



## VERLAUFSPLAN

# ULTIMATE: LEKTIONEN 3&4

## BEWEGUNG



<b>Dauer:</b> 1 Doppellektion à 90 Minuten	<b>Unterrichtsinhalte:</b> 1. Repetition Wurf- und Fangtechniken 2. Spiel: Ultimate
<b>Ort:</b> Turnhalle oder Sportplatz/Sportwiese	
<b>Sozialform:</b> Partnerarbeit und Spielteams	
<b>Material:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Disc pro 2 SuS</li> <li>• GORILLA Info Lehrperson: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disc-Wurf- und Fangtechniken</li> <li>- Disc-Regeln, Übungen und Spiele</li> </ul> </li> <li>• Tablets/Smartphones mit heruntergeladenen <u>GORILLA Lernvideos Nr. 4-7</u></li> <li>• evtl. Packpapier/Whiteboard zum Aufschreiben der Regeln, Whiteboard-Marker</li> </ul>	
<b>Lernziele:</b> Die SuS... ...können mindestens je eine Wurf- und Fangtechnik im Spiel anwenden. ...kennen die Grundregeln des Spiels und haben es einmal gespielt.	

### VORBEREITUNG

Lehrperson (LP)	Schüler*innen (SuS)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• GORILLA Info Lehrperson lesen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wurf- und Fangtechniken</li> <li>- Übungen und Spiele</li> </ul> </li> </ul>	

### PHASEN

Zeit	Phasen	Medien Material
10'	<b>Aufwärmen: 10er mit Sitzen</b> In 2er Gruppen passen sich die SuS die Disc zu. Die Gruppe, welche sich zuerst 10 Pässe zugespielt hat, ohne dass die Disc auf den Boden gefallen ist, gewinnt.	1 Disc pro 2 SuS GORILLA Info Lehrperson <i>Übungen und Spiele</i>
15'	<b>Übung: Fünf gibt eins</b> Zwei 4er Gruppen spielen gegeneinander. Die Gruppe, welche es schafft, sich fünf Pässe zuzuspielen erhält einen Punkt.	2 bis 3 Discs GORILLA Info Lehrperson <i>Übungen und Spiele</i>
15'	<b>Spiel: Korbscheibe</b> Die SuS spielen in denselben 4er Gruppen gegeneinander auf die Basketballkörbe und trainieren so zielgenaues Werfen im Spiel.	1 Disc pro 2 Teams
10'	<b>Erklärung: Regeln Ultimate</b> Mit SuS zusammentragen, evtl. vergleichen mit anderen Sportarten. Regeln von SuS notieren lassen.	GORILLA Info Lehrperson <i>Übungen und Spiele</i> Evtl. Whiteboard/Packpapier



30'	<p><b>Spiel: Ultimate</b>  Auf dem Feld stehen jeweils 5 Feldspieler. Angefangen wird mit der vereinfachten Form in der nur folgende Regeln gelten:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Spielablauf</li> <li>4. Kein Körperkontakt</li> <li>5. Armlänge-Abstand beim Decken</li> <li>7. Foul</li> </ol> <p>Bei fortgeschrittenen SuS kann danach Ultimate mit allen Regeln gespielt werden.  Hier kann auch eine Turnierform stattfinden: Bei 4 Mannschaften werden 3 Partien à 7 Min gespielt. Wer wird Ultimate Champion?</p>	1 Disc pro Spiel GORILLA Info Lehrperson <i>Übungen und Spiele</i>
10'	<p><b>Ausklang: Feedback</b>  Feedbackrunde: Wie ist es euch ergangen? Was war einfach/schwierig? Was habt ihr in dieser Lektion gelernt? Wurden die Lernziele erreicht? Was würde euch als nächstes noch interessieren?</p>	

**Tipp:**

- Die LP sollte Mitspieler\*in und nicht «nur» Leiter\*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/).

