

ULTIMATE: HINTERGRUND UND SICHERHEIT



1. GESCHICHTLICHER HINTERGRUND Ultimate

- Das Spielgerät «Disc» wurde – inspiriert von Kindern die mit leeren Kuchenblechen warfen – in den 1950er Jahren in den USA entwickelt.
- Die Sportart Ultimate wurde in den 1960er Jahren von Studierenden in New Jersey erfunden. Passend zum Geist der Zeit war die Idee von Gleichberechtigung aller Mitspielenden ohne höhere Instanz (ohne Schiedsrichter*in) von Anfang an elementarer Teil des Spielkonzeptes.
- Die weiteren Spielregeln sind teilweise aus Sportarten wie American Football (Punkte erzielen) und Basketball (Sternschritt & Schrittfehler) entlehnt.
- Seit den 1980er Jahren werden Weltmeisterschaften und Europameisterschaften durchgeführt. Bis zur Jahrtausendwende hat sich Ultimate in Westeuropa, Ozeanien und Ostasien etablieren können.
- Neben Ultimate bestehen zudem eine Vielzahl von anderen Sportarten, die mit Discs gespielt werden. Die bekanntesten sind dabei *Disc Golf* und *Freestyle*. Beide Sportarten werden auch seit einigen Jahrzehnten in der Schweiz gespielt, *Disc Golf Parcours* gibt es mittlerweile fast in der ganzen Schweiz.



2. SICHERHEIT

Ultimate gilt als verletzungsarme Sportarten. Nachfolgend soll beschrieben werden, wie Ultimate mit möglichst geringem Risiko im Schulunterricht vermittelt werden kann.

- **Spielfeld:** Darauf achten, dass das Spielfeld und die unmittelbare Umgebung frei von Hindernissen oder auch Unebenheiten sind. Im Spiel wird oft nur auf die Scheibe geachtet und nicht auf den Untergrund.
- **Aufwärmen:** Hilft, den meisten Verletzungen vorzubeugen.
- **Kein Körperkontakt:** Ultimate wird ohne Körperkontakt gespielt, so besagt es die Regel. Das Befolgen dieser Anweisung ist wohl der beste Verletzungs-Schutz



Quelle:

«Ultimate kurz erklärt», <https://ultimate.ch/was-ist-ultimate/>, 05.11.2018