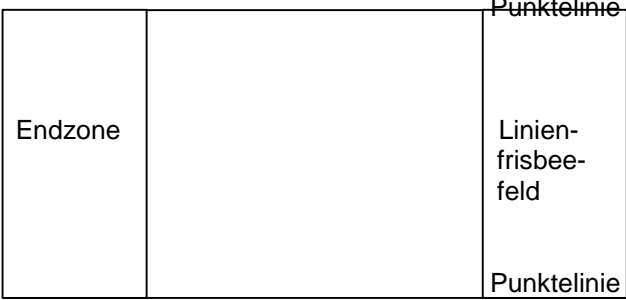


Zeit	Inhalt / Gestaltung	Begründung	Material
5'	Begrussung der Klasse – Info über Scheibenmaterial. (175g) Eventuell Schulvideo oder Videoaufnahmen zeigen.	Motiviert Schüler Lehrer muss weniger erklären	3 versch. Discs / Video
7'	Tricks mit der Scheibe <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drehen um Finger Vertikal – Horizontal – Upsidedown</li> <li>- Drehen um Daumen links herum – rechts herum</li> <li>- Flip von der Hüfte in die gestreckte Hand über dem Kopf mit 2,5facher Drehung um Querachse</li> <li>- Drehen mit 2 Frisbees in 2 Händen</li> <li>- Scheibe auf dem Mittelfinger rotieren lassen Scheibe aus dem Drehen heraus hochwerfen und auf einem Finger wieder fangen.</li> </ul>		mind. 20 Scheiben (egal was)
5'	Fangen erläutern: (Immer beidhändig) A: Sandwich catch vor Körper B: Disc hoch: Zeigefinger berühren sich, Daumen unten C: Disc tief: Kleinfinger berühren sich, Daumen oben  Wurftechnik erläutern: Disc muss Drall haben, sonst geht gar nichts! So wie man sie wirft, so fliegt sie. BACKHAND Wurf einführen. Griff zeigen. (vgl. Literatur) Wurfbewegung ganz gerade parallel zur Hüfte.	Fangen als zentraler Punkt der Sportart!  NUR Backhand einführen	Mind. eine Scheibe pro 2 Schüler
7-10'	Wurfpass bilden mit mind. 10m Abstand (Disc soll schweben) 2 Schüler werfen sich die Scheibe hin und her. Lehrer macht grobe Einzelkorrekturen  Werfen stoppen – allgemeine Probleme ansprechen, Griff kontrollieren.		Markierkegel
ev. 5'	Bogenwrfe mit BACKHAND Wurf erläutern. Winkel und Wurfhöhe ansprechen. -> Wurfpass üben		
10'	Spielform Korbfrisbee:  3x3 / 4x4 auf 2 gegenüberliegende Basketkrbe spielen. Regeln: (5x5 sind zu viele) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armlänge Abstand beim decken</li> <li>- Kein Laufen mit der Scheibe</li> <li>- Kein Körperkontakt, keine Fouls, (je nach Klasse kein Schiri)</li> <li>- Passspiel, kein übergeben der Scheibe</li> <li>- Aufspringen erlaubt</li> <li>- Sobald Scheibe Boden oder Wand berührt =&gt; Turnover (Angriffswechsel)</li> </ul> Variante mit beide Körbe gehören beiden. Schüler können also an beiden Körben punkten.		2 – 4 Basketkrbe 2 Discs

<p>10'</p>	<p>Spielform Linienfrisbee</p> <p>3x3 / 4x4 / 5x5 auf einem rechteckigen Feld von 12x30m (Endzone des normalen Spielfeldes!)</p> <p>Jedes Team hat eine Punktlinie. Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie Korbfrisbee</li> <li>- seitlich kein Out (ausser Wand)</li> <li>- hinter Punktlinie ist Out.</li> <li>- Scheibe in der Nähe der Linie fangen und ablegen</li> </ul> <p>Spielform Make-it-take-it. (= Team welches Punkt erzielt, bleibt in Schiebenbesitz und spielt sofort in die andere Richtung weiter.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Ultimate Feld mit stirnseitigen Endzonen</p>		<p>8 Markeplöcke (vom Fussball)</p>
<p>5'</p>	<p>Golf Wettbewerb zum Scheiben einsammeln. Jeder wirft eine Scheibe auf ein vorgegebenes Ziel aus vorgegebener Distanz (Schwedenkasten, Reif, Baum, Pfosten etc.) Wer trifft, kann gehen</p>		<p>Kasten oder Ziel</p>