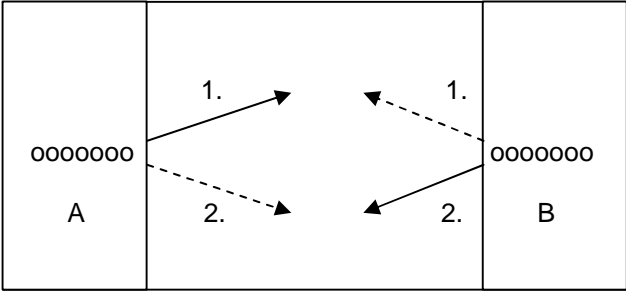
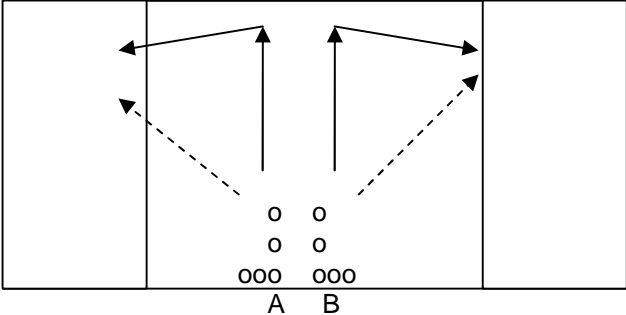
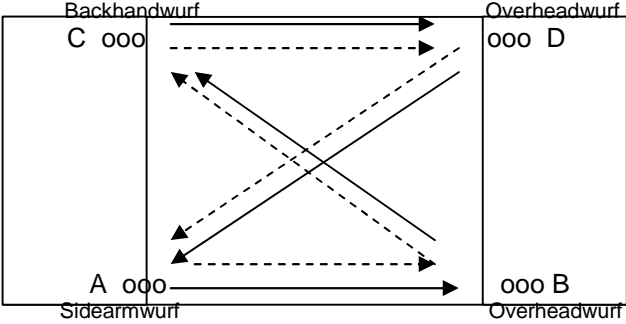
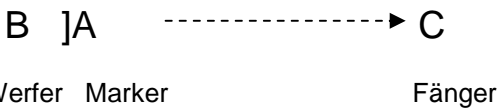


Zeit	Inhalt / Gestaltung	Begründung	Material
5'	Warm Up der Hände und Finger mit Geschicklichkeitsspielen		
10'	<p>SIDEARM Wurf einführen – Wurfasse bilden (mind.10m) Korrekturen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Scheibe mit mehr Drall aus dem Handgelenk werfen - Wenig Kraft aufwenden, Scheibe schwebt! - Scheibe seitlich weiter runterhngen lassen <p>Outsidewrfe und Insidewrfe als Gegensatzerfahrung einbringen und ausprobieren lassen. Sobald Scheibe eine Kurve beschreibt (auch hier gilt Loslasswinkel = Flugwinkel) reisst der Luftstrom um die Scheibe schnell ab und sie sinkt schneller zu Boden d.h. höher werfen! In jeder Stunde nur einen neuen Wurf einführen!</p>		mind. 20 Scheiben (egal was)
7'	Korbfrisbee in Halber Halle 3x3 oder 4x4 (Regeln wie Linienfrisbee: kein laufen mit der Scheibe, kein Körperkontakt, kein übergeben der Scheibe)		Basketkrbe
7'	<p>Übung X</p> <p>2 Gruppen bilden, jeder hat ein Frisbee. A läuft an und bekommt Scheibe von B.(1.) B läuft danach auf die gegengesetzte Seite und bekommt Scheibe von der A Seite (2) usw. Nach 3,5min Wurf wechseln (Sidearm – Backhand)</p>	Fangen aus der Bewegung erwerben	Ev. Malstbe zum Markieren
oder			
7'	<p>Übung L</p> <p>Schüler stehen in der Mitte der Halle und bilden zwei Reihen. A läuft gerade los und macht vor der Wand einen Hacken (Cut) nach links und bekommt von seiner Gruppe die Scheibe und schliesst hinten an. Dito für B auf die andere Seite. Seitenwechsel nach bestimmter Zeit oder nach jedem Wurf möglich</p>	Laufwgtuschung erwerben	
oder			

<p>7'</p>	<p>Kreuzübung (ab 8 Personen)</p>  <p>Laufübung, bei der man immer dem Frisbee hinter her läuft. Zuerst nur mit einer Scheibe. A wirft Sidearm auf B und läuft hinter her und schliesst dort an. B wirft Overhead zu C, läuft hinter her und schliesst dort an. C wirft Backhand zu D, läuft hinter her und schliesst dort an. D wirft Overhead zu A. läuft hinter her und schliesst dort an.</p> <p>Alternativ zu Overhead kann auch ein Backhand Bogenpass gespielt werden. Wenn Übung funktioniert, 2 Scheibe integrieren. (Bei A und C oder bei B und D)</p>	<p>3 Hauptwürfe anwenden, einlaufen</p>	<p>2 Scheiben</p>
<p>20'</p>	<p>Ultimate spielen 4x4 oder 5x5</p> <p>Ultimate Regeln erklären: (vgl. Ultimate in 10 einf. Regeln)</p> <p>Das Team, welches einen Punkt erzielt, bleibt in derjenigen Endzone, wo sie den Punkt gefangen haben. Anwurf von der Mannschaft, welche den Punkt gemacht hat, zur Mannschaft, welche ihn nicht gemacht hat. Pässe untereinander bringen die Scheibe vorwärts. Pässe sind in alle Richtungen erlaubt. Turnover (Wechsel des Angriffsrechts) bei:</p> <ul style="list-style-type: none"> - im Out fangen (Linie ist OUT!) - Scheibe berührt Decke oder Wand (out of bound) - Gegenspieler schlägt Scheibe zu Boden - Gegenspieler fängt Scheibe ab. <p>Wechsel der Spieler nach jedem Punkt möglich. Spiel auf 5 Punkte auslegen oder 15-20min.</p>		<p>1 Scheibe 8 (!) Markierungskegel</p>
<p>5'</p>	<p>Zusatzübung Markerdrill (3er Gruppen)</p> <p>Marker = Person, welche den Werfer verteidigt. Werfer muss Sternschritte machen, um den Fänger anzuspielen. A verteidigt B (Armlänge abstand), welcher auf C spielen will. B wird nach dem Wurf zum neuen Marker von C, C wird Werfer und A wird Fänger. usw..</p> 	<p>Ausfallschritte und Wurfäusungen üben</p>	<p>1 Scheibe pro Gruppe</p>