehrkraft evaluiert. Dazu dient ein von den Schülern am Ende der Reihe ausgefüllter Fragebogen³⁴ zur Unterrichtsreihe Ultimate Frisbee.

²⁸ siehe Anhang: *Disc-Golf* und *Discathon*

²⁹ siehe Anhang: Arbeitsblätter

³⁰ siehe Anhang: Plakate zu den Techniken

³¹ siehe Anhang: Plakate zu den Regeln

³² siehe Anhang: Plakat zu den Teamnamen

³³ siehe Anhang: Taktiktafel

5 Lernzielkontrolle

Die Kontrolle der motorischen Lernziele erfolgt mittels Übungs- und Spielbeobachtung durch die Lehrkraft. Die Qualität der technischen Fertigkeiten lässt sich unter anderem über das Flugverhalten der Scheibe feststellen, so dass auch die Schüler unmittelbar Rückmeldung über ihre Würfe erhalten. Die Qualität der technischen Fertigkeiten lässt sich u. a. an den erzielten Zeiten beim *Discathon* und an der Anzahl der Würfe beim *Discgolf* bestimmen. Die Qualität der Spielfähigkeit zeigt sich an dem mehr oder weniger reibungslosen Ablauf im Spiel. Bei dem am Ende der Unterrichtsreihe von den Schülern geplanten Abschlussturnier kann die Aufrechterhaltung und die Wiederherstellung des Spiels bei Störungen als Leistungskontrolle gesehen werden, bei der die Schüler selbst durch freudvolles Miteinander- oder durch unfaires Gegeneinanderspielen die Bewertung vornehmen. Deutlich wird dies durch die Wahl der Mannschaft für den „*Spirit of the game*-Preis“, bei der die Schüler für das am fairsten spielende Team abstimmen.

Ein Beurteilungskatalog zur Beobachtung erfolgreichen Werfens, Fangens und Abwehrens in der Spielform *Square 4:2* ist Grundlage einer Spielnote. Der einzelne Schüler hat die Möglichkeit, durch gezielte Beobachtungsaufgaben im technisch-taktischen Bereich seinen Mitschüler zu beurteilen, wobei die Inhalte der Anforderungskategorien von ihnen nicht benotet, sondern lediglich durch Kennzeichnung mit „ja“ oder „nein“ bestimmt werden. Die Beurteilungsbögen³⁵ der Schüler und die eigenen gewonnenen Eindrücke der Lehrkraft dienen zur Kontrolle der motorischen Lernziele. Die Beurteilungsbögen werden außerdem zeigen, inwieweit Schüler einer 8. Klasse in der Lage sind, ihre Würfe nach aufgestellte Beurteilungskriterien einzuschätzen.

Die kognitiven Lernziele werden in Unterrichtsgesprächen geprüft. In den kognitiven Phasen wird neben der Erarbeitung von für den Unterrichtsverlauf bedeutsamen Erkenntnissen auch Einsicht in den jeweiligen Kenntnisstand der Schüler genommen. Die Umsetzung der sozial-affektiven Lernziele kann durch Beobachtung des Schülerverhaltens eingeschätzt und durch den am Ende der Unterrichtsreihe von den Schülern ausgefüllten Fragebogen kontrolliert werden.

³⁴ siehe Anhang: Fragebogen und Auswertung

³⁵ siehe Anhang: Beurteilungsbogen

6 Darstellung der Unterrichtsreihe

Zunächst wird die Unterrichtsreihe in einer tabellarischen Gesamtübersicht vorgestellt, damit ein umfassender Einblick in die Reihe möglich ist. Es folgt die Darstellung aller Unterrichtseinheiten mit der Formulierung der jeweiligen Lernziele, des Stundenverlaufsplans und der kritischen Reflexion über Schwierigkeiten und Besonderheiten im Stundenverlauf.

Die dritte Unterrichtseinheit ist die zweite benotete Lehrprobe des Referendars mit dem Thema: „Verbesserung der Spielfähigkeit durch die Entwicklung des Sternschritts im Ultimate Frisbee“.

6.1 Gesamtübersicht der Unterrichtsreihe

Die Unterrichtsreihe besteht aus elf Stunden und teilt sich in sechs Unterrichtseinheiten auf. Die tabellarische Gesamtübersicht gliedert sich wie folgt:

Tabelle 2: Gesamtübersicht der Unterrichtsreihe

Datum	Inhalte
05.05.	1. Unterrichtseinheit (90min) Schülerzentrierte Einführung der Wurftechniken <i>Backhand</i> , <i>Sidearm</i> und der Fangtechnik <i>Sandwichcatch</i> .
12.05.	2. Unterrichtseinheit (90 min) Festigung der Wurf- und Fangtechniken; Entwicklung von Spielfähigkeit durch das Aushandeln von einfachen Spielregeln durch die Schüler im Spiel 4:4 bzw. 5:5.
19.05.	3. Unterrichtseinheit (45 min LP) Verbesserung der Spielfähigkeit durch die Entwicklung des Sternschritts im Ultimate Frisbee.
26.05.	4. Unterrichtseinheit (90 min) Weiterentwicklung der Spielfähigkeit durch die Erarbeitung der Spielregeln: der „Anwurf“, der „Stall Count“ durch den <i>Marker</i> und der „Freeze Call“.
02.06.	5. Unterrichtseinheit (90 min) Lernerfolgskontrolle durch Schüler und Lehrer mittels Beobachtungsbögen und Verbesserung der Spielfähigkeit im Spiel 4:2 <i>Square</i> ; Vereinbarung allgemein akzeptierter Spielregeln für das Turnier.
09.06.	6. Unterrichtseinheit (90 min) Durchführung eines Ultimate-Turniers unter eigenverantwortlichen Aspekten; Verbesserung der allgemeinen und speziellen Spielfähigkeit.

6.2 Die erste Unterrichtseinheit

Thema

Schülerzentrierte Einführung der Wurftechniken *Backhand*, *Sidearm* und der Fangtechnik *Sandwichcatch*.

Stundenziel

Die Schüler sollen die grundlegenden Wurf- und Fangtechniken des Ultimate Frisbee, den Rückhand- und den Vorhandwurf sowie den *Sandwichcatch*, in der Grobform erlernen.

Teillernziele

Motorische Lernziele

Die Schüler sollen:

- erste Erfahrungen im Umgang mit der Frisbeescheibe sammeln und sich an ihr spezielles Flugverhalten gewöhnen.
- in der Experimentierphase verschiedene Wurf- und Fangvarianten entwickeln.
- den *Sandwichcatch* anwenden und den Rückhand- und Vorhandwurf in der Grobform erlernen.
- in einem fairen Zweikampf beim Spiel „Luft-Wettspiel“ die Scheibe gegen einen Mitschüler erobern oder im Frisbee-Brennball fair gegen- und miteinander spielen.
- ihre konditionellen und speziell im Umgang mit der Frisbeescheibe ihre koordinativen Fähigkeiten verbessern.

Kognitive Lernziele

Die Schüler sollen:

- die Sicherheitshinweise bezüglich des richtigen Verhaltens auf dem Weg zur Schlosswiese für die folgenden Unterrichtseinheiten beachten.
- mithilfe des Arbeitsblattes die Techniken des Vorhand-, des Rückhandwurfes und des *Sandwichcatches* selbständig in Kleingruppen erarbeiten.
- Schwierigkeiten bei der Ausführung der neuen Techniken verbalisieren und mögliche Verbesserungsvorschläge geben.

- die wesentlichen Technikmerkmale von Vorhand-, Rückhandwurf und *Sandwichcatch* mithilfe eines Technikplakats nennen.
- das unterschiedliche Flugverhalten der Frisbeescheibe erfahren und verbalisieren.
- die Flugkurve der Frisbeescheibe antizipieren lernen.

Sozial-affektive Lernziele

Die Schüler sollen:

- Ängste vor der Wurfscheibe und vor möglichen Fehlern im Umgang mit der Scheibe zunehmend überwinden.
- im Erfinden und Entwickeln von Wurf- und Fangvarianten möglichst kreativ sein.
- Freude am Werfen der Frisbeescheibe und am gemeinsamen Spiel gewinnen.

6.2.1 Stundenplanung

Tabelle 3: Stundenverlaufsplan der ersten Unterrichtseinheit

Phase	Inhalt / Methodischer Kommentar	Organisation / Materialien
Einstieg	Organisation und Sicherheitsbelehrung für den Weg	Treffpunkt Halle
Aufwärmen	Warmlaufen vom EG zur Schlosswiese	gemeinsam als geschlossene Gruppe
Funktions-gymnastik	Dehnung und Kräftigung funktioneller Muskelgruppen	Dehnkreis auf der Schlosswiese, Demonstration durch L.
Experimen-tierphase	freies Ausprobieren verschiedener Wurf- und Fangmöglichkeiten	in beliebigen Kleingruppen von 2-3 S., 20 Frisbeescheiben
Kognitive Phase 1	Sammeln erster Eindrücke, Verbalisieren und Demonstrieren verschiedener Wurf- und Fangmöglichkeiten durch Kleingruppen	Sitzkreis vor der Bank auf der Schlosswiese
Erarbeitung 1	Fangen und Werfen schülerzentrierte Einführung der Wurftechniken <i>Backhand</i> und <i>Sidearm</i> sowie der Fangtechnik <i>Sandwichcatch</i> mit Arbeitsblättern	Arbeitsblatt pro Kleingruppe, Frisbees
Kognitive Phase 2	Schwierigkeiten bei der Ausführung, Demonstration der erlernten Fang- und Wurftechniken, Wiederholung der wichtigen Technikmerkmale	Sitzkreis vor der Bank auf der Schlosswiese, Plakat zu den Techniken
Erarbeitung 2	Flugverhalten Auswirkung auf die Flugbahn der Scheibe bei unterschiedlichen Abwurfwinkeln, Verarbeitung und Anwendung der neuen Erkenntnisse	Demonstration durch L., S. verteilen sich in Kleingruppen auf der Schlosswiese, Frisbees
Spiel	Auswahl: <ul style="list-style-type: none"> • Frisbee-Brennball • Luft-Wettspiel 	Frisbee, Reifen
Ausklang	Rückmeldung, Ausblick auf die nächste Stunde	Sitzkreis

6.2.2 Reflexion

Der Unterrichtsverlauf entsprach der methodischen Planung und den didaktischen Vorüberlegungen. In der Sporthalle wurden den Schülern einleitend die besonderen Organisationsformen und Sicherheitshinweise für die kommenden Unterrichtseinheiten der Reihe erläutert. Die Schüler verfolgten konzentriert die Ausführungen der Lehrkraft. Man verständigte sich darauf, die Stunden jeweils in der Sporthalle mit

Anwesenheitskontrolle und Begrüßung beginnen zu lassen. Als Aufwärmprogramm einigte man sich auf das gemeinsame Laufen in einer geschlossenen Gruppe zur Schlosswiese. Die Schüler verhielten sich in der Aufwärmphase auf dem Weg zum Schloss diszipliniert und befolgten die zuvor mitgeteilten Sicherheitsmaßnahmen im Straßenverkehr.

Auf der Schlosswiese angekommen wurde die Bank als zukünftigen Sammelpunkt bestimmt, an dem auch die Materialien weiterhin abgelegt werden sollten. Die Funktionsgymnastik wurde von den Schülern und der Lehrkraft noch gemeinsam gestaltet, soll aber im weiteren Verlauf der Reihe im Sinne des Methodentrainings zunehmend von den Schülern übernommen werden. Die Schüler führten die einzelnen Dehnübungen konzentriert und meist richtig aus, so dass die Lehrkraft nur vereinzelt Schüler korrigieren musste.

In der sich anschließenden Experimentierphase verteilten sich die einzelnen Gruppen eigenständig in angemessenem Abstand auf der Rasenfläche. Der gesamte der Gruppe zur Verfügung stehende Platz auf der Wiese wurde optimal ausgenutzt, ohne dass die Lehrkraft die Standorte einzelner Schüler verändern musste. Der Lehrer gab den Hinweis, die Frisbeescheibe umsichtig zu werfen, damit keine anderen nebenan spielenden Gruppen gefährdet werden und die nahe liegende Strasse keine Gefahr darstellt. Während dieser ersten Kontakte mit der Scheibe konnte beobachtet werden, dass einige Schüler bereits Erfahrungen im Umgang mit der Frisbeescheibe hatten. Insbesondere der Rückhandwurf war diesen Schülern bekannt und so konnten sie ihn sicher ausführen.

Entgegen den Erwartungen der Lehrkraft experimentierten die Schüler während dieser Phase nicht außerordentlich mit anderen Wurftechniken. Sie ließen beispielsweise den Vorhandwurf aus, eine den Schülern bis dahin wohl unbekannte Wurftechnik. Es wurde zwar vereinzelt versucht, die Scheibe auf der „Vorhandseite“ zu werfen, aber dies kam eher einer Diskustechnik nahe. Allerdings probierten die Schüler zahlreiche Fangvarianten aus: mit einer Hand, mit beiden Händen, den *Sandwichcatch*, zwischen den Beinen, mit dem T-Shirt, im Zurücklaufen, etc. Vereinzelt Schülern war dennoch die Unvertrautheit und der daraus resultierende zögerliche Umgang mit dem neuen Gerät anzumerken. Die Schüler haben aber im weiteren Verlauf noch ausreichend Gelegenheit, sich mit der Frisbeescheibe vertraut zu machen und mögliche Ängste abzubauen.

Nach diesen ersten Würfen mit der Frisbeescheibe schilderten die Schüler in einer ersten kognitiven Phase ihre Eindrücke. Die Äußerungen der Schüler machten die

Besonderheit des Gerätes z.B. im Unterschied zum „normalen“ Ball deutlich: „Die Scheibe kommt ja gar nicht da an, wo sie soll!“ oder „Sie fliegt total schief!“

Diese und ähnliche Schüleraussagen zeigen, dass auf das Erlernen der gängigen Wurftechniken nicht verzichtet werden kann, um mit Spaß und Freude in den kommenden Stunden ein Spiel entwickeln zu können. Im Anschluss an dieses erste Feedback der Schüler stellte die Lehrkraft die Frage nach den Fangmöglichkeiten. Die meisten Schüler hatten die Scheibe mit beiden Händen gefangen, einige verwiesen auch auf die Möglichkeit, diese mit nur einer Hand fangen zu können. Einige Schüler bekamen die Gelegenheit ihre ausprobierten Wurf- und Fangvarianten der Gruppe zu demonstrieren.

In der anschließenden Erarbeitungsphase erhielten die Schüler das Arbeitsblatt zu den Wurf- und Fangtechniken mit den wesentlichen Aspekten der Bewegungsbeschreibung. Während die Schüler sich daraufhin mit diesen auseinandersetzten, stand die Lehrkraft den einzelnen Gruppen mit Rat und Tat zur Seite. Auffallend war, dass einige Schüler nach einem kurzen Blick auf das Arbeitsblatt sofort die Würfe ausprobierten und andere erst einmal in aller Ruhe die Bewegung studierten, ehe sie sie in die Praxis umsetzten. Eine befürchtete zu lange theoretische Erarbeitung der Techniken mithilfe des Arbeitsblatts, die auf Kosten der Bewegungszeit gehen könnte, blieb aber aus. Wie nach der Experimentierphase zu erwarten war, benötigten einige Schüler besonders beim Vorhandwurf noch zusätzliche Tipps. Andere wiederum überraschten durch eine schnelle, selbständige Erarbeitung dieses neuen Wurfes. Auch im Hinblick auf die Distanzen der Werfer zueinander zeigte sich die unterschiedliche Wurf- und Fangsicherheit innerhalb der Lerngruppe - einige wählten einen Abstand von 4-5m zueinander, andere befanden sich direkt 10-15m voneinander entfernt. Der *Sandwichcatch* wurde wie erwartet von allen Schülern schnell beherrscht, aber mit zunehmender Sicherheit im Umgang mit der Scheibe probierten die meisten Schüler auch das alternative Fangen mit beiden Händen oberhalb und unterhalb der Bauchhöhe sowie das einhändige Fangen aus.

In der sich anschließenden kognitiven Phase wiesen die Schüler auf das Problem einer schiefen Flugkurve hin sowie auf die Schwierigkeit eines zielgenauen Werfens. Mithilfe des Plakates erklärten die Schüler die angewendeten Techniken. Sie erkannten die wichtigsten Kriterien der zwei unterschiedlichen Würfe und verbalisierten diese gekonnt – der *Backhand* werde mit der Bewegung des ganzen Armes gespielt, wohingegen der *Sidearm* eher aus dem Handgelenk gespielt werde. Da die Schüler die Begriffe auf dem Plakat nicht anwendeten, wies die Lehrperson ergänzend darauf hin,

um das Bewegungsverständnis zu vertiefen. Die Lehrperson griff die von den Schülern geäußerten Schwierigkeiten der flatternden Scheibe sowie der fehlenden Zielgenauigkeit noch einmal auf und fragte nach Lösungsmöglichkeiten. Die Schüler haben die Probleme erkannt und sind selbständig darauf gekommen, wie diesen entgegengewirkt werden kann. Sie sprachen den fehlenden Schwung – die Lehrkraft brachte hier den Fachbegriff „Effet“ ein - beim Werfen der Scheibe an und kamen ebenfalls darauf, dass der Wurfarm möglichst waagrecht geführt werden muss, um zielgenau werfen zu können. Es wurde durch das Verbalisieren der Probleme in dieser Phase deutlich, dass die Schüler die Techniken intensiv geübt hatten und bei der Bewegungsausführung selbst gemerkt hatten, wie aus einem „missglückten“ Wurf ein zielgerichteter Wurf mit einer waagrecht fliegenden Scheibe werden kann. Zur Abrundung des Gesprächs demonstrierten zwei Schüler die neuen Techniken, deren „saubere“ Ausführung von den anderen Schülern noch einmal hervorgehoben wurde.

In der zweiten Erarbeitungsphase wurde das vorher verbalisierte Flugverhalten ausprobiert. Die Schüler führten Würfe mit leicht geneigtem Abwurfwinkel aus und überprüften die Auswirkungen auf die Flugkurve der Scheibe. Einige Schüler erhöhten den Abstand zueinander und probierten Würfe auf eine weitere Distanz aus, andere waren bemüht die Scheibe mit mehr Effet zu werfen. Erstaunlicherweise fanden viele geworfene Frisbees, auch die über eine große Distanz, ihr Ziel und wurden schon in einem frühen Übungsstadium gefangen.

In der Spielphase entschieden sich die Schüler für das Luft-Wettspiel. Die Schüler hatten sichtlich Freude an dem Zweikampf um die Scheibe, nach dem diese von der Lehrkraft abgeworfen wurde. Der Abwurf der Scheibe erfordert eine gute technische Wurfsicherheit, damit die Scheibe lange in der Luft schwebt und die Schüler Freude am „Lesen“ der Flugkurve und dem Hinterherlaufen gewinnen. Aus diesem Grund wurden die ersten Scheiben demonstrativ von der Lehrkraft geworfen, um dann zwei technisch begabten Frisbeewerfern die Gelegenheit zu geben, das Spiel durch ihre Anwürfe zu initiieren. Die Begeisterung für das Spiel zeigte sich, als die Lehrkraft aufgrund der fortgeschrittenen Zeit die Stunde beenden wollte und viele Schüler aber noch gewillt waren, weiter zu spielen.

Dieser Eindruck wurde durch die positive Rückmeldung der Schüler zur Stunde bestätigt. Mit einem Ausblick auf die nächste Stunde und nach dem gemeinsamen Jogging zurück zur Schule wurden die Schüler entlassen.

Insgesamt entsprach die Planung der Stunde dem tatsächlichen Unterrichtsverlauf und die angestrebten Lernziele wurden weitgehend erreicht. Die Entscheidung, zunächst auf

eine gezielte methodische Unterweisung zugunsten eines stärker entdeckenden Lernens zu verzichten, hat sich nach Auffassung der Lehrkraft bewährt.

Abbildung 9: Wurfvariante

Abbildung 10: Fangvariante

Abbildung 11: Vorhandwurf

6.3 Die zweite Unterrichtseinheit

Thema

Festigung der Wurf- und Fangtechniken sowie die Entwicklung von Spielfähigkeit durch das Aushandeln von einfachen Spielregeln im Spiel 4:4 bzw. 5:5.

Stundenziel

Die Schüler sollen ihr eigenes Frisbeespiel kreieren, indem sie die folgenden vorgegebene Basisregeln des Mannschaftsspiels Frisbee Ultimate weiterentwickeln: „*Spirit of the game*“ (Fairplay), Spiel ohne Schiedsrichter und kein körperlicher Einsatz gegen Mitspieler.

Teillernziele

Motorische Lernziele

Die Schüler sollen:

- die Techniken des Werfens und Fangens festigen, indem sie sich die Scheibe in verschiedenen Organisationsformen zuwerfen.
- den Spielverlauf sichern, indem sie ausgehandelte Regeln im Spiel anwenden.
- die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten verbessern.

Kognitive Lernziele

Die Schüler sollen:

- die Bedeutung von Spielregeln im Allgemeinen und dem „Fairplay“ im Speziellen erfassen.
- ausgehandelte Regeln in der Gruppe vor der gesamten Lerngruppe präsentieren.
- entstehende Regellücken durch ausgehandelte neue Regeln schließen.

Sozial-affektive Lernziele

Die Schüler sollen:

- ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit schulen, indem sie in Gruppen selbständig ein Spiel entwickeln und die notwendigen Regeln diskutieren.
- ihre Fähigkeit zur Problembewältigung erweitern, indem sie die bei der Regelentwicklung und Regelerprobung im Spiel auftretenden Probleme lösen.
- Freude und Spaß am gemeinsamen Spiel und der Bewegung entwickeln.
- auf schwächere Schüler Rücksicht nehmen und diese mit ins Spiel integrieren.
- Ängste vor der Wurfscheibe und vor möglichen Fehlern im Umgang mit der Scheibe weiter abbauen.

6.3.1 Stundenplanung

Tabelle 4: Stundenverlaufsplan der zweiten Unterrichtseinheit

Phase	Inhalt / Methodischer Kommentar	Organisation / Materialien
Aufwärmen	Warmlaufen vom EG zur Schlosswiese	gemeinsam als geschlossene Gruppe
Funktionsgymnastik	Dehnung und Kräftigung funktioneller Muskelgruppen, Einzelkorrekturen durch L.	Dehnkreis auf der Schlosswiese, Demonstration durch S.
Einwerfen	1. Wiederholung der Wurftechniken <i>Sidearm</i> und <i>Backhand</i> sowie der Fangtechnik <i>Sandwichcatch</i> 2. Spiel: <i>Square</i> 4:2	in beliebigen Kleingruppen von 2-3 S., 12 Frisbeescheiben
Kognitive Phase 1	Diskussion über Sinn und Bedeutung von Spielregeln Einführung von 3 Basisregeln: 1. „ <i>Spirit of the game</i> “ (Fairplay), 2. Spiel ohne Schiedsrichter, 3. kein Körperkontakt, Einteilung in 6 Gruppen, Materialausgabe	Sitzkreis vor der Bank, Frisbees, Taktiktafel für Regeln
Erarbeitung 1	Entwicklung von Spielregeln S. kreieren ein Mannschaftsspiel mit der Frisbeescheibe unter optionaler Verwendung der Materialien, Anwendung der erarbeiteten Regeln im Spiel	je 2 Teams bilden Spielfeld, Regelplakate, Schreiber, Frisbees, Leibchen, 6 Kartons, 9 Reifen, 12 Seile, Hütchen
Kognitive Phase 2	Präsentation S. stellen ihre Regeln und ihr Mannschaftsspiel auf Plakaten und mithilfe der Taktiktafel vor, Einigung auf verbindliche allgemein gültige Spielregeln	Sitzkreis vor der Bank, Demonstration durch S., Regelplakate, Taktiktafel
Spiel	Spiel 4:4 bzw. 5:5 allgemein gültige Spielregeln werden von allen Teams in „ultimateähnlicher“ Spielform angewendet	je 2 Teams bilden Spielfeld, Gruppenwechsel, Leibchen, Frisbees
Ausklang	Rückmeldung, Diskussion von Vor- und Nachteilen, Ausblick auf die nächste Stunde	Sitzkreis

6.3.2 Reflexion

Der Unterrichtsverlauf entsprach der methodischen Planung und den didaktischen Vorüberlegungen. Das Warmlaufen vom EG zur Schlosswiese erwies sich als unproblematisch. Die benötigten Materialien wurden ordnungsgemäß abgelegt und die Lerngruppe führte nach einer kurzen Anweisung die Funktionsgymnastik eigenständig durch. Die von einzelnen Schülern vorgeführten Dehn- und Lockerungsübungen waren

überwiegend gut ausgewählt und richtig dargestellt. Allerdings mussten einzelne Schüler auf eine ernsthafte und richtige Ausführung der Übungen hingewiesen werden, so dass die Lehrkraft während der Übungen Einzelkorrekturen vornahm. Danach nannte sie der Gruppe Charakteristika einer guten Funktionsgymnastik, wie beispielsweise die sinnvolle und nicht wiederholende Auswahl von Übungen, ein korrektes und deutliches Vormachen mit verbaler Unterstützung, etc.

Das anschließende Einwerfen in frei gewählten Gruppen war schnell von den Schülern organisiert und mit Begeisterung wurden die erlernten Fang- und Wurftechniken wiederholt. Zur Spielform *Square* 4:2 erhielten die Schüler eine kurze Anweisung mithilfe der Taktiktafel. Die Taktiktafel erwies sich hier und auch im weiteren Verlauf der Reihe als ein gutes Instrument zur Erläuterung und graphischen Darstellung von Spiel- und Organisationsformen.

Das Spiel *Square* 4:2 war das erste Spiel mit reduziertem Regelwerk in der Spielreihe zum Ultimate Frisbee. Die Schüler erfuhren durch das *Square* 4:2 die ersten Regeln für ein Spiel mit der Scheibe und konnten diese in ihrer nachfolgenden Entwicklung von Regeln für ein Spiel mit der Frisbeescheibe verwenden. Die Schüler fanden sich selbständig in Gruppen ein und haben das Spiel *Square* 4:2 auf der Wiese verteilt initiiert. Dabei lösten sie organisatorische Probleme, indem sie beispielsweise in Gruppen mit acht Spielern das Spiel in ein *Square* 5:3 bzw. 6:2 veränderten. Allerdings musste eine Gruppe auf den großen Verlust der Bewegungszeit und –intensität aufmerksam gemacht werden, da sie sich innerhalb der Gruppe nur schwer einigen konnten. Das Spiel *Square* 4:2 machte deutlich, dass das Beherrschen der grundlegenden Wurf- und Fangtechniken in der Grobform für ein freudvolles Spielerlebnis unverzichtbar ist. Das regelmäßige Einwerfen zu Beginn jeder Unterrichtseinheit muss somit fester Bestandteil sein, um die grundlegenden frisbeespezifischen Techniken zu wiederholen und zu festigen.

In der ersten kognitiven Phase haben die Schüler den Sinn und die Bedeutung von Spielregeln erkannt, wie anhand folgender Schüleräußerungen ersichtlich ist: „Das Spiel macht mehr Spaß!“, „Es verletzt sich keiner!“, „Es ist kein Chaos!“ oder „Wir gehen fairer miteinander um!“ Daran anknüpfend wurden den Schülern die drei Basisregeln mitgeteilt und die Zielsetzung, die Spielentwicklung mit Regeln, und die Spielidee für ein Spiel mit der Frisbeescheibe transparent gemacht. Die Lehrkraft teilte die Schüler in sechs Gruppen ein, so dass diese ein möglichst gleiches Leistungsniveau hatten. Außerdem wurde mit der Gruppeneinteilung das Ziel verfolgt kleinere Grüppchen zu entzerren, um dann neue Gruppenkonstellationen zu schaffen, in denen sich die Schüler

arrangieren mussten. Den Aspekten Kooperation und Kommunikation kam dabei eine große Bedeutung zu, so dass das soziale Gefüge innerhalb der Klasse gestärkt wurde. Entgegen den Befürchtungen, dass die Schüler bei der Entwicklung von Spielregeln zu lange die Regeln ausdiskutieren könnten und die Bewegungszeit zu kurz geraten würde, haben alle Gruppen relativ schnell mit dem Anwenden und der Weiterentwicklung der ausgedachten Regeln durch ein aktives Spielen begonnen. Die drei vorgegebenen Regeln erwiesen sich als völlig ausreichend und gaben genügend Freiraum, um die Entwicklung eines Spiels in Gang zu bringen. Eine Anlehnung an bereits bekannte Strukturen aus den Sportspielen Handball oder Basketball ermöglichte eine sinnvolle Weiterentwicklung der Regeln. Alle Gruppen beschränkten sich bei der Entwicklung von unterschiedlichen Spielen auf eine knappe Auswahl von Materialien, die sie zügig zum Aufbau ihrer Spielfelder verwendeten. Auf den einzelnen Spielfeldern entwickelten die Schüler wie erwartet unterschiedliche Spielformen. Auf einem Spielfeld wurde auf Tore gespielt, auf einem anderen auf Endzonen und auf wiederum einem anderen auf Endzonen mit Toren, in denen die Scheibe nach Torwurf gefangen werden sollte. Ein Laufen mit der Scheibe in der Hand war auf drei Schritte begrenzt bzw. ganz verboten. Die gute Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit innerhalb der Gruppen sowie die später vorgestellten Spielergebnisse der Erarbeitungsphase bestätigten die sinnvolle Gruppeneinteilung und sind unter anderem auf das gute Verhältnis³⁶ der Schüler untereinander zurückzuführen. In den Spielphasen befand eine Gruppe ihr Spielfeld als zu klein und vergrößerte es selbständig ohne Aufforderung. Demgegenüber musste eine andere Gruppe auf den zu schmal gewählten Spielfeldaufbau hingewiesen werden, der ein effektives und Freude bereitendes Spiel verhinderte.

In der anschließenden kognitiven Phase bekamen jeweils zwei Schüler die Möglichkeit, der Lerngruppe ihr Frisbeespiel mithilfe ihres erstellten Regelplakates³⁷ vorzustellen. Eine Gruppe stellte fest, dass sich das von ihnen zuvor ausprobierte Spiel auf Tore nicht anbieten würde, da zu häufig schon aus weiter Entfernung auf das Tor geworfen wurde. Sie einigten sich im Gespräch auf ein Spiel mit Endzonen, in dem ein Punkt durch Fangen der Frisbeescheibe in der gegnerischen Endzone erzielt wird. Eine andere Gruppe war der Meinung, dass einige Mitspieler die Frisbee zu lang in der Hand gehalten haben, so dass sie sich darauf einigten, die Frisbee maximal 10 Sekunden in der halten zu dürfen. Die entwickelten Regeln zeigen, dass die Schüler sich intensiv und erfolgreich mit Regeln für ein Spiel auseinandergesetzt haben. Allerdings muss im Fall

³⁶ siehe auch Kapitel 2.1 Gruppenstruktur

³⁷ siehe Anhang: Regelplakate

der 10-Sekundenregel zu diesem Zeitpunkt der technischen Entwicklung noch zugunsten eines erfolgreichen Werfens verzichtet werden. Diesen Einwand und den Verweis, dass diese Regel zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal aufgegriffen werden sollte, konnten die Schüler nachvollziehen und akzeptieren. Die Einigung auf einheitliche, verbindliche Regeln, die auf der Taktiktafel³⁸ schriftlich fixiert wurden, erfolgte problemlos. Dazu waren in diesem Teil der Phase deutliche und begründete Akzentuierungen durch die Lehrkraft nötig. Die Präsentation der Ergebnisse durch die Schüler war recht zeitintensiv, so dass die Spielzeit unter Berücksichtigung der allgemein akzeptierten Regeln kürzer als erwartet ausfiel. Allerdings bekamen die Schüler so die Möglichkeit, ihre Ergebnisse vor der Gruppe zu präsentieren.

In der anschließenden Spielphase wurden die aufgestellten Regeln von den Schülern auf drei Feldern erfolgreich angewendet. In der abschließenden Reflexionsphase häuften sich Schüleräußerungen wie: „Super, es gab keine Probleme!“, „Bei uns haben einige einfach weitergespielt, obwohl wir die Scheibe hätten bekommen müssen!“ oder „Uns war immer noch nicht ganz klar, wann die Scheibe zur anderen Mannschaft wechselt!“ Die Lehrkraft verwies zur Lösung der Schwierigkeiten auf die an der Taktiktafel festgehaltenen Regeln insbesondere zum Wechsel des Scheibenbesitzes sowie zum *Spirit of the game*. Sie betonte nochmals die Bedeutung der Einhaltung von den Regeln für das Spiel. Durch eine weitere frisbeespezifische Technik, die in der nächsten Stunde Thema sein würde, könne die Spielfähigkeit noch weiter verbessert werden. Die verwendeten Materialien wurden von den verantwortlichen Schülern eingesammelt und nach dem gemeinsamen Jogging in die Halle geräumt.

Die Unterrichtseinheit war ein gelungener Einstieg in das Ultimate Frisbee Spiel. Die grundlegende Spielidee wurde von allen Schülern erkannt und umgesetzt. Die Selbständigkeit und Kreativität wurden gefördert und weiterentwickelt.

Die entwickelten Regeln näherten sich deutlich dem Zielspiel Ultimate Frisbee an, so dass dieses offene Unterrichtskonzept „Hand in Hand“ mit dem Prinzip der Spielreihe geht.

Abbildung 12: Regelfindung

Abbildung 13: Vorstellung der Regeln

³⁸ siehe Anhang: Taktiktafel

6.4 Die dritte Unterrichtseinheit

Thema

Verbesserung der Spielfähigkeit durch die Entwicklung des Sternschritts im Ultimate Frisbee.

Stundenziel

Die Schüler sollen den Sternschritt erlernen und dadurch in immer komplexeren Spielformen ihre allgemeine und spezielle Spielfähigkeit verbessern.

Teillernziele

Motorische Lernziele

Die Schüler sollen:

- ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten verbessern.
- die Technik des Sternschritts erlernen und in Spielsituationen gegen einen direkten Verteidiger anwenden.
- die bisher erlernten technischen Grundfertigkeiten des Ultimate, Rückhandwurf, Vorhandwurf, *Sandwichcatch* sowie ein- und zweihändiges Fangen, in der Grobform vertiefen.
- durch das Erlernen des Sternschritts ihre spezielle Spielfähigkeit verbessern.

Kognitive Lernziele

Die Schüler sollen:

- in den Spielformen die Vorteile der Anwendung des Sternschritts erkennen.
- die Bewegung des Sternschritts mithilfe eines Plakats zur Beschreibung und zur Visualisierung der Technik verbalisieren.
- Schwierigkeiten und Probleme im Spiel Frisbee-Parteiball erkennen und mögliche Abhilfen finden.

Sozial-affektive Lernziele

Die Schüler sollen:

- Freude an den Spielformen haben.

- Ängste vor der Wurfscheibe und vor möglichen Fehlern im Umgang mit der Scheibe weiter abbauen.
- ohne übergeordnete Instanz fair miteinander spielen, die Spielformen aufrechterhalten und bei Störungen wiederherstellen.
- auf schwächere Schüler Rücksicht nehmen und diese mit ins Spiel integrieren.

6.4.1 Stundenplanung

Tabelle 5: Stundenverlaufsplan der dritten Unterrichtseinheit

Phase	Inhalt / Methodischer Kommentar	Organisation / Materialien
Aufwärmen	Warmlaufen vom EG zur Schlosswiese	gemeinsam als geschlossene Gruppe
Funktionsgymnastik	Dehnung und Kräftigung funktioneller Muskelgruppen, Einzelkorrekturen durch L.	Dehnkreis auf der Schlosswiese, Demonstration durch S.
Einwerfen	Frisbee-Parteiball Spiel mit „Manndeckung“, Einteilung in gleichstarke Teams	in 6 Gruppen auf 3 Feldern, Leibchen, Frisbees
Kognitive Phase 1	Probleme im Spiel Frisbee-Parteiball, Lösungsvorschläge, Bewegungsbeschreibung des Sternschritts beim Ultimate: <ul style="list-style-type: none"> • Rechtshänder = rechtes Spielbein etc., • Standbein gestreckt, Spielbein gebeugt, • großer Aktionsradius durch weit auseinander liegenden Abwurfstellen, Demonstration des Sternschritts	Sitzkreis vor der Bank auf der Schlosswiese, 2 S. demonstrieren Sternschritt Plakat zum Sternschritt, Frisbee, Taktiktafel,
Erarbeitung 1	Übung 2:1 Anwendung des Sternschritts gegen einen <i>Marker</i>	verteilt auf der Schlosswiese in 3er-Gruppen, Frisbees
Erarbeitung 2	Spiel <i>Square</i> 4:2 Anwendung des Sternschritts in einer Spielform 4:2	verteilt auf der Schlosswiese in 6er-Gruppen, Frisbees
Kognitive Phase 2	Rückmeldung zu noch bestehenden Problemen	Sitzkreis vor der Bank
Erarbeitung 3	Frisbee-Parteiball Anwendung des Sternschritts in einer Spielform 4:4 mit „Manndeckung“	in eingeteilten 6 Gruppen auf 3 Feldern, Leibchen, Frisbees
Optional: Erarbeitung 4	Ultimate Frisbee 4:4 Anwendung des Sternschritts im Spiel 4:4 auf Endzonen	in 6 Gruppen auf 3 Feldern, Leibchen, Frisbees
Ausklang	Rückmeldung, Bewertung des Spielablaufs, Ausblick	Sitzkreis

6.4.2 Reflexion

Die für die Lehrprobenstunde vorgesehenen didaktischen Inhalte konnten weitgehend umgesetzt werden. Das Warmlaufen vom EG zur Schlosswiese verlief erwartungsgemäß ohne Probleme. Auf der Schlosswiese legten die Schüler die

Materialien ab und stellten sich erstaunlicherweise ohne Aufforderung direkt zum Dehnen und Kräftigen im Kreis auf. Lehrerkorrekturen mussten kaum vorgenommen werden.

Die Schüler bekamen die Möglichkeit sich mit der ihnen bekannten Spielform Frisbee-Parteiball und Gruppenkonstellation einzuwerfen. Es entwickelte sich eine anregende erste Spielform, die ein gutes Maß an physischer Belastung darstellte. Die bereits bestehenden Gruppen und die bekannte Spielform stellten sich für eine zügig ablaufende Organisation als vorteilhaft heraus.

Die Befürchtung, die Schüler könnten aufgrund der Lehrprobensituation gehemmt sein, bestätigte sich nicht. In der ersten kognitiven Phase nannten die Schüler verschiedene auftretende Probleme, wie unter anderem: „Die Mitspieler stehen nicht frei!“ oder „Der Pass kommt nicht an!“ Die ersten Lösungsvorschläge zu den erwähnten Problemen waren schnell gemacht, wie beispielsweise: „Die Mitspieler müssen sich mehr freilaufen!“ Mit dem Hinweis, als Lösung des Problems eine Technik anzuwenden, die die Schüler auch schon im Basketball kennen gelernt haben, nannten die Schüler den Sternschritt. Sie erkannten, dass mithilfe des Sternschritts der direkte Gegenspieler getäuscht werden kann, um dann eine Seite für den sicheren Passweg freizubekommen. Das Technikplakat³⁹ mit Phasenbildern und wenigen Merkwörtern als Visualisierung stellte sich zur Beschreibung der Technik als gelungen und lernfördernd heraus. Allerdings ging die differenzierte Beschreibung und Analyse der Technik an dieser Stelle ein wenig zu weit und könnte vom Wesentlichen abgelenkt haben. Eine differenzierte Beschreibung könnte zu einem späteren Zeitpunkt des Lernprozesses in einzelnen Kleingruppengesprächen produktiver eingesetzt werden. Eine weitere gelungene Visualisierung war die Schülerdemonstration des Sternschritts mit Gegenspieler und Mitspieler (Scheibenfänger). Aufgrund der Vorerfahrungen und der Transfermöglichkeit aus dem Basketball wurden die zu Demonstrationszwecken ausgewählten Schüler nicht überfordert. Die Funktion des Sternschritts ist durch die situative Einbindung mit Gegenspieler klarer geworden.

In der Erarbeitungsphase wurde der Sternschritt im Wechsel innerhalb der Dreiergruppe geübt. Die Schüler konnten nach der funktionellen Ausführung von jeweils drei Sternschritten selbst entscheiden, ob sie noch weitere Übungszeit in dieser Organisationsform benötigen oder ob sie sich mit einer anderen Dreiergruppe zusammenschließen und dann den Sternschritt in der Spielform *Square 4:2* anwenden. Die Gruppen fanden sich schnell zusammen und initiierten das ihnen bekannte Spiel

Square 4:2 problemlos. Allerdings benötigten einige Spielgruppen erneut den Hinweis, dass beim *Square* 4:2 immer gegen den scheibenbesitzenden Spieler in Manndeckung verteidigt werden muss. Falls der Werfer nicht angegriffen wird, so kann der Sternschritt auch nicht sinnvoll gegen einen Verteidiger ausgeführt werden. Die Schüler waren sichtlich bemüht den Sternschritt funktionell anzuwenden. Bei den meisten Schülern hatte die Finte mittels Sternschritt auch Erfolg, so dass sie ungehindert einen Pass zum Mitspieler werfen konnten.

Dem zur Folge äußerten die Schüler auch keine Probleme zur Ausführung des Sternschritts in der zweiten kognitiven Phase. Die Lehrkraft erinnerte die Schüler an die richtige Verwendung des Spielbeins bzw. Standbeins beim Sternschritt und forderte dazu auf, dies in der nächsten Spielform zu überprüfen.

Das Frisbee-Parteiballsport stellte an die Schüler in Bezug auf die Ausführung des Sternschritts gegen einen Gegenspieler gemäß nach dem spielgemäßen Konzept einen höheren Anspruch als in den bisherigen Erarbeitungsphasen. Daher behielt es sich die Lehrkraft vor, das Ultimate Frisbee 4:4 auf Endzonen nur optional bei zufriedenstellender Anwendung des Sternschritts im Frisbee-Parteiball in bestimmten Gruppen spielen zu lassen. Die Schüler bauten ihre Spielfelder selbständig auf und initiierten Frisbee-Parteiball in den bereits bestehenden Gruppen. Daran zeigt sich unter anderem die deutliche Entwicklung der allgemeinen Spielfähigkeit. Ergänzend waren die Schüler in der Lage Störungen des Spielverlaufs bei Regelverstößen oder Unstimmigkeiten innerhalb der Mannschaften selbständig zu beheben und das Spiel wieder aufzunehmen. Allerdings war in einigen Teams die noch fehlende spezielle Spielfähigkeit zu erkennen, nicht nur in Bezug auf den zu erlernenden Sternschritt. Die technisch richtige Ausführung der fundamentalen Elemente Werfen und Fangen sowie die Bereitschaft zum Freilaufen und Anbieten war bei einigen Schülern nicht zu entdecken. Dies fiel selbst Mitspielern innerhalb der Mannschaft auf, die daraufhin entsprechende Schüler anwies: „Ihr müsst euch mehr freilaufen, sonst kann ich keinen von euch anspielen!“ Da der Sternschritt von den meisten Schülern angewendet wurde und ein Spiel auf Endzonen motivierender ist, durften die Teams nach und nach mit der Erlaubnis der Lehrkraft gegeneinander Ultimate Frisbee 4:4 auf Endzonen spielen. Diese Vermutung, dass das Spiel auf Endzonen motivierender ist und mehr Freude bereitet, bestätigte sich allerdings nicht in allen Spielgruppen. Die meisten Schüler gaben zwar eine positive Rückmeldung zu den Spielphasen, dennoch beklagte ein Schüler die Langeweile und den fehlenden Spaß im Ultimate Spiel 4:4. Sicherlich ist es nicht möglich jeden Schüler

³⁹ siehe Anhang: Technikplakat Sternschritt

mit einer Thematik zu erreichen, wobei aber festzustellen ist, dass der überwiegende Teil der Schüler bisher Freude und Eifer an den Spielformen gezeigt hat. Mit einem Ausblick auf die nächste Unterrichtseinheit wurde die Sportstunde zum Ultimate beendet und für den weiteren Verlauf von einer anderen Lehrkraft übernommen.

Das Stundenziel, den Sternschritt zu erlernen und die allgemeine und spezielle Spielfähigkeit der Schüler in immer komplexeren Spielformen zu verbessern, ist erreicht worden, wie der Verlauf der Stunde zeigt. Allerdings wäre für einige Schüler eine gelegentlich stärkere Betonung des Stundenschwerpunkts in den Spielphasen und deutlichere Hinweise auf die Notwendigkeit der technisch richtigen Ausführung der frisbeespezifischen Elemente Werfen und Fangen sowie Freilaufen und Anbieten hilfreich und zielfördernd gewesen. Obwohl die Schüler in den Übungs- und Spielphasen bereits sehr selbständig arbeiten, muss die Platzierung der Spielfelder auf der Wiese sorgfältig geplant und durchgeführt werden, damit die Nähe zur Wiesenbegrenzung und zum öffentlichen Straßenverkehr nicht zu einer Gefährdung der Lerngruppe führt.

Abbildung 14: Sternschritt

6.5 Die vierte Unterrichtseinheit

Thema

Verbesserung der Spielfähigkeit durch die Erarbeitung der Spielregeln: der „Anwurf“, der „Stall-Count“ durch den *Marker* und der „Freeze Call“.

Stundenziel

Die Schüler sollen ihre spezielle und allgemeine Spielfähigkeit durch die Anwendung der neuen Spielregeln im Ultimate Spiel 4:4 verbessern und grundlegende Taktikbausteine im Angriff und in der Abwehr situationsgerecht anwenden.

Teillernziele

Motorische Lernziele

Die Schüler sollen:

- ihre Spielfähigkeit weiter entwickeln, in dem sie ihre Fang- und Wurftechniken in den verschiedenen Spielphasen festigen und sich im Spiel bei Problemen arrangieren.
- nach einem Punktgewinn die richtige Aufstellung einnehmen und den Anwurf ausüben.
- Ultimate Frisbee erfolgreich spielen, in dem sie im Angriff den Sternschritt funktionell gegen einen *Marker* anwenden sowie sportspielübergreifende Taktikbausteine situationsgerecht anwenden und so die Scheibe in die gegnerische Endzone bringen und in der Abwehr die Scheibe abfangen oder zu Boden schlagen sowie die Gegenspieler durch das „Anzählen“ unter Druck setzt.
- ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten verbessern.

Kognitive Lernziele

Die Schüler sollen:

- ihre Orientierungsfähigkeit im Discathonparcours schulen.
- den *Stall-Count* richtig im Spiel anwenden.
- die Notwendigkeit des *Freeze Calls* erkennen und ihn im Spiel bei Bedarf anwenden.
- die Spielphasen mit den neuen Regeln reflektieren und gegebenenfalls Schwierigkeiten analysieren.

Sozial-affektive Lernziele

Die Schüler sollen:

- nach einem *Freeze Call* gemeinsam durch Kooperation und Kommunikation die Störungen des Spielverlaufs beseitigen und das Spiel wiederherstellen.
- auf schwächere Schüler Rücksicht nehmen und diese beispielsweise beim Anwurf mit ins Spiel integrieren.
- Erfolgserlebnisse in den Spielformen gewinnen, um ihr Selbstvertrauen im Sport zu stärken.
- durch die gleich bleibenden Mannschaften das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken.
- Freude und Spaß am gemeinsamen Spiel und der Bewegung entwickeln.

6.5.1 Stundenplanung

Tabelle 6: Stundenverlaufsplan der vierten Unterrichtseinheit

Phase	Inhalt / Methodischer Kommentar	Organisation / Materialien
Aufwärmen	Warmlaufen vom EG zur Schlosswiese	gemeinsam als geschlossene Gruppe
Funktionsgymnastik	Dehnung und Kräftigung funktioneller Muskelgruppen, Einzelkorrekturen durch L.	Dehnkreis auf der Schlosswiese, Demonstration durch S.
Einwerfen	<i>Discathon</i> Schulung der Orientierung, Festigung der Wurf- und Fangtechniken	PA, 12 Frisbeescheiben, gelbe und rote Hütchen, Teller, Plakat, Stoppuhr
Kognitive Phase 1	Erweiterung des Regelwerks Verbalisierung der Schwierigkeiten im „Fast-Zielspiel“ Ultimate, Einführung des Anwurfs bei Spielbeginn und nach Punktgewinn	Sitzkreis vor der Bank
Erarbeitung 1	Ultimate 4:4 Anwendung der erweiterten Regel im Spiel, Gruppeneinteilung aus vorherigen Stunden bleibt bestehen	6 Gruppen auf 3 Feldern, Frisbees, Leibchen
Kognitive Phase 2	Rückmeldung zu entstandenen Problemen, Lösungsvorschläge, Erweiterung des Regelwerks durch die Einführung des <i>Stall-Counts</i> durch den <i>Marker</i> und des <i>Freeze Calls</i> bei Uneinigkeiten im Spiel	Sitzkreis vor der Bank
Erarbeitung 2	Ultimate 4:4 Anwendung der erweiterten Regeln im Spiel	6 Gruppen auf 3 Feldern, Frisbees, Leibchen
Ausklang	Rückmeldung zur Einhaltung der neuen und alten Regeln, Ausblick auf die nächste Stunde	Sitzkreis

6.5.2 Reflexion

Während dieser Unterrichtseinheit waren die Schüler unruhiger als in den vorangegangenen Stunden, was eventuell auf fehlende Motivation schließen lässt. In den kognitiven Phasen mussten immer wieder Schüler zur Ruhe ermahnt werden, die Organisation innerhalb der Spielgruppen lief nicht reibungslos und nahm mehr Zeit als sonst in Anspruch.

Bei einigen Schülern mangelte es an einer gewissenhaften Ausführung der Dehnübungen, diese wurden zu nachlässig vorgemacht, so dass der Lehrer stärker als

gewohnt in die Funktionsgymnastik eingreifen musste. Die nicht-aktiven Schüler bauten während der Dehnphase den Parcours zum *Discathon* aus roten und gelben Hütchen sowie Jongliertellern auf, wobei sie sich an einem Plakat zum *Discathonaufbau* orientierten. Anschließend erklärte der Lehrer anhand des Plakates⁴⁰ den Parcours und dessen Spielregeln, wobei er folgende allgemeine und spezielle Fragen von Schülerseite beantwortete: „Wohin muss ich um 90° an einem roten / gelben Hütchen abbiegen?“ „Muss die Scheibe an der Stelle, an der sie liegen bleibt, weiter gespielt werden oder dürfen wir uns die Scheibe partnerweise im Lauf zupassen?“ oder „Muss die Scheibe um das Hütchen gespielt werden?“

Die Lehrkraft entschied von der Planung abzuweichen, da die Schüler viele Fragen zum Parcours hatten und sie den genauen Weg nach der Theoriephase nicht nachvollziehen konnten. Um die Strecke des Parcours sicher zu beherrschen, liefen die Schüler diesen zunächst ohne Frisbees ab, was keine besonderen Probleme darstellte. Um einen reibungslosen Ablauf des *Discathons* zu gewährleisten, fanden sich die jeweiligen Partner nach dem Alphabet sortiert an den Starthütchen ein. Diese Einteilung hat den weiteren Vorteil, dass nicht immer dieselben Paarungen zusammenspielen. Der gesamte Ablauf des *Discathons* verlief nicht nach den Vorstellungen des Lehrers, da viele Würfe sehr nachlässig und daher ungenau waren. Dies hatte dementsprechend zur Folge, dass die Schüler durch das Nachlaufen und Aufheben der Scheibe zu oft die Orientierung verloren. Um daraufhin dennoch eine möglichst gute Zeit zu erzielen, wählten einige Schüler Abkürzungen und hielten sich nicht an die Regel, außen am Hütchen vorbeizuspielen. Diejenigen, die sich bis dahin an die Regeln gehalten hatten, beschwerten sich verständlicherweise und reagierten ihrerseits auch mit Regelverstößen. Letztendlich durchliefen die Schüler mit Werfen der Frisbeescheibe den Parcours zügiger als in der vorangegangenen Runde zur Gewöhnung ohne Scheibe. Es könnte im Nachhinein betrachtet ein Fehler gewesen sein, den Parcours auf Zeit mit der Scheibe zu durchlaufen, wobei dann andererseits der Wettkampfcharakter gefehlt hätte. Zumindest hätte für einen reibungsloseren Ablauf wohl ein vorhergehendes Durchführen des Parcours mit Scheibe stattfinden müssen, um die Schüler an das Werfen in Verbindung mit dem Laufen innerhalb des Parcours zu gewöhnen. Hierzu fehlte allerdings die Zeit, da es sich ja auch lediglich um eine Variante zum Einwerfen handeln sollte. Sinnvoller und zügiger wäre ein *Discathon* verlaufen, wenn die Partner sich zugespielt hätten, so dass neben dem Werfen auch das Fangen geübt worden wäre und die Scheibe nicht unbedingt vom Boden hätte aufgehoben werden müssen. Die Schüler, die den Parcours

⁴⁰ siehe Anhang: Discathon

bereits durchlaufen hatten, fanden sich nach dem Eintrag ihrer Zeit auf dem Plakat in 2er und 3er-Gruppen zusammen, um sich nochmals gezielt einzuwerfen. Es wurden die bisher erlernten Techniken zum Werfen und Fangen wiederholt und gefestigt.

In der anschließenden kognitiven Phase verwies die Lehrkraft auf die Regelverstöße im *Discathon* und erinnerte an den Sinn von Regeln und deren Einhaltung. Daran anknüpfend wurden die aufgestellten Regeln des Ultimate mithilfe der Taktiktafel wiederholt und präzisiert. Aufgrund der Einführung des Sternschritts in der letzten Unterrichtseinheit wurde auf die Regel „3 Schritte mit der Frisbee in der Hand sind erlaubt“ verzichtet. Diese Veränderung ist eine Erhöhung des Spielniveaus und stellt eine Annäherung an das Zielspiel Ultimate Frisbee dar. Dies wurde auch von den Schülern eingesehen und akzeptiert. Die Erläuterungen und eine Skizze auf der Taktiktafel zum Anwurf trugen in besonderer Weise zum Verständnis der Schüler bei.

In der Erarbeitungsphase wurden die Leibchen gewechselt, so dass sich kein Team darüber beschweren konnte, zu häufig die Leibchen getragen haben zu müssen. Der Anwurf wurde erfolgreich von allen Schülern umgesetzt und verstanden, obwohl zu Beginn nicht immer klar war, ob sich nun das punkterzielende oder das punkthinnehmende Team gegenüber auf der anderen Endzonenlinie aufstellen musste. Dieses Problem bewältigten die Schüler schnell, um den Anwurf durchführen und das Spiel zügig wieder aufnehmen zu können. Es zeigte sich, dass nicht immer die Schüler mit der besten Wurftechnik den Anwurf durchführten, sondern auch andere Spieler mit nicht ganz so guter Technik zum Zuge kamen. Die Schüler waren in der Lage, eigenständig Spieler von einem ins andere Team auszutauschen, wenn sie es aufgrund von Ungerechtigkeiten etc. für nötig hielten. Das spiegelt die mittlerweile hoch entwickelte allgemeine Spielfähigkeit wieder. Demgegenüber steht allerdings der noch bestehende Qualitätsmangel an technischen Fertigkeiten. Würfe wurden zu ungenau ausgeführt, manche anfliegende Scheiben wurden aus Unkonzentriertheit nicht gefangen, viele Mitspieler haben sich weder freigelaufen noch angeboten und wiederum andere waren generell unmotiviert. Die daraus resultierenden häufigen Wechsel des Scheibenbesitzes haben den Spielfluss gehemmt.

Diese entstanden Schwierigkeiten wurden auch von den Schülern erkannt und in der anschließenden kognitiven Phase geschildert: „Das Spiel funktioniert nicht! Es ist zu wenig Bewegung!“ oder „Nach dem wir die Mannschaften umgestellt hatten und jeder einen Spieler gedeckt hat, klappte es bei uns besser!“ Bei der Einführung des *Stall-Counts* bot sich eine Demonstration von Schülern und der Lehrkraft an. Auf die Einführung des *Freeze-Call* wurde verzichtet, da einerseits die Schüler die

aufgetretenen Probleme aus dem Spiel auf ihre Art und Weise gelöst haben und andererseits die Zeit für die Erläuterung und Anwendung für ein weiteres regeltechnisches Element knapp war.

Um der fehlenden Motivation einiger Schüler entgegenwirken zu können, wechselten die Leibchen tragenden Teams die Spielfelder im Uhrzeigersinn, so dass andere Teams gegeneinander zu spielen hatten. Danach nahm der Spielverlauf auf allen drei Feldern eine positive Wende. Die Schüler waren augenscheinlich motivierter, gegen ein anderes Team zu spielen. Sie einigten sich nun erfolgreicher und stellten sich wieder neu aufeinander ein. Die Anwendung des *Stall-Counts* funktionierte weitestgehend, da auf den Spielfeldern immer wieder lautes Anzählen im Sekundenabstand zu hören war. Falls jemand mal den *Stall-Count* vergaß, wurde er dann direkt von seinen Mitspielern darauf aufmerksam gemacht: „Nun fang endlich an zu zählen!“ Auf einem Spielfeld hatte die Mannschaft allerdings Schwierigkeiten mit dem Regelwerk. Es wurde diskutiert und der Lehrer wurde zu Rate gezogen. Dieser verwies zunächst auf ein Spiel ohne Schiedsrichter, um dadurch eine Einigung innerhalb der beiden Teams zu ermöglichen. Allerdings stellte sich heraus, dass ein unterschiedlicher Regelkonsens bestand und so musste der Lehrer die eine oder andere Regel noch einmal wiederholend erklären.

Die Äußerungen in der Abschlussreflexion bestätigten, dass die Schüler mehr Freude an dem Spiel mit neuen Gegenspielern besaßen und auch den besseren Spielfluss auf den Spielfeldern bemerkt haben. Ergänzend fügten sie an, dass nicht immer alle Spieler für jeden hörbar anzählten. Die Entscheidung, den *Freeze Call* nicht einzuführen, hatte keine negativen Auswirkungen auf den Spielprozess. Die Schüler beseitigten Störungen im Spiel erfolgreich und nahmen dann das Spiel wieder auf. Ausnahme blieben diejenigen Probleme, deren Ursache in einem völlig unterschiedlichen Regelverständnis lag. Insgesamt wurde durch die Erweiterung des Regelwerks durch den *Stall-Count* und den Anwurf die Spielfähigkeit der Schüler verbessert und eine Annäherung an das Zielspiel Ultimate Frisbee erreicht.

Abbildung 15: Dehnübung

6.6 Die fünfte Unterrichtseinheit

Thema

Lernerfolgskontrolle durch Schüler und Lehrer mittels Beobachtungsbögen und Verbesserung der Spielfähigkeit im Spiel 4:2 Square.

Stundenziel

Die Schüler sollen die Kriterien des Bogens zur Beurteilung erfolgreichen Werfens, Fangens und Abwehrens an ihren Mitschülern überprüfen, ihr Beobachtungsvermögen verbessern und im Ansatz auf technische Defizite aufmerksam machen und gemacht werden.

Teillernziele

Motorische Lernziele

Die Schüler sollen:

- ihre ultimatespezifischen Techniken, wie den Sternschritt, das Fangen und Werfen sowie ein regelgerechtes Abwehren, verbessern und im Spiel Ultimate Frisbee variabel anwenden.
- von den Mitschülern erkannte technische Mängel aufarbeiten.
- ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten verbessern.

Kognitive Lernziele

Die Schüler sollen:

- mithilfe eines Beurteilungsbogens die Beurteilungskriterien an den Mitschülern überprüfen und ihr Beobachtungsvermögen verbessern.
- sich kritisch zu der Form, dem Umfang und den Kriterien der Beurteilung äußern.
- ihre eigenen technischen Mängel erkennen, um sie dann im weiteren Verlauf aufzuarbeiten.

Sozial-affektive Lernziele

Die Schüler sollen:

- gemeinsam mit der Lehrkraft verantwortungsvoll und möglichst objektiv Mitschüler beurteilen.

- die Schwierigkeit einer gerechten Beurteilung erkennen.
- durch die gleich bleibenden Mannschaften das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken.
- sich auf die für das Ultimate Frisbeeturnier gültigen Spielregeln einigen.
- Freude und Spaß am gemeinsamen Spiel und der Bewegung empfinden.

6.6.1 Stundenplanung

Tabelle 7: Stundenverlaufsplan der fünften Unterrichtseinheit

Phase	Inhalt / Methodischer Kommentar	Organisation / Materialien
Aufwärmen	Warmlaufen vom EG zur Schlosswiese	gemeinsam als geschlossene Gruppe
Funktionsgymnastik	Dehnung und Kräftigung funktioneller Muskelgruppen, Einzelkorrekturen durch L.	Dehnkreis auf der Schlosswiese, Demonstration durch S.
Einwerfen	„Hasenfrisbee“	1 Frisbee, 1 Spielfeld, Bänder, Einteilung in Fänger und „Hasen“, Frisbees
Kognitive Phase 1	Ausgabe der Beurteilungsbögen, Hinweise zur Durchführung	Sitzkreis vor der Bank, Beurteilungsbögen
Erarbeitung 1	<i>Square</i> 4:2 Spiel mit Manndeckung gegen Scheibenbesitzer Bewertung durch S. und L.	je zwei 6er-Teams spielen und je zwei 6er-Teams beobachten, 2 Frisbees
Kognitive Phase 2	Rückmeldung zu den Beurteilungen (Form, Kriterien, Umfang),	Sitzkreis vor der Bank
Erarbeitung 2	Ultimate 4:4 Festigung ultimatespezifischer Techniken und Regeln im Spiel	6 Gruppen auf 3 Feldern, Frisbees
Ausklang	Rückmeldung, Ausblick auf die nächste Stunde, Vereinbarung allgemein akzeptierter Spielregeln für das Turnier, Einteilung in Organisationsteams	Sitzkreis, Taktiktafel

6.6.2 Reflexion

In der letzten Unterrichtseinheit erfolgte die Einteilung in drei Organisationsteams für das Ultimate Abschlussturnier problemlos und zügig. Zur konkreten Planung des Turniers haben sich sechs Schüler dazu bereit erklärt, für die unterschiedlichen Aufgaben wie der Organisation des Materials, der Mannschaftseinteilung und des Spielmodus verantwortlich zu sein. Die Verantwortlichen erhielten jeweils ein Paper⁴¹ mit Hinweisen zur Durchführung sowie den bestehenden organisatorischen, zeitlichen und institutionellen Rahmenbedingungen.

⁴¹ siehe Anhang: Arbeitsblatt zum E.-Cup

Das anschließende Aufwärmen und Dehnen gestaltete sich wie erwartet (siehe Verlaufsplan). Beim „Hasenfrisbee“ wurden bewusst zwei Spieler ausgewählt, die über gute Wurf- und Fangtechniken und ein ausgeprägtes Spielverständnis verfügen, da es ein hohes Spielniveau erfordert, mit zu Beginn zwei Jägern die anderen „Hasen“ mit der Scheibe abzuschlagen. Im Gegensatz zum Abwerfen mit der Scheibe, stellt das Abschlagen anderer Schüler mit der Scheibe keine gesundheitliche Gefahr dar. Trotz der getroffenen Maßnahme war die Anforderung an die Jäger zu groß, so dass sich die Lehrkraft entschied, kurzzeitig als dritter Jäger mitzuspielen. Nach und nach wurden immer mehr „Hasen“ gefangen und es entwickelte sich für beide Seiten ein interessantes Spiel, so dass die Lehrkraft sich aus dem aktiven Spielgeschehen wieder zurückziehen konnte. Die Effektivität der Bewegungen wurde sowohl durch Hinzunehmen weiterer Jäger als auch durch eine zweite und dritte Scheibe erhöht. Das Spiel „Hasenfrisbee“ erwies sich trotz anfänglicher Schwierigkeiten als ein gut geeignetes Spiel für ein freudvolles Aufwärmen und Einwerfen, bei dem das Fangen und Werfen sowie das Passen in den Lauf geschult werden.

In der ersten kognitiven Phase hatten die Schüler nach den Hinweisen zur Durchführung der Beurteilung keine weiteren Fragen, so dass die zu beurteilenden Spieler das *Square* 4:2 starteten und die beurteilenden Schüler sich an den Spielfeldrand begaben.

Bei der gruppentechnischen Zusammensetzung wurden kleine Veränderungen vorgenommen, da einige Schüler sich aufgrund von Krankheiten nicht aktiv am Sportunterricht beteiligen konnten. Diese Nichtaktiven beteiligten sich an den Beobachtungen und füllten die Beurteilungsbögen⁴² aus. Nach einer kurzen Einspielzeit begannen die Schüler und auch die Lehrkraft die Spiele zu beobachten. Nach etwa zehn Minuten Spielzeit wurde dann die zweite Spielgruppe beobachtet. Nach weiteren zehn Minuten erfolgte der Wechsel der Spielgruppen mit den Spielbeobachtern. Sowohl Spieler als auch Spielbeobachter hatten zwar ausreichend Zeit, ihre Aufgaben gewissenhaft zu erfüllen, allerdings sind zwanzig Minuten Spielzeit bzw. Beobachtungszeit ohne einen Wechsel zu lang. Sinnvoller wäre hier ein frühzeitiger und häufiger Wechsel der Spieler mit den Beobachtern gewesen. Andererseits haben die Schüler die von ihnen durchgeführte Beurteilung durch Beobachtungsbögen positiv aufgenommen. Sie füllten die einzelnen Kategorien auf den Bögen gewissenhaft aus und versuchten sich im Spiel von ihrer besten Seite zu zeigen: „Mist, jetzt habe ich die Scheibe schon wieder fallen gelassen!“, „Eh Leute, schmeißt mir die Scheibe noch mal zu – ich muss noch mit der linken Hand fangen!“ oder „Eh Katharina, mach´ mal einen

Sandwichcatch!“ Angemerkt sei hier, dass es sich nicht um ein reines Abhaken der zu beurteilenden Kategorien seitens der Spieler handelte. Sie variierten ihre technischen Elemente, soweit es ihre Fähigkeiten zuließen.

In der anschließenden kognitiven Phase gaben die Schüler eine kurze Rückmeldung zum Ausfüllen der Bögen. Einige wiesen darauf hin, dass es nicht immer möglich gewesen sei, für drei Schüler alle Kategorien auszufüllen. Die Lehrkraft wies darauf hin, dass dies auch nicht von den Schülern zu erwarten gewesen wäre. Schließlich sei die Beurteilung von Schülerleistungen durch Schüler nicht alltäglich und so sei es nicht verwunderlich, dass dies auch mal mehr Zeit benötige. Allerdings schien den Schülern dadurch deutlich geworden zu sein, dass die Beurteilung von Schülerleistungen auch für den Lehrer nicht immer ganz so einfach durchzuführen ist. In Hinblick auf das Turnier in der nächsten Stunde mussten die allgemein akzeptierten Spielregeln festgelegt werden. Dies verlief unproblematisch und zügig, da die meisten Spielregeln schon auf der Taktiktafel⁴³ standen, so dass diese nur noch präzisiert und ergänzt werden mussten.

Diese vereinbarten Spielregeln wurden dann im abschließenden Spiel Ultimate 4:4 angewendet. Die Spielzeit musste etwas kürzer ausfallen, da der Schwerpunkt der Stunde, die Beurteilung mithilfe von Bögen, mehr Zeit als erwartet in Anspruch nahm.

Das Stundenziel wurde insofern erreicht, als dass die Schüler ihre Mitschüler auf frisbeespezifische Techniken überprüft haben, ihr Beobachtungsvermögen geschult haben und durch Korrekturen anderer auf ihre eigenen technischen Defizite aufmerksam gemacht wurden. Da der Schwerpunkt dieser Stunde auf der Schulung von Technikbeobachtungen lag, stand hier nicht wie sonst die Umsetzung von motorischen Lernzielen im Mittelpunkt. Es ist sicherlich fraglich, ob die Schulung des Beobachtungsvermögens zugunsten der Weiterentwicklung von technischen Elementen einen so hohen Stellenwert einnehmen muss. Allerdings lassen sich Defizite auch erst beheben, wenn sie erkannt werden. Häufig erkennen Schüler ihre technischen Mängel erst dann, wenn sie durch Mitschüler darauf aufmerksam gemacht werden oder wenn sie gleiche Defizite bei anderen Mitschülern erkennen. Anschließend könnten diese in einer Techniksulung oder auch im Spiel durch bewusste Kontrolle behoben werden. Im Spiel *Square* 4:2 konnten die Schüler in den aktiven Phasen die ersten bewusst gewordenen Technikfehler beheben. Aufgrund der fortgeschrittenen Zeit konnten in der verkürzten Spielphase leider nicht mehr alle Schüler ihre Defizite beseitigen. Allerdings

⁴² siehe Anhang: Arbeitsblatt zur Beurteilung

⁴³ siehe Anhang: Taktiktafel

wurde den Schülern deutlich, an welchen technischen Elementen sie in der letzten Unterrichtseinheit bzw. über die Unterrichtsreihe hinaus weiter arbeiten müssen.

Abbildung 16: Hasenfrisbee

Abbildung 17: Square 4:2

6.7 Die sechste Unterrichtseinheit

Thema

Eigenverantwortliche Durchführung eines Ultimate-Turniers sowie die Verbesserung der allgemeinen und speziellen Spielfähigkeit.

Stundenziel

Die Schüler sollen ein von ihnen organisiertes Ultimate Frisbeeturnier selbständig durchführen, indem sie sich einspielen, die Felder auf- und abbauen, den Wettkampfbetrieb durchführen, die Spielergebnisse dokumentieren und den Sieger ermitteln.

Teillernziele

Motorische Lernziele

Die Schüler sollen:

- unter Wettkampfbedingungen die ultimatespezifischen Techniken, wie beispielsweise das Fangen und Werfen der Frisbee, den Sternschritt, den *Stall-Count*, den Anwurf, festigen.
- ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten verbessern.

Kognitive Lernziele

Die Schüler sollen:

- selbständig die Spielergebnisse auf dem entworfenen Plakat zum Spielmodus dokumentieren.

- selbständig einen Wettkampfbetrieb durchführen, in dem sie die Spielpaarungen für jedes Spielfeld organisieren, die Spiele starten und beenden.
- den Sieger nach Punkten und den Sieger für den „Fairplay-Preis“ (*Spirit of the game*) ermitteln, indem sie die Stimmzettel und die Spiele auswerten.
- das durchgeführte Turnier reflektieren und für aufgetretene Probleme Lösungen finden.

Sozial-affektive Lernziele

Die Schüler sollen:

- sich durch die selbst ausgewählten Mannschaftsnamen mit dem Spiel identifizieren und den Teamgeist stärken.
- als Mannschaft auftreten und gemeinsam den Erfolg anstreben.
- ohne übergeordnete Instanz fair miteinander spielen, die Spielformen aufrechterhalten bzw. bei Störungen durch Kooperation und Kommunikation wiederherstellen.
- Freude am Spielen von *Disc-Golf* und Ultimate Frisbee im Turnier gewinnen.

6.7.1 Stundenplanung

Tabelle 8: Stundenverlaufsplan der sechsten Unterrichtseinheit

Phase	Inhalt / Methodischer Kommentar	Organisation / Materialien
Aufwärmen	Warmlaufen vom EG zur Schlosswiese	gemeinsam als geschlossene Gruppe
Funktionsgymnastik	Dehnung und Kräftigung funktioneller Muskelgruppen, Einzelkorrekturen durch L.	Dehnkreis auf der Schlosswiese, Demonstration durch S.
Kognitive Phase 1	Erläuterungen zum <i>Disc-Golf</i> und den Bahnen, Einteilung der Gruppen, Ausgabe der Punktetafeln	Sitzkreis vor der Bank
Einwerfen	<i>Disc-Golf</i> spielerische Anwendung verschiedener Wurftechniken	2er-Teams, Punktetafeln, 14 Frisbeescheiben
Kognitive Phase 2	Rückmeldung zum <i>Disc-Golf</i> -Wettbewerb, Besprechung des Ultimate Turniers durch Organisationsteams	Sitzkreis vor der Bank
Spiel	Ultimate Turnier Organisation und Durchführung des Turnier durch Schüler	Regeltafel, Plakat zum Turniermodus, Frisbees, Leibchen
Abschluss-reflexion	Siegerehrung (Turnierpreise, Fairplay-Preis), Probleme und Verbesserungsvorschläge zur Durchführung des Turniers, Ausfüllen des Fragebogens zur Reihe Ultimate Frisbee, mündliche Rückmeldungen zur Reihe	Sitzkreis, Urkunden, Fragebögen

6.7.2 Reflexion

Im Laufe der vergangenen Woche hatten die Organisationsgruppen eine sinnvolle Anordnung der Spielfelder nebeneinander geplant, ein Plakat zum Spielmodus entworfen und eine möglichst gerechte Einteilung in Teams mit unterschiedlichen Farben und Teamnamen vorgenommen. Die Lehrkraft hat überprüft, ob die Zusammensetzung der Teams einigermaßen gerecht war. Die weiteren Aufgaben der Lehrkraft beschränkten sich im Vorfeld und während des Turniers darauf, Unterstützung und gegebenenfalls Hilfe bei Fragen und Problemen zu geben. Schon zu Stundenbeginn fanden sich die durch die Trikotfarbe unterscheidbaren Teams zusammen. Die Vorfreude auf das Ultimate Frisbeeturnier war u. a. daran zu spüren, dass die Schüler sich gegenseitig mit Sprüchen aufzogen und von ihren ausgewählten

Teamnamen sprachen, wie beispielsweise von den „TSV Tschabbos“ oder den „Sandwichcatchers“⁴⁴.

Das Warmlaufen vom EG zur Schlosswiese und die daran anknüpfende Ausführung von Dehn- und Kräftigungsübungen verliefen wie erwartet plankonform und unproblematisch.

Die Erläuterungen zum *Disc-Golf* und den Bahnen verfolgten die Schüler aufmerksam. Nachdem sie sich partnerweise mit einer Punktekarte⁴⁵ ausgestattet hatten, verteilten sie sich auf die sechs Bahnen. Bei dieser Verteilung stellten sich die Schüler äußerst geschickt an, so dass auf jeder Bahn zwei Pärchen spielen konnten und es zu keinen größeren Staus und Behinderungen kam. Die vorher vereinbarten Regeln zum *Disc-Golf* wurden eingehalten. Dadurch ergab sich für die Schüler ein Spiel, an dem sie sichtlich Freude hatten und Ehrgeiz entwickelten, mit möglichst wenigen Würfeln das Ziel zu erreichen. Die Würfe ihrer Partner haben die Schüler mit Anfeuerung unterstützt. Es begeisterte sie, im direkten Vergleich mit einem anderen Team bessere Würfe mit größerer Nähe zum Ziel erreicht zu haben. Als motivierend erwiesen sich die als Ziel verwendeten verschiedenen Materialien - im Baum hängendes Ballnetz, eine ausgebreitete Decke, hingestellte und aufgehängte Bananenkartons sowie ein Papierkorb. Das *Disc-Golf* eignet sich in hohem Maße, um neue freudvolle Erfahrungen zu sammeln und die Schüler optimal auf das Ultimate Frisbee einzustimmen. Durch das *Disc-Golf* stabilisieren die Schüler spielerisch die grundlegenden Wurftechniken in verschiedenen Situationen, die vielseitige technische Anforderungen an sie stellen, wie beispielsweise einen Zielwurf, einen Weitwurf, einen Kurvenwurf, etc. Beim *Disc-Golf* werden zwar nicht erneut die Fangtechniken geschult, sondern es soll hier in erster Linie um freudvolle Erfahrung und der spielerischen Schulung der Wurftechniken gehen. Des Weiteren lassen sich die Fangtechniken relativ schnell und einfach erlernen, so dass auf eine weitere Stabilisierung verzichtet wurde, obwohl das Fangen zur Gewöhnung nicht ausgeschlossen werden sollte.

Die Rückmeldung zum *Dis-Golf* war seitens der Schüler und seitens der Lehrkraft positiv. Bevor das Ultimate Frisbeeturnier beginnen sollte, stellte das Organisationsteam „Spielmodus“ den Turnierverlauf mithilfe des erstellten Plakats vor, auf dem die Ergebnisse später eingetragen wurden. Das Organisationsteam entschied sich bei fünf Teams für ein Spielsystem „jeder-gegen-jeden“ und eine Spieldauer von jeweils acht Minuten.

⁴⁴ siehe Anhang: Plakat zu den Teamnamen

⁴⁵ siehe Anhang: Punktekarte zum *Disc-Golf*

Das Ultimate Frisbeeturnier verlief nahezu reibungslos. Die Spiele wurden voller Eifer und großer Motivation durchgeführt, die Eintragung der Spielergebnisse durch die Organisationsleitung funktionierte gut und die Organisation der Teams für die nächsten Spiele auf den verschiedenen Spielfeldern erfolgte zügig, auch wenn hin und wieder einige Spieler eine extra Aufforderung benötigten. Die Laufbereitschaft in den Spielen war hoch und jeder Schüler engagierte sich im Rahmen seiner körperlichen Voraussetzungen, technischen Fertigkeiten und taktischen Fähigkeiten. Eine Gruppeneinteilung in möglichst leistungsgleiche Teams erwies sich als gut. Der „*Spirit of the game*“ wurde respektiert und anerkannt, Probleme kooperativ ausdiskutiert und alle Schüler in das Spielgeschehen miteinbezogen. Die Platzierungen wurden durch die gewonnenen Spiele und ergänzend durch die erzielten Punkte aus den jeweiligen Spielen ermittelt. Den Stundenabschluss bildete die Siegerehrung. Bei dieser wurden den Teams nach Platzierungen Urkunden⁴⁶ überreicht. Neben der Feststellung des besten Teams haben die Schüler die Mannschaft mit der fairsten Spielweise gewählt. Die Wahl verlief schnell und unkompliziert mithilfe von Zetteln, die die Schüler dann ausgewertet haben. Das ausgewählte Team erhielt von der Lehrkraft den „*Spirit of the game*-Preis“. Neben der gesamten Durchführung des Turniers förderte die von den Schülern durchgeführte Wahl des fairsten Teams in besonderem Maße die Sozialkompetenz der Schüler.

Insgesamt gesehen konnten die angestrebten Lernziele der Unterrichtseinheit realisiert werden. Die Stunde kennzeichnete sich durch ein Unterrichtsgeschehen aus, das fast komplett in Schülerhand lag. Die Selbstorganisation des Spiels erfüllte die Schüler mit Freude und Stolz. Die soziale Kompetenz und der soziale Handlungsraum der Schüler wurde durch die große Schülertätigkeit im Sportunterricht erweitert: Organisation von Sport, Gestaltung von Unterricht, Ausüben von Schiedsrichtertätigkeiten.

Ergänzend hätte der Ordnungsrahmen verbessert werden können, indem die Mannschaften jeweils einen Mannschaftskapitän bestimmt hätten. Dieser hätte die Aufgabe übernommen, die Spielstände an den Schreiber weiterzugeben, seine Teammitglieder über die Reihenfolge der Spiele auf den verschiedenen Feldern zu informieren und die Mitspieler für das nächste Spiel rechtzeitig auf dem Spielfeld zu versammeln. Dadurch hätte sich ein zu großes Durcheinander zwischen den Spielphasen vermeiden lassen und der Ablauf wäre noch reibungsloser und zeiteffektiver gewesen.

Abbildung 18: Ultimate Turnier

⁴⁶ siehe Anhang: Urkunde

Abbildung 19: Ultimate Turnier

7 Gesamtreflexion der Unterrichtsreihe

Zum einen stellt sich nun zum Ende die Frage, inwieweit das methodische Konzept der Unterrichtsreihe und die übergeordneten Lernziele verwirklicht werden konnten. Zum anderen ist es sinnvoll, sowohl einen Vergleich zwischen der Planung und der Durchführung der Unterrichtsreihe zu ziehen als auch mögliche Verbesserungsvorschläge zu nennen.

Die Umsetzung eines offenen und somit handlungsorientierten Unterrichtskonzepts zur Einführung in die Trendsportart Ultimate Frisbee konnte erfolgreich verwirklicht werden. Das neue Spielgerät, die Frisbeescheibe, sowie die alternative Spielidee erwiesen sich als motivierend und wurden von den Schülern mit Interesse und Freude aufgenommen. Die Schüler nutzten in verschiedenen offenen Handlungssituationen die Gelegenheit, vielfältige Bewegungs- und Körpererfahrungen im Umgang mit der Frisbeescheibe zu sammeln. So erhielten sie die Möglichkeit, unterschiedliche Fangtricks, Wurfvarianten und Spiele auszuprobieren. Offene Aufgabenstellungen mussten gemeinsam angegangen und gelöst werden. Die Schüler zeigten dabei im Verlauf der Reihe, dass sie in der Lage sind, untereinander Absprachen zu treffen. Sie entwickelten miteinander aus einer vorgegebenen Spielidee ein Spiel mit Regeln, das sich dem Ultimate Frisbee annähert. Der Erfolg der eigenverantwortlichen Entwicklung des Regelwerks basiert darauf, dass die Schüler durch die Spielregeln persönlich etwas geschaffen hatten und sich mit ihrem Spiel identifizieren konnten, da ihnen die Inhalte nicht „übergestülpt“ wurden. Die Einigung auf ein allgemein verbindliches Regelwerk für ein gemeinsames Spiel mit der Frisbee und die Einführung von weiteren Regeln veränderten das von Schülern entwickelte Basisspiel nicht, sondern erweiterten vielmehr das Spiel in seiner Komplexität. Somit näherte man sich mehr und mehr dem Zielspiel Ultimate Frisbee an. Auf diese Weise wurde die Selbständigkeit, die Kreativität und die Entscheidungsfähigkeit der Schüler gefördert. Hervorzuheben ist an dieser Stelle auch die regelmäßige Übernahme von Verantwortung bei wiederkehrenden Aufgaben wie der Organisation, der Ausführung des Auf- und Abbaus der Spielfelder, die eigenständige Aufgabenverteilung in Übungs- und Spielphasen sowie der Transport der Materialien zum Gelände.

Im Rahmen der Entwicklung der allgemeinen Spielfähigkeit ist anzumerken, dass die Schüler zu Beginn der Unterrichtsreihe bei der Bewältigung von Aufgaben noch ein gewisses Maß an Unterstützung in den Erarbeitungsphasen benötigten. Im

fortschreitenden Lernprozess wurde die Lehrkraft immer seltener zur Unterstützung der Lösung von Problemen um Rat gefragt. Die Schüler initiierten das Spiel, setzten sich mit Störungen des Spielverlaufs auseinander, hielten das Spiel aufrecht, organisierten ein Ultimate Frisbeeturnier, bauten Spielfelder auf und ab, etc. Es bestätigt sich, dass im Rahmen des spielgemäßen Konzepts der offen geführte Unterricht die Förderung der allgemeinen Spielfähigkeit unterstützt. Neben der Förderung der allgemeinen Spielfähigkeit führt das spielgemäße Konzept auch zur Verbesserung der speziellen Spielfähigkeit durch die beinhalteten „Nebenstraßen“ in Form von Übungsreihen und die „Hauptstraßen“ in Form der zahlreichen Spiele. So wurden beispielsweise für die Vermittlung des Sternschritts zur Verbesserung der speziellen Spielfähigkeit eine Übung und komplexer werdende Spielformen angeboten. Im abschließenden Ultimate Frisbeeturnier hat sich die Wahl des spielgemäßen Konzepts für die Unterrichtsreihe bestätigt - neben der schon erwähnten allgemeinen Spielfähigkeit zeigten die Schüler ein hohes Maß an technischen und auch taktischen Fähigkeiten. Neben dem freudvollen und gelungenen Abschluss fungierte das Spiel auch als eine positive Rückmeldung bezüglich der Umsetzung des offenen und spielgemäßen Konzepts.

Die motorischen, kognitiven und sozial-affektiven Lernziele wurden größtenteils erfolgreich erreicht. Die nicht-aggressive Spielidee des Ultimate Frisbee, gekennzeichnet durch den *Spirit of the game*, ist nach Auffassung der Lehrkraft in den Spielformen umgesetzt worden. Ein Spielen ohne Schiedsrichter macht alle Schüler zu Schiedsrichtern, so dass jeder einzelne gefordert wird, die Regeln für eine Aufrechterhaltung eines Spielflusses einzuhalten. Das Sozialverhalten der Lerngruppe wurde durch die positive Entwicklung der kommunikativen und kooperativen Zusammenarbeit im Laufe der Unterrichtsreihe gestärkt. Verständigungs- und Einigungsprozesse fanden zum Ende der Reihe zügiger statt und führten zu produktiven Ergebnissen. Voraussetzung hierfür war die Teilung der Lerngruppe in mehrere zusammenarbeitende Kleingruppen, die langfristig in einem Großteil der Spielphasen in ihrer Zusammensetzung bestehen geblieben sind. Mittels dieser Kontinuität verbesserte sich besonders innerhalb der Gruppen die Akzeptanz der Schüler untereinander, so dass die Stärken und Schwächen der Mitspieler toleriert wurden. Beobachtungen, zahlreiche Schüleräußerungen, überwiegend positive Antworten im Fragebogen⁴⁷ und die erfolgreiche Umsetzung der Bewegungsaufgaben zeigen, dass auch die Schüler Freude am Spiel Ultimate haben.

⁴⁷ siehe Anhang: Fragebogen und Auswertung

Die kognitiven Lernziele wurden im Laufe der Reihe umgesetzt. Die Schüler organisierten und führten ein Ultimateturnier erfolgreich durch, sammelten vielfältige Bewegungs- und Körpererfahrungen im Umgang mit der Frisbeescheibe, erarbeiteten gegebenenfalls mithilfe der Lehrkraft relevante Bewegungsmerkmale der frisbeespezifischen Techniken anhand von Plakaten und Arbeitsblättern und entwickelten bzw. modifizierten aus der nicht-aggressiven Spielidee und den verschiedenen Spielformen die Regeln des Ultimate Frisbee. An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass die Weiterentwicklung von Regeln im späteren Verlauf der Reihe induktiver hätte erfolgen können. Der Seitenwechsel nach Punktgewinn hätte beispielsweise induktiv erarbeitet werden können, indem eine Aufgabe zur Ausschließung der Bevor- bzw. Benachteiligung von Teams durch die Windverhältnisse gestellt worden wäre. Der damit verbundene Anwurf hätte von den Schülern aus dem American Football transferiert werden können. Allerdings wäre eine noch induktivere Vorgehensweise zu zeitintensiv gewesen und hätte dann nicht im Rahmen dieser Reihe realisiert werden können.

Die zahlreichen Spielphasen boten ausreichend Zeit für die Entwicklung der verschiedenen Techniken, so dass die motorischen Lernziele erreicht worden sind. Die Schüler beherrschen die technischen Grundfertigkeiten des Ultimate in ihrer Grobform und können diese situationsgebunden anwenden. Allerdings wären deutlichere Hinweise auf die Notwendigkeit der technisch richtigen Ausführung der fundamentalen Elemente Werfen und Fangen für einige Schüler hilfreicher und zielfördernder gewesen. Die technischen Fähigkeiten der Schüler konnten bezogen auf den Zeitrahmen der Reihe in hohem Maße ausgeprägt werden, aber eine Verbesserung der Techniken hätte hin und wieder durch eine notwendige stärkere Betonung des Stundenschwerpunkts besonders in den Spielphasen optimiert werden können.

Grundsätzlich stimmten Planung und Durchführung der einzelnen Unterrichtseinheiten überein. Situative Flexibilität oder Spontaneität bei der Reaktion auf Schülerbeiträge waren trotzdem gewährleistet. Dabei stellte lediglich der zeitliche Rahmen manchmal einen limitierenden Faktor dar.

Da diese Unterrichtsreihe auf sechs Unterrichtseinheiten begrenzt ist, wäre zu überlegen, ob es sinnvoll wäre, die in der fünften Unterrichtseinheit stattfindende Beurteilungssituation der frisbeespezifischen Techniken im Spiel *Square 4:2* zu ersetzen. Die Beurteilung müsste sich nicht auf die punktuell in dieser Situation erbrachten technischen Leistungen begrenzen, sondern es könnte die Spielfähigkeit in der gesamten Reihe bis hin zum Spiel im Abschlussturnier bewertet werden. Die

Beurteilungssituation mit der Spielform *Square 4:2* nahm sowohl nach eigenem Empfinden als auch Schüleräußerungen⁴⁸ zufolge einen zu großen Platz in der Reihe ein. Alternativ hätten in dieser Unterrichtseinheit eine weitere Wurftechnik mit dem *Up-Side-Down*, taktische Angriffs- und Abwehrstrategien oder verschiedene frisbeespezifische Laufwege geschult werden können. Als ein weiterer Gewinn an Erfahrung für die Schüler hätte sich auch ein Ultimate Frisbeespiel 7:7 auf einem großen Spielfeld angeboten.

Ein verstärkt lehrerzentrierter und ergebnisorientierter Unterricht anstelle eines spielgemäßen Konzepts mit offenen Unterrichtssituationen erscheint als Alternative nicht sinnvoll, da er weder dem Charakter und der Spielidee gerecht wäre noch die subjektiven Interessen der Schüler berücksichtigen würde. Allgemeine Spielfähigkeit, Eigeninitiative und kreatives Handeln würden sich mit diesem lehrerzentrierten Konzept nicht entsprechend entwickeln lassen.

Eine weitere alternative Vorgehensweise ergibt sich aus der Überlegung, wie sich ein möglichst befriedigendes Spielerlebnis ohne ständigen Wechsel von Angriff und Abwehr aufgrund einer unzureichenden Fang- und Wurftechnik erreichen lässt. Die Regel, dass der Scheibenbesitz nicht zwangsläufig nach Fehlpass bzw. Bodenberührung wechselt, ermöglicht ein flüssiges Spiel. Wenn die Scheibe auf dem Boden liegt, erhält sie diejenige Mannschaft, die zuerst eine Hand an die Scheibe bringt. Die aufgrund des gewechselten Scheibenbesitzes umsonst gelaufenen Wege der Spieler in den freien Raum könnten vermieden werden. Ein aufkommendes Frustrationsmoment könnte vorläufig aus dem Spiel genommen werden. Allerdings entwickelten die Schüler in der durchgeführten Unterrichtsreihe die Regeln selbständig und einigten sich auf einen Wechsel des Scheibenbesitzes bei Fehlern. Diese Entscheidung stellte sich im Verlauf der Reihe auch als legitim heraus, da die Schüler Freude an den Spielformen hatten und sich keine Frustrationsmomente ergaben. Diese Regel sollte sich die Lehrkraft aber als Option offen lassen, um sie flexibel und entsprechend dem Leistungsniveau der Lerngruppe anzuwenden.

Abschließend bleibt zu bemerken, dass für den Erfolg der gesamten Unterrichtsreihe sicherlich auch die Weitläufigkeit des Geländes von entscheidender Bedeutung war, da den Schülern so genügend Platz zur Verfügung stand. Auch das hervorragende Wetter, das uns sogar fast jeden Mittwoch mit Sonne empfangen hat, trug seinen Teil zum erfolgreichen Gelingen der Unterrichtsreihe.

⁴⁸ siehe Anhang: Fragebogen und Auswertung

8 Schlussbetrachtung

Jeder kennt die Frisbeescheibe und bringt sie in erster Linie mit seiner Freizeit in Verbindung. Es ist ein netter Zeitvertreib, sich die Scheibe auf einer Wiese oder am Strand zuzuwerfen - die besonderen Flugeigenschaften motivieren, mit der Scheibe zu experimentieren, immer neue Wurf- und Fangtechniken auszuprobieren.

Dass das aber längst nicht alles ist, was diese Sportart zu bieten hat, hat sich im Verlauf der Reihe bestätigt. Meine persönlichen positiven Erfahrungen mit der Sportart Frisbee sind durch Beobachtungen der spielenden Schüler noch mal bestärkt worden: Frisbee ist mehr als nur ein Freizeitsport und bietet gerade auch für den Schulsport vielfältige Spielmöglichkeiten.

Die Andersartigkeit, das Miteinander, die gewährleistete Fairness und die Verlagerung des Unterrichts unter freiem Himmel machen Frisbee zu einer Sportart, in der viele von der Fachdidaktik angestrebte Zielsetzungen vereint werden. Die Spielidee, eine Mannschaft ohne einen die Spielleitung übernehmenden Unparteiischen auf das Feld gehen zu lassen, distanziert sich völlig vom Profisport.

Die Schüler entwickeln ihre eigenen Regeln - sie selbst sind es also, die für den Verlauf des Spiels Verantwortung übernehmen und somit ihre Spielfähigkeit ausbilden, ohne dass eine übergeordnete Instanz (hier: der Lehrer) die Fäden in der Hand hält. Die in den Richtlinien einen hohen Stellenwert einnehmende Sozialkompetenz der Schüler wird in besonderem Maße gefördert, denn ohne die nötige Kommunikation, Kooperation und Kritikfähigkeit wäre die Durchführung eines solchen Spiels nicht möglich. Ich konnte beobachten, dass die Schüler an der in ihre Hände gelegten Verantwortung gewachsen sind – sie waren mehr und mehr in der Lage, miteinander zu kooperieren, sich gegenseitig zu respektieren und aufeinander Rücksicht zu nehmen, was letztendlich dazu führte, dass bei Problemen der Spielfluss schnell wieder hergestellt werden konnte und ein von Freude dominiertes Spiel das Ergebnis war.

Vor dem Hintergrund meiner durchweg positiven Erfahrungen kann ich nur dafür plädieren, Frisbee als eine verbindliche Sportart in den Schulsport aufzunehmen. Ein Blick auf andere Länder zeigt, dass Frisbee hier schon fester Bestandteil des Sportunterrichtes ist. So hat diese Sportart beispielsweise in Schweden ihren festen Platz neben den herkömmlichen Sportarten eingenommen. Diese alternative Sportart, in der Fairness oberstes Gebot ist, Schüler zu einem produktiven Miteinander angeregt werden und deren Charakter von Nicht-Aggressivität geprägt ist, bietet sicher den so oft

geforderten mehrperspektivischen Zugang zum Phänomen „Sport“. Die Erkenntnis, ein Spiel auf einer beliebigen Rasenfläche selbst organisieren zu können, wird Schüler sicher dazu veranlassen, auch außerhalb des Schulsportes weiter die faszinierenden Flugeigenschaften der Wurfscheibe zu studieren.



9 Literaturverzeichnis

BARTEL, W.: Frisbee – eine Sportart auch für die Schule. In: Körpererziehung 41 (1991) 4, 145-153.

BARTEL, W.: Frisbee – methodische Hinweise und Übungsformen. In: Körpererziehung 41 (1991) 7, 287-292.

BIELEFELDER SPORTPÄDAGOGEN: Methoden im Sportunterricht. Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport. Band 96. Schorndorf 1989.

BRODTMANN, D.: Sportunterricht und Schulsport. Didaktische Grundrisse. Bad Heilbrunn 1979.

BUCHER, W.; WICK, G.: 1016 Spiel- und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft. Schorndorf 1991.

CAWALINA, C.: Spielideen und Grundsituationen von Sportspielen. In: Sportpädagogik 8 (1984) 1, 22-24.

DIETRICH, K.: Zur Methodik der Sportspiele. In: DIETRICH; Landau 1976, 78-86.

DIETRICH, K.; LANDAU, G.: Beiträge zur Didaktik der Sportspiele. Schorndorf 1976 (Teil I), 1977 (Teil II und III).

DIETRICH, K.; DÜRRWÄCHTER, G.; SCHALLER, H.-J.: Die Großen Spiele. Wuppertal 1978.

FALLEN, W.: Spielgemäße Einführung in die Trendsportart Ultimate Frisbee unter besonderer Berücksichtigung der grundlegenden Wurftechniken – eine Unterrichtsreihe in einer Klassenstufe 8. Pädagogische Hausarbeit im Fach Sport. Koblenz 2001.

GEIBLER, A.: Ultimate Frisbee – Eine Einführung in den Frisbee-Sport. Karlsruhe 1995.

IGWERKS, I.: Einführung des Ultimate Frisbee-Spiels in einer Klasse 8. Entwicklung der Spielfähigkeit unter Berücksichtigung der Aspekte des Freizeitsports. Pädagogische Prüfungsarbeit. Kassel, Vollmarshausen 1995.

KUNERT, M.: Frisbee Scheiben im Schulsport. DiscSport Verlag Mainz 2002.

KURZ, D.: Sport mehrperspektivisch unterrichten – warum und wie? In: ZIESCHANG; BUCHMEIER. 15-18.

MEYER, H.: Unterrichtsmethoden. Praxisband II. 4. Auflage. Frankfurt am Main 1991.

SCHULZ, H.: Ultimate Frisbee – Die Entwicklung der Spielfähigkeit mit Schülern eines 6. Schuljahres. In: Sport Praxis 39 (1998), 1,6-10.

STIEHLER, G.; KONZAG, I.; DÖBLER, H.: Sportspiele: Theorie und Methodik der Sportspiele Basketball, Fußball, Handball, Volleyball. Berlin (Ost) 1988.

WAHRMANN, H.: Frisbee. Freizeitspaß und Wettkampfsport. München 1990.

ZIESCHANG, K.; BUCHMEIER, W.: Sport zwischen Tradition und Zukunft. Schorndorf 1992, 15-18.

ZIMMERMANN, R.; BATTANTA, P.: Frisbee: Technik, Methodik, Spiel – Ein Lehrbuch für Schulen und Vereine. Bern 1995.

MBWW RHEINLAND-PFALZ: Lehrplanentwurf Sport Sekundarstufe I. Mainz 2000.

PZ RHEINLAND-PFALZ: Sport Handreichung zum Lehrplan Sport Sekundarstufe I. Bad Kreuznach, 2001.

10 Anhang

I. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Original Frisbie´s Pies Kuchenblech aus ZIMMERMANN, BATTANTA	9
Abbildung 2: Das Ultimate Spielfeld; Quelle: Autor	10
Abbildung 3: Der Griff beim Rückhandwurf aus ZIMMERMANN, BATTANTA	12
Abbildung 4: Wurfbewegung beim Rückhandwurf aus ZIMMERMANN, BATTANTA	13
Abbildung 5: Der Griff beim Vorhandwurf; Quelle: Autor	14
Abbildung 6: Wurfbewegung beim Vorhandwurf aus ZIMMERMANN, BATTANTA	14
Abbildung 7: Fangarten aus ZIMMERMANN, BATTANTA	15
Abbildung 8: Ausführung von Sternschritten; Quelle: Autor	16
Abbildung 9: Wurfvariante	35
Abbildung 10: Fangvariante	35
Abbildung 11: Vorhandwurf	35
Abbildung 12: Regelfindung	40
Abbildung 13: Vorstellung der Regeln	40
Abbildung 14: Sternschritt	46
Abbildung 15: Dehnübung	51
Abbildung 16: Hasenfrisbee	57
Abbildung 17: Square 4:2	57
Abbildung 18: Ultimate Turnier	61
Abbildung 19: Ultimate Turnier	62
Abbildung 20: Plakat zu den Wurf- und Fangtechniken	72
Abbildung 21: Plakate zu den entwickelten Spielregeln	72
Abbildung 22: Plakat zum Sternschritt beim Ultimate	73
Abbildung 23: Plakat zu den Teamname beim Ultimatumturnier	73
Abbildung 24: Taktiktafel mit Ultimate-Spielregeln	74

II. Tabellenverzeichnis

<u>Tabelle 1: Strukturanalyse des Ultimate Frisbee</u>	18
<u>Tabelle 2: Gesamtübersicht der Unterrichtsreihe</u>	28
<u>Tabelle 3: Stundenverlaufsplan der ersten Unterrichtseinheit</u>	31
<u>Tabelle 4: Stundenverlaufsplan der zweiten Unterrichtseinheit</u>	37
<u>Tabelle 5: Stundenverlaufsplan der dritten Unterrichtseinheit</u>	43
<u>Tabelle 6: Stundenverlaufsplan der vierten Unterrichtseinheit</u>	48
<u>Tabelle 7: Stundenverlaufsplan der fünften Unterrichtseinheit</u>	54
<u>Tabelle 8: Stundenverlaufsplan der sechsten Unterrichtseinheit</u>	59

III. Arbeitsmaterialien



Abbildung 20: Plakat zu den Wurf- und Fangtechniken



Abbildung 21: Plakate zu den entwickelten Spielregeln

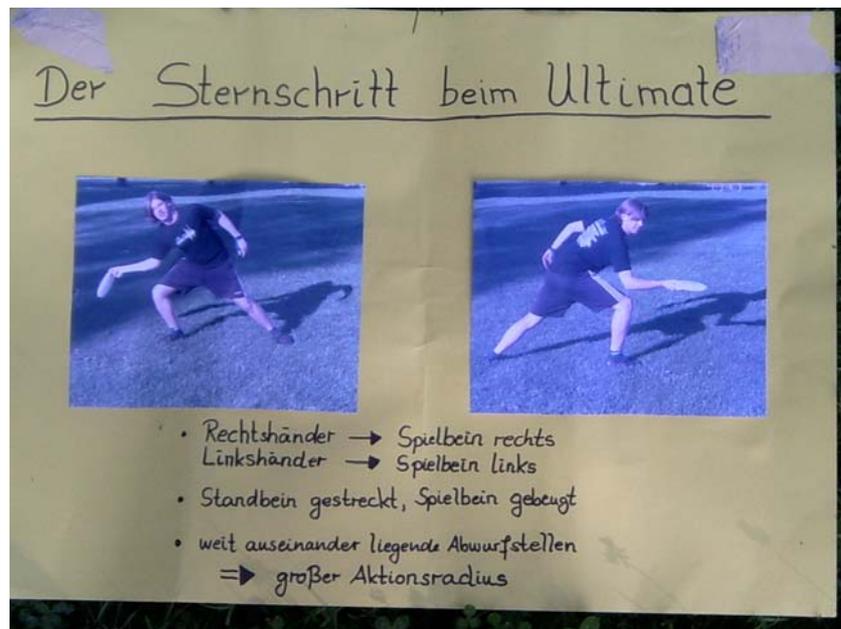


Abbildung 22: Plakat zum Sternschritt beim Ultimate



Abbildung 23: Plakat zu den Teamname beim Ultimateturnier

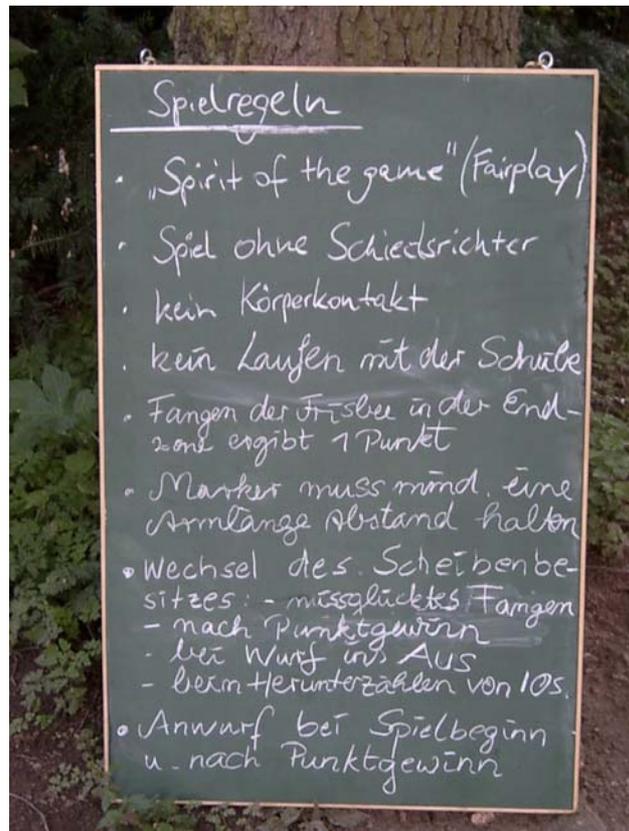


Abbildung 24: Taktiktafel mit Ultimate-Spielregeln

Arbeitsblätter:

Backhand (Rückhandwurf)

Scheibenhaltung:

- Daumen auf der Randoberseite
- vier Fingern auf der Innenseite (oder auch Zeigefinger am Außenrand)

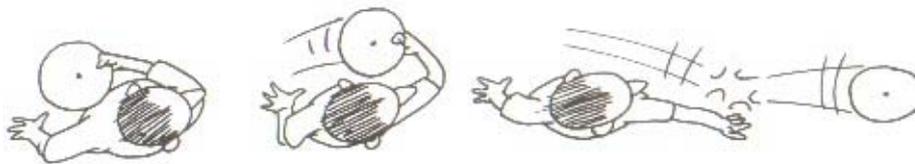


Wurfbewegung:

- beim Ausholen Wurfarm nach hinten strecken
- Oberkörper dreht sich von hinten nach vorne
- Wurfarm waagrecht nach vorne ziehen
- Handgelenk abklappen am Ende der Bewegung (ähnlich wie beim Knallen eines nassen Handtuchs)

Ausgangsstellung:

- Wurfarmschulter zeigt in Richtung Ziel (seitlich stehen)



Merkwörter: *nach hinten ausholen, Wurfarm waagrecht nach vorne, Handpeitsche*

Sandwichcatch

- gespreizte Finger
- geöffnete Handstellung
- eingeklemmte Frisbee durch Hand auf Ober- und auf Unterseite der Frisbee



Sidearm (Vorhandwurf)

Scheibenhaltung:

- Daumen auf der Randoberseite
- Zeige- und Mittelfinger als „V“ auf der Innenseite
- restliche Finger einklappen
- wichtig: locker äußere Scheibeseite hängen lassen



Ausgangsstellung:

- schulterbreiter Stand, frontal zum Wurfziel
- Wurfarm mit gebeugtem Ellenbogen

Wurfbewegung:

- kurze Armbewegung nach hinten
- Wurfarm nach vorne strecken
- Ellenbogen geht der Bewegung voraus
- Wurfarm waagrecht nach vorne ziehen
- Handgelenk einklappen am Ende der Bewegung (wie beim Backhand, nur in die andere Richtung)



Merkwörter: *Scheibe hängen lassen, Ellenbogen voraus, Handpeitsche*

Bogen zur Beurteilung erfolgreichen Werfens, Fangens und Abwehrens aus dem Spiel

Beurteiler:

Name des Spielers						
Kategorie: Werfen	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein
Zuspiel erreicht Mitspieler						
Funktioneller Sternschritt						
Funktionelle Wurftäuschung						
Sinnvolle Entscheidung: Backhand - Sidearm						
Kategorie: Fangen						
Fangsicherheit: Sandwichcatch						
Fangsicherheit: rechte Hand						
Fangsicherheit: linke Hand						
Kategorie: Abwehr						
Körperloses Abwehrverhalten						
Anzählen - fair und hörbar						

Discgolf Punktekarte



Schlosswiese

	Anzahl der Würfe		
Namen			
Bahn 1			
Bahn 2			
Bahn 3			
Bahn 4			
Bahn 5			
Bahn 6			
Gesamtanzahl der Würfe			

E. Cup im Ultimate Frisbee

Für die Organisation eines Ultimate Turniers ist folgendes zu beachten:

Rahmenbedingungen

- gespielt wird 4:4
- 2 Spielfelder stehen zur Verfügung
- 6 Teams zu je 4 Spielern / Team
- max. 4 Ersatzspieler (abhängig von der Anzahl der Kranken), die den Teams zugeteilt werden
- Turnierzeit beträgt insgesamt 45 Minuten
- bei jedem auftretenden Problem ist Organisationsteam „Spielmodus“ anzusprechen

Organisationsteams

Spielmodus

- sind für die Lösung von Problemen verantwortlich
- bestimmen Spielmodus (jeder gegen jeden / K.O.-System / Gruppenspiele etc.)
- erstellen Plakat, Ergebnisse müssen eintragbar sein (Übersichtlichkeit, großer Anschrieb!!)
- legen die Länge der Spielzeiten fest, kurze Pausen zwischen den Spielen einplanen
- ordnen Spiele den Spielfeldern zu

Einteilung

- bilden gleichstarke Teams (beachtet: einige Teams besitzen Ersatzspieler)
- sorgen dafür, dass jedes Team sich einen Namen gibt
- legen T-Shirt Farben für die Teams fest und teilen diese den Teams mit

Material

- erstellen Liste der Materialien (z.B. Hütchen, Stoppuhr, etc.) - halten Absprache mit anderen Gruppen und dem Lehrer
- legen Markierungen der Spielfelder fest
- bestimmen Spielfeldgröße mit Endzonengröße
- ordnen den beiden Spielfeldern eine bestimmte Fläche auf der Wiese zu (nicht zu nah an die Straße!!)
- bauen Spielfelder auf und ab

Abgabefrist der Planung: spätestens am **07.06.!!**



Beim E. Cup
Ultimate Frisbee
belegte _____
aus der Mannschaft

den ____ Platz.

IV. Fragebogen und Auswertung

Fragebogen zur Unterrichtsreihe Ultimate Frisbee

1. Treibst du gerne Sport?

ja manchmal nein

2. Treibst du gerne Sport in der Schule?

ja manchmal nein

3. Möchtest du neue Sportarten in der Schule ausprobieren?

ja nein

4. Hast du vorher schon mal Ultimate Frisbee ausprobiert?

ja nein

5. Hat dir die Unterrichtsreihe Ultimate Frisbee Spaß gemacht?

ja nein

6. Was hat dir besonders gut oder schlecht an der Unterrichtsreihe gefallen?

.....
.....
.....
.....
.....

7. Was könnte man deiner Meinung nach an der Unterrichtsreihe verbessern?

.....
.....
.....
.....
.....

8. Sollte Ultimate Frisbee häufiger in der Schule gespielt werden?

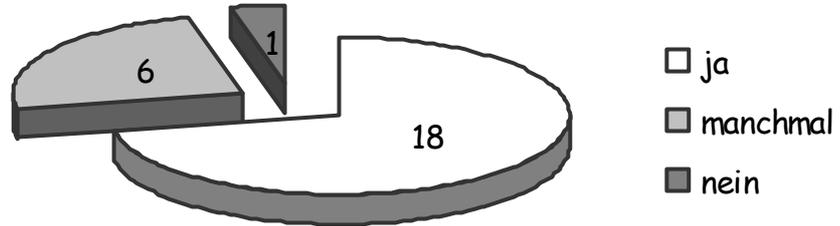
ja nein

9. Würdest du Ultimate Frisbee jetzt auch in deiner Freizeit spielen?

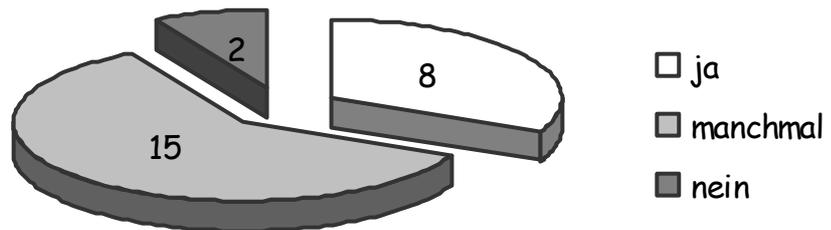
ja nein

Auswertung:

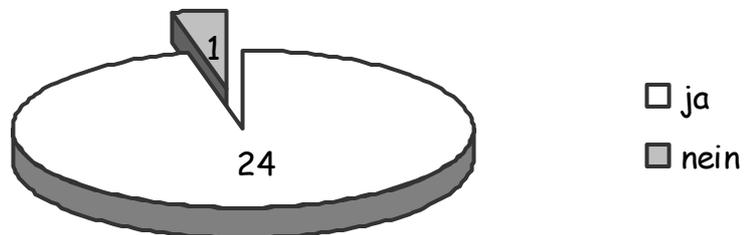
1. Treibst du gerne Sport?



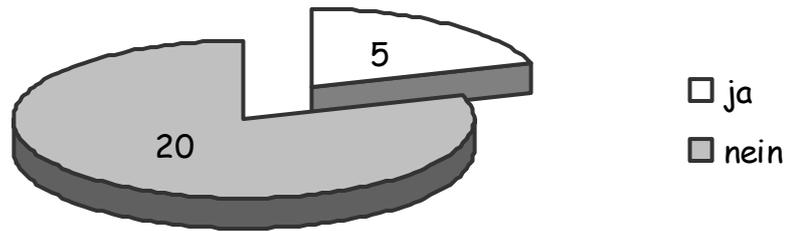
2. Treibst du gerne Sport in der Schule?



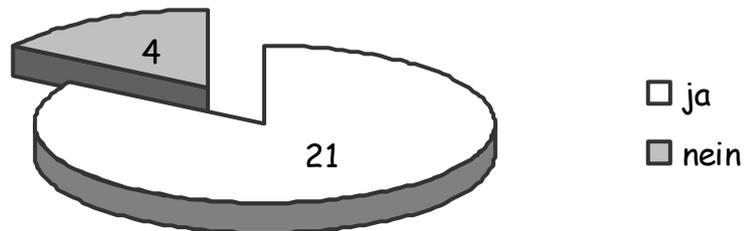
3. Möchtest du neue Sportarten in der Schule ausprobieren?



4. Hast du vorher schon mal Ultimate Frisbee ausprobiert?



5. Hat dir die Unterrichtsreihe Ultimate Frisbee Spaß gemacht?



6. Was hat dir besonders gut oder schlecht an der Unterrichtsreihe gefallen?

(kleine repräsentative Auswahl)

gut gefallen: Wir durften das Turnier selbst organisieren.
Spielen draußen auf einer Wiese
nicht gefallen: Square
Nur auf Square

= eigenständig
- das wir das Turnier selbst organisieren durften
- es war draußen

Wir haben die Spiele gut gefallen.
Es war fair.
Es wurde Blauweiss und Grün gespielt.
Die Schnee war gut

Es war abwechslungsreich und hat Spaß gemacht.

mir hat die Unterrichtsreihe sehr gut gefallen.
Ich weiß nicht was man verbessern könnte -
es war alles super organisiert.

Es gefallen hat mir das 2. und 4. Square gefüllt. ~~2. und 4.~~
Das Ultimate Frisbee Spiel hat mir auch gefallen.

Ich finde es toll für die andauernden Besprechungen.

Ich finde es langweilig, es hat kein Spaß gemacht. Außerdem hatten wir keine Pause!!!

Der Unterricht hat mir gut gefallen, denn es hatte Spaß gemacht, mal etwas anderes zu lernen als Fußball und Basketball.

Ich fand den Unterricht gut, weil wir das Turnier selbst organisieren durften, dass es draußen stattgefunden hat.

NICHT GEFALEN: SQUARE + NOTEN

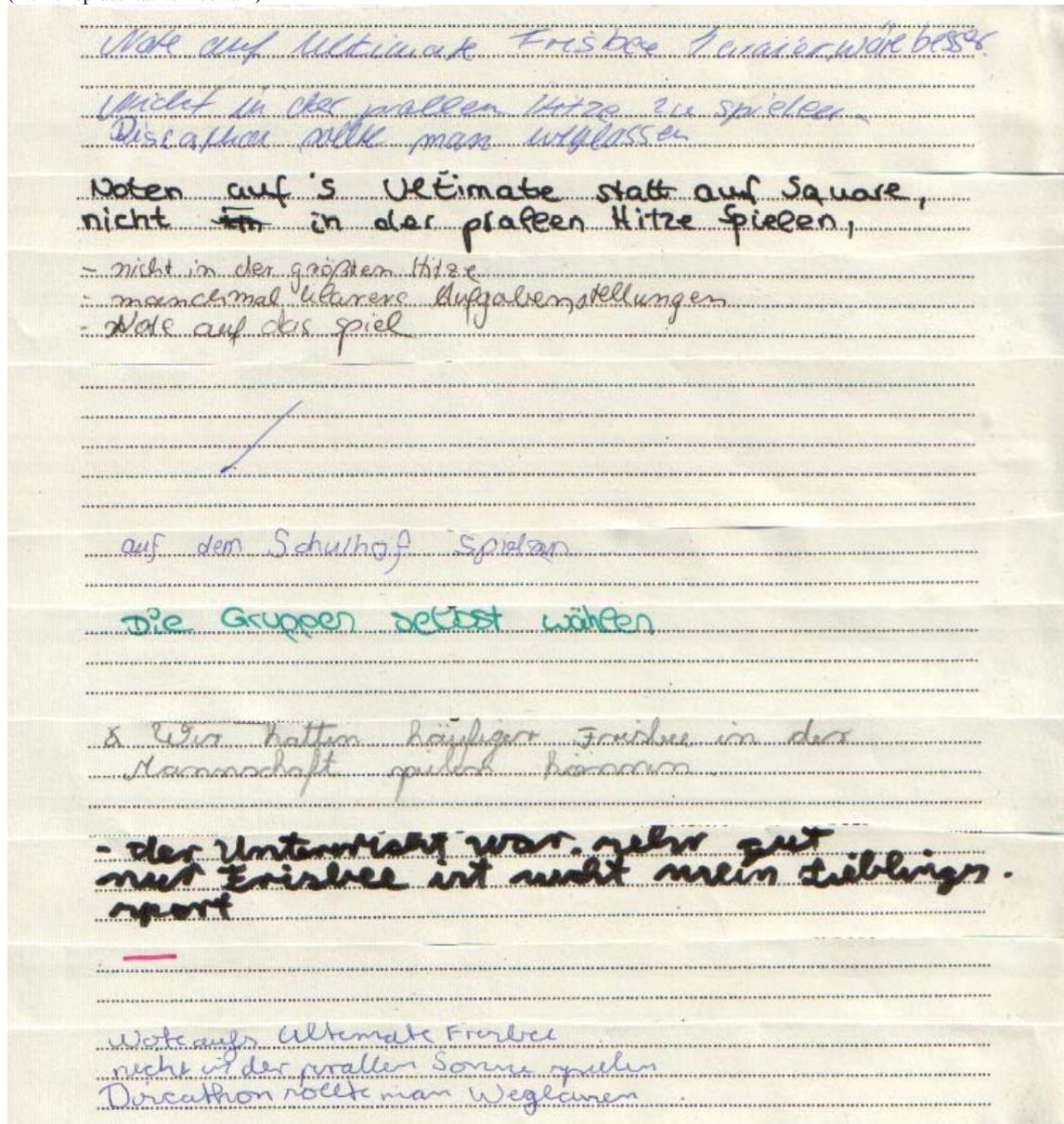
Manchmal finde ich die Gruppen nicht so gut und dann wurde das Spiel langweilig.
Gut hat mir gefallen dass wir am Scheit auf einer Wiese gespielt haben, das war mal was anderes.

Gut war wenn wir in 2er-Gruppen gespielt haben.
Schlecht war Gruppenspiele / Square

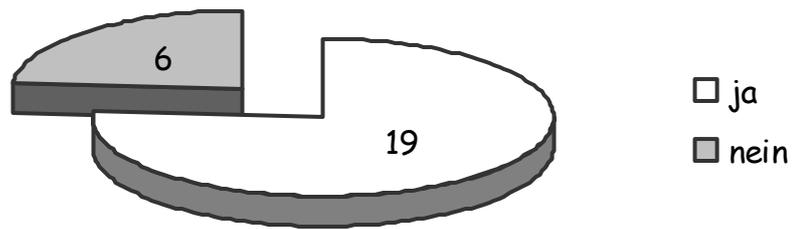
Die Frisbee Turniere haben Spaß gemacht.

7. Was könnte man deiner Meinung nach an der Unterrichtsreihe verbessern?

(kleine repräsentative Auswahl)



8. Sollte Ultimate Frisbee häufiger in der Schule gespielt werden?



9. Würdest du Ultimate Frisbee jetzt auch in deiner Freizeit spielen?

