



## VERLAUFSPLAN

# ULTIMATE: LEKTIONEN 1&2

## BEWEGUNG



<p><b>Dauer:</b> 1 Doppellektion à 90 Minuten</p>	<p><b>Unterrichtsinhalte:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Einführung in Ultimate</li> <li>2. Würfe und Fangtechniken:             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Backhand Wurf</li> <li>▪ Sidearm Wurf</li> <li>▪ Fangtechniken:                 <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sandwich</li> <li>– Zweihändig</li> <li>– Einhändig</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>3. Ultimate Philosophie <i>Spirit of the Game</i></li> <li>4. Spiel: Linien Ultimate</li> </ol>
<p><b>Ort:</b> Turnhalle oder Sportplatz/Sportwiese</p>	
<p><b>Sozialform:</b> 2er Gruppen und Spielteams</p>	
<p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Disc pro 2 SuS</li> <li>• GORILLA Info Lehrperson:             <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Ultimate Wurf- und Fangtechniken</i></li> <li>– <i>Ultimate Regeln, Übungen und Spiele</i></li> </ul> </li> <li>• <i>Tablets/Smartphones mit heruntergeladenen GORILLA Lernvideos Nr. 4-7</i></li> <li>• evtl. <i>Packpapier/Whiteboard zum Aufschreiben der Regeln, Whiteboard-Marker</i></li> </ul>	
<p><b>Lernziele:</b> Die SuS...</p> <p>... wissen, worauf sie achten müssen, damit der Backhand- und der Sidearm-Wurf gelingen</p> <p>...kennen die drei verschiedenen Fangtechniken</p> <p>...sind in der Lage, die Disc mit mind. einer Wurftechnik zu werfen und mit einer Fangtechnik zu fangen.</p> <p>... wissen, das Ultimate auf Fairplay beruht und ohne Schiedsrichter gespielt wird.</p> <p>... haben im Spiel «Linien Ultimate» mindestens eine gelernte Wurf- und Fangtechnik angewendet.</p>	

### VORBEREITUNG

<p><b>Lehrperson (LP)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>GORILLA Lernvideos: Ultimate 1-7</u> anschauen</li> <li>• GORILLA Info Lehrperson lesen:             <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Hintergrund und Sicherheit</i></li> <li>– <i>Wurf- und Fangtechniken</i></li> <li>– <i>Spiele und Übungen</i></li> </ul> </li> <li>• Postenlauf vorbereiten (Wurfbeschreibungen ausdrucken und in Halle oder Pausenplatz auslegen) Siehe Phase «Postenlauf»</li> </ul>	<p><b>Schüler*innen (SuS)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>GORILLA Lernvideos: Ultimate Intros 1-2 und Basics 3</u> anschauen</li> <li>• Herunterladen der <u>GORILLA Lernvideos 4-7</u> auf ihr Smartphone</li> </ul>
---	---

### PHASEN

Zeit	Aktivitäten	Medien/Material
7'	<p><b>Einführung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kurze Übersicht zur Lektion und den Lernzielen geben.</li> <li>• Erklärung <i>Spirit of the Game</i>: Ultimate beruht auf Fairplay und wird ohne Schiedsrichter*in gespielt.</li> </ul>	<p>GORILLA Info Lehrperson <i>Hintergrund und Sicherheit</i></p>
8'	<p><b>Aufwärmen</b></p> <p>Schnappball in 4 Teams.</p>	<p>1 weicher Ball pro 2 Teams</p> <p>GORILLA Info Lehrperson <i>Übungen und Spiele</i></p>



30'	<p><b>Postenlauf</b> An jedem Posten üben die SuS in 2er Gruppen einen Wurf. Wenn sie ihn beherrschen (z.B. 10 Wiederholungen, ohne dass die Disc runterfällt), können sie zum nächsten Posten übergehen. <u>Posten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Backhand-Wurf</li> <li>• Sidearm-Wurf</li> <li>• Fangen Sandwich</li> <li>• Fangen zweihändig</li> <li>• Fangen einhändig</li> </ul> <p>Fortgeschrittene SuS können zudem noch den Overhead Wurf üben.</p>	<p>1 Disc pro 2 SuS GORILLA Info Lehrperson <i>Wurf- und Fangtechniken</i> GORILLA Info Lehrperson <i>Übungen und Spiele</i> 5 Tablets/Smartphones 1 Disc pro 2 SuS <a href="#">GORILLA Lernvideo Nr. 4</a> <a href="#">GORILLA Lernvideo Nr. 6</a> <a href="#">GORILLA Lernvideo Nr. 5</a> <a href="#">GORILLA Lernvideo Nr. 7</a></p>
15'	<p><b>Übung: Namenrufen</b> In 8er Gruppen stehen die SuS in einem Kreis und werfen sich die Disc mit Namenrufen zu. Das Spiel schult die Reaktionsfähigkeit, Aufmerksamkeit und hilft die gelernten Wurf- und Fangtechniken gleich in die Praxis umzusetzen.</p>	<p>2-4 Discs pro Gruppe GORILLA Info Lehrperson <i>Übungen und Spiele</i></p>
20'	<p><b>Spiel Linien Ultimate</b> Auf dem Feld stehen jeweils 5-7 Feldspieler*innen, nach jedem Punkt wird ausgewechselt. Nach Erklärung der Regeln wird mit Linien Ultimate die einfachere Form von <i>Ultimate</i> gespielt. Die LP kann Anfangs als Spieleiter*in den SuS zur Seite stehen. Ziel ist es, dass die SuS am Ende die Regeln selber umsetzen und somit die Fairplay Grundsätze anwenden.</p>	<p>1 Disc GORILLA Info Lehrperson <i>Übungen und Spiele</i> evtl. Whiteboard/Packpapier mit notierten Regeln</p>
10'	<p><b>Ausklang</b> Feedbackrunde: Wie ist es euch ergangen? Was war einfach/schwierig? Was habt ihr in dieser Lektion gelernt? Wurden die Lernziele erreicht?</p>	

**Tipp:**

- Die LP sollte Mitspieler\*in und nicht «nur» Beobachter\*in sein. Das trägt dazu bei, dass sich die SuS mit dem Spiel identifizieren.

**Weitere Quellen:**

- Hintergrund zum Thema Ultimate: [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)
- Informationen zum Einsatz von Discs in der Schule und Unterrichtsplanungen: <https://www.flyingangels.ch/>
- Unterrichtsplanungen: [www.ultimate.ch](http://www.ultimate.ch)

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

