



Frisbee – Flugscheiben im Sportunterricht

Peter Reich, Carl-Benz-Gymnasium Ladenburg

Flugscheiben aus Kunststoff gibt es bereits seit mehr als 60 Jahren. Die Vorläufer der Frisbee¹ gehen auf runde Aluminiumformen zurück, in denen die amerikanische „Frisbie Pie Company“ ihre Kuchen und Torten verkaufte. Kinder und Studenten nutzten die runden Bleche als Spielgerät, das aber nur wenig flugtauglich war. Erst durch die Weiterentwicklung der Firma „Wham-O“, die die „Frisbee“-Scheiben seit 1958 produziert und ihnen auch den heutigen Namen gab, verbreitete sich dieses zeitlose Spielgerät von den USA über den gesamten Globus und erfreut sich mittlerweile fast weltweit großer Beliebtheit.

Seit den 80-iger Jahren etablierte sich der Frisbee-Sport auch in Deutschland. Regelmäßig werden Meisterschaften in den unterschiedlichsten Disziplinen ausgetragen. 1990 wurde der Deutsche Frisbeesport-Verband e.V. (DFV) gegründet, der inzwischen rund 2000 Mitglieder in über 80 Vereinen hat (www.frisbeesportverband.de).

Frisbees gibt es heute aus unterschiedlichen Materialien und in vielen Größen und Farben zu kaufen. Die Flugscheiben sind längst nicht mehr nur ein Strandspielzeug, sondern ein Sportgerät, das in zahlreichen Einzel- und Mannschaftssportarten Verwendung findet. Meist entscheidet das Gewicht, die Form und die Beschaffenheit über den jeweiligen Einsatz. Für den Schulsport eignen sich Scheiben mit einem Gewicht von 125 g (Sky-Pro), 140 g (All Sport) oder die 175 g Ultimate-Scheibe. Letztere ist für den Mannschaftssport Ultimate-Frisbee konzipiert und verfügt über sehr gute Flugeigenschaften im Freien; für kleine Kinderhände ist diese Scheibe allerdings etwas groß. Auf billige Scheiben, die meist aus Hartplastik gefertigt sind, sollte man verzichten; sie fliegen häufig nicht gut, gehen leicht kaputt und mindern die Spielfreude und den Lernerfolg.

Was macht die Flugscheiben als Spielgerät für den Schulsport so attraktiv?

- Frisbees sind **preiswert** und – bei guter Qualität – nahezu **unverwüsthlich**. Sie sind **platzsparend** unter-

zubringen und auch in großer Stückzahl **leicht zu transportieren**.

- Frisbeespielen kann man **nahezu überall** - sowohl in der Halle als auch im Freien. Ein paar Markierungshütchen reichen aus, um das Spielfeld zu kennzeichnen.
- Die Lehrkraft muss nicht über ein großes Können verfügen; selbst **geringe Vorerfahrungen** reichen in der Regel aus, um den Spaß im Umgang mit dem Spielgerät zu vermitteln. Grundlegende Fang- und Wurftechniken können sich Lehrerinnen und Lehrer mit Hilfe geeigneter Fachliteratur leicht selbst aneignen (siehe Literaturverzeichnis).
- Die grundlegenden Würfe werden von allen Schülerinnen und Schülern schnell erlernt und so stellt sich sehr rasch ein **Erfolgs Erlebnis** ein, wenn die Scheibe nach einem gelungenen Wurf das erste Mal zielgenau über eine längere Distanz fliegt.
- Im Frisbeesport gilt das **Fairplay**. Selbst im Wettkampfbereich gibt es keine Schiedsrichter; die Spieler entscheiden selbstverantwortlich und lernen so ein sportlich faires Verhalten.
- Das Spiel mit der Frisbee ist für die meisten Schüler neu, sodass man zunächst von einer **homogenen Lerngruppe** ausgehen kann, die keine oder wenig Vorerfahrung mit dem Spielgerät hat. Zudem geht damit auch der **Reiz des Neuen**, Unbekannten einher, der immer für ausreichend Motivation sorgt. Es passiert nicht selten, dass Schülerinnen und Schüler, die in den traditionellen Sportsportarten nicht so zum Zuge kommen, beim Frisbee-Spiel ein ungeahntes Talent zeigen.
- Die Anforderungen können von **Mädchen und Jungen gleichermaßen** bewältigt werden. Es wird ohne Körpereinsatz gespielt; koordinative Fähigkeiten stehen im Vordergrund. Frisbee-Spiele eignen sich somit hervorragend für den **koedukativen** Unterricht.
- Insbesondere das sehr beliebte **Ultimate-Spiel** fördert die **konditionellen Fähigkeiten** und das **taktische Spielvermögen**.
- Nicht zuletzt begünstigt das Spiel mit der Frisbee die **Kreativität** der Schülerinnen und Schülern. Sie können ein eigenes Repertoire an Tricks mit der Flugscheibe entwickeln (Freestyle-Frisbee) und auch die

¹ Frisbee® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Firma Wham-O. Der Markenname „Frisbee“ ist das gängigere Synonym für den deutschen Begriff Flugscheibe.



„Frisbee – Flugscheiben im Sportunterricht“

Wurf- und Fangtechnik sind meist sehr individuell ausgeprägt.

Aus der Vielzahl der Spiele, die mit Flugscheiben gespielt werden können, sollen an dieser Stelle zwei vorgestellt werden, die sich für den Schulsport besonders gut eignen: das bei Schülerinnen und Schülern gleichermaßen beliebte **Ultimate-Spiel** und **Disc-Golf**.

Ultimate Frisbee

Beim Ultimate Frisbee soll die Scheibe durch gegenseitiges Zuspieren innerhalb einer Mannschaft in die gegnerische Endzone gebracht und dort sicher von einem Mitspieler gefangen werden.

Die Mannschaften bestehen aus 3 – 7 Spielern (offiziell 7 im Freien; 5 in der Halle). Das Spielfeld besteht aus einem Hauptspielfeld und zwei Endzonen. Die offiziellen Maße sind 100 x 37 m, wobei das Hauptspielfeld 64 m misst und die beiden Endzonen jeweils 18 m (Abb. 1). Je nach Spielerzahl und äußeren Bedingungen kann die Spielfeldgröße variabel gestaltet werden. Die Erfahrung zeigt, dass sich Anfänger mit größeren Endzonen leichter tun.

Als gut geeignetes und leicht zu organisierendes Hauptspielfeld für 2 x 5 Spieler hat sich der Strafraum eines Fußballfeldes erwiesen; die Endzonen können dann der Raum zwischen der seitlichen Strafraumlinie und dem Seitenaus sein.

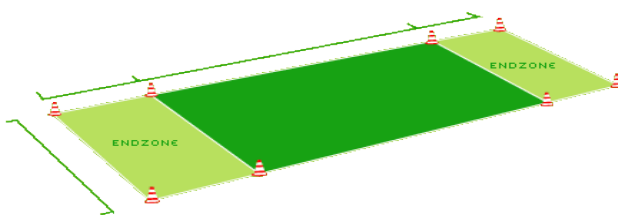


Abb. 1
(Quelle: Deutscher Frisbeesport Verband)

Beim Anwurf zu Beginn und nach einem Punktgewinn stehen die beiden Mannschaften auf den Linien zwischen Endzone und Hauptspielfeld. Die Scheibe wird dem Gegner zugeworfen, von diesem aufgenommen und innerhalb der eigenen Mannschaft weitergespielt.

Ein Punkt wird erzielt, wenn ein Spieler der angreifenden Mannschaft die Scheibe in der gegnerischen Endzone fängt. Ist ein Spieler in Scheibenbesitz, darf er nicht mit der Scheibe laufen; erlaubt sind ein paar wenige(!) Auslaufschritte bzw. ein Sternschritt wie im Basketball. Diese Regel fördert den Teamgeist, denn Alleingänge sind

so nicht möglich. Profilieren können sich Spieler nur durch gezielte Würfe und sicheres Fangen der Scheibe. Körperkontakt ist zu vermeiden. Sollte dennoch foul gespielt werden, müssen die Spieler die Situation selbst klären; ist dies geschehen, wird das Spiel fortgesetzt. Bei Unstimmigkeiten wird der letzte Spielzug wiederholt. Schiedsrichter gibt es nicht! Fairplay ist oberstes Gebot! Der Scheibenbesitz wechselt (Turn-Over), sobald die Frisbeescheibe den Boden berührt, von einem Spieler der gegnerischen Mannschaft zu Boden geschlagen oder abgefangen wird oder vom eigenen Mitspieler ins Aus gespielt oder im Aus gefangen wird; das Spiel wird ohne Unterbrechung von der Mannschaft fortgesetzt, die zuvor in der Verteidigung war.

Ein Angreifer darf immer nur von einem Verteidiger gedeckt werden. Der Defensivspieler darf den Werfer nicht durch Körperkontakt oder gar durch das Herausschlagen oder Wegreißen der Scheibe am Wurf hindern. Erlaubt ist eine enge Verteidigungsposition (mind. ein Frisbee-Durchmesser bis eine Armlänge) um den Gegner beim Wurf zu stören. Bei Anfängern sollte der Abstand größer gewählt werden. Der Werfer hat zehn Sekunden Zeit die Scheibe zu passen; sein Gegner (Marker) zählt die Sekunden laut mit. Passt er in dieser Zeit nicht, gibt es einen Turn-Over.

Nach jedem Punktgewinn wechseln die Mannschaften die Seiten um einen eventuellen Windvorteil auszugleichen. Die Mannschaft, welche den Punkt erzielt hat, führt den Anwurf aus der Endzone, in der sie zuvor erfolgreich war, wie oben beschrieben aus.

Das Spiel endet entweder nach einer bestimmten Spieldauer oder sobald eine Mannschaft einen zuvor vereinbarten Punktestand erreicht hat.

Das Spiel ohne Schiedsrichter ist ein wesentliches Merkmal von Ultimate-Frisbee. Die einfachen und überschaubaren Regeln gepaart mit Teamgeist, Fairplay und Respekt vor dem Gegner machen den „Spirit of the Game“ aus.

Würfe

Um das Ultimate-Spiel und andere Spielformen mit der Flugscheibe erfolgreich zu bestreiten, sollten drei grundlegende Wurftechniken erlernt werden: Die Rückhand, die Vorhand und der „Up-Side-Down“-Wurf.

Rückhand

4 Finger greifen in die Randinnenseite, der Daumen auf die Oberseite der Scheibe (Abb. 2a: „Power Grip“); auch möglich: den Zeigefinger auf den Außenrand der Scheibe legen (Abb. 2b).



„Frisbee – Flugscheiben im Sportunterricht“



Abb. 2a



Abb. 2b

Der rechte Fuß steht vorn (Rechtshänder). Die Schulter des Wurfarms zeigt in Richtung des Zieles (seitlich stehen), Ellbogen und Handgelenk sind zur Brust hin gebeugt. (Abb. 3a)

Beim Wurf wird der Arm gestreckt; der Unterarm überholt den Ellbogen, am Ende der Wurfbewegung klappt das Handgelenk schnell auf, um einen Drall („Spin“) auf die Scheibe zu übertragen, damit diese schnell rotiert und so eine stabile Fluglage einnimmt. (Abb. 3b)



Abb. 3a



Abb. 3b

Abb. 4a + 4b



Vorhand

Die Scheibe wird von drei Fingern gehalten, Zeige- und Mittelfinger liegen V-förmig auf der Innenseite der Scheibe, wobei der Mittelfinger in der Randinnenseite positioniert ist, der Daumen liegt auf der Randoberseite, Ring- und kleiner Finger sind eingeklappt. (Abb. 4a)



Der Werfer steht frontal und hält die Scheibe mit hängendem äußeren Rand (ca. 45 Grad). Die Scheibe wird locker und überwiegend aus dem Handgelenk geworfen; sie richtet sich im Flug aus. (Abb. 4b)

Fliegt die Scheibe nach links, muss man den äußeren Rand mehr nach unten abklappen. Um eine zu starke Armbewegung zu verhindern, kann man den rechten Ellbogen mit der linken Hand hinter dem Rücken blockieren.

„Up-Side-Down“

Der „Up-Side-Down“ ist ein Überkopfwurf, mit dem man z.B. über einen Spieler hinweg werfen kann. Die Scheibe wird wie bei der Vorhand zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger gehalten. Der Werfer steht frontal und hält die Scheibe leicht schräg über dem Kopf, wobei die Unterseite nach oben zeigt (Abb. 5a+b). Mit einer kräftigen Wurfbewegung (Schlagwurf) wird die Scheibe wegkatalpultiert; für den nötigen Spin sorgt das Abklappen des Handgelenks am Ende des Wurfs. Die Scheibe richtet sich im Flug mit der Unterseite nach oben aus und fliegt über kürzere Distanzen stabil.

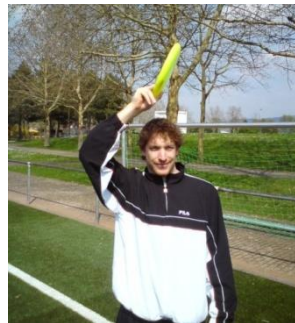


Abb. 5a

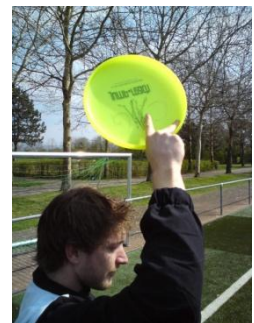


Abb. 5b

Die sicherste Art die **Scheibe zu fangen**, ist der sog. „Sandwich-Catch“. Dabei wird die Scheibe zwischen den beiden Händen („Klatschbewegung“) gefangen (Abb. 6). Geübte Spieler können die Scheibe auch aus der Luft greifen („Daumen-Finger-Zange“).



Abb. 6



„Frisbee – Flugscheiben im Sportunterricht“

Disc-Golf



Abb. 7: Disc-Golf Korb
(Quelle:www.DiscSport.net)

Eine weitere, für den Schulsport sehr interessante Spielform ist Disc-Golf. Es wird prinzipiell nach den gleichen Regeln wie das klassische Ballgolf gespielt. Anstelle der Löcher gibt es beim offiziellen Disc-Golf eigens konstruierte Zielkörbe aus Metall, in die die Scheibe geworfen werden muss (Abb. 7).

Im Freizeitbereich sowie im Schulsport können selbstverständlich auch „natürliche“ Ziele wie z.B. Laternenpfähle oder Bäume, aber auch Ziele wie Markierungshütchen oder Gymnastikreifen bzw. Fahrradreifen anvisiert werden.

Der Abwurf wird von einem bestimmten Ort vorgenommen, alle weiteren Würfe erfolgen von dem Punkt, an dem die zuvor geworfene Frisbee zum Liegen kam. Derjenige Spieler, dessen Scheibe am weitesten vom Ziel entfernt liegt, beginnt mit dem 2. Wurf usw. Jede Bahn eines Kurses ist mit einem sog. „Par“ versehen, also einer vorgesehenen Anzahl an Würfen. Spielt man auf einem Naturparcours, wie es im Schulsport meist der Fall sein wird, müssen sich die Spieler vorab auf ein Ziel einigen und realistisch einschätzen, wie viele Würfe für diese „Bahn“ vermutlich notwendig sind. Üblich sind Bahnen mit Par 3 und 4. Der typische Ablauf an Würfen auf einer Par 3-Bahn wäre Abwurf (Drive), Annäherung (Approach) und Zielwurf (Putt).

Die für einen Kurs mit mehreren Bahnen benötigten Würfe werden zum abschließenden Ergebnis addiert. Einfacher ist es, nur die - im Vergleich zum Par - mehr oder weniger benötigten Würfe zu addieren bzw. zu subtrahieren.

Als Wurftechnik für Disc-Golf eignet sich insbesondere der oben erwähnte Rückhand-Wurf, mit dem der Anfänger sowohl weite Distanzwürfe als auch präzise Zielwürfe realisieren kann.

Dieses Spiel ist natürlich lange nicht so bewegungsintensiv wie das konditionell anspruchsvolle Ultimate-Spiel. Dafür fördert es die präzise Wurftechnik und das soziale Miteinander: Absprachen müssen getroffen, gemeinsame Regeln und Ziele vereinbart werden. Und ein paar Meter muss man schließlich auch zurücklegen.

Zudem ist Disc-Golf ein hervorragendes Instrument um Schülerinnen und Schüler zu beschäftigen, die aus den unterschiedlichsten Gründen nicht am regulären Sportunterricht teilnehmen. Allerdings gilt es aufzupassen, dass - wegen der großen Attraktivität dieser Ersatzbeschäftigung - der „Krankenstand“ nicht plötzlich sprunghaft ansteigt.

Weitere attraktive Frisbee-Spiele für den Schulsport finden sich in der unten angeführten Literatur bzw. auf den Homepages der Verbände und Anbieter.

Literatur- und Quellenverzeichnis

- Kunert, Markus: *Frisbee – Scheiben im Schulsport. Praxisanleitung* (5. Aufl. 2010), DiscSportVerlag Mainz
→ reduziert auf das Wesentliche; speziell für die Schule und den Sportunterricht konzipiert; preiswert und sehr empfehlenswert!
- Neumann/Kittsteiner/Laßleben: *Faszination Frisbee-Übungen – Spiele – Wettkämpfe* (2014), Hofmann Verlag (erschienen in der Reihe „Praxisideen“, Bd. 60)
→ ausführliches Lehrbuch; umfangreiche Übungs-, Wettkampf- und Spielesammlung
- Wulff, Hagen: *Frisbee in der Grundschule*. In: Sport-Praxis 2/2007, S. 10-17.
- zahlreiche aktuelle Informationen unter:
 - www.frisbeesportverband.de
 - www.DiscSport.net
 - www.whatisultimate.com
 - www.discgolf.de
- Günstige Scheiben u.v.m. gibt es z. B. bei Jump+Reach (www.jump-and-reach.com)

Photos und Abbildungen: Peter Reich

Abb. 1: www.frisbeeverband.de

Abb. 7: www.DiscSport.net