



## Spirit of the Game

*Ultimate* betont Sportlichkeit, Anstand und Fairplay. Kämpferischer Einsatz wird gefördert, darf aber niemals auf Kosten des Respekts vor dem Gegner, den Regeln und dem Spass gehen. Das Spiel *Ultimate* ist selbstregulierend und basiert auf Selbstverantwortung. Die Lehrperson ist kein Schiedsrichter, sondern nur Spielleiter\*in und Mentor\*in.

## A) ÜBUNGEN

### 1. Namenrufen

Diese Übung bietet eine gute Möglichkeit, das Werfen und Fangen aus verschiedenen Positionen zu trainieren. Zusätzlich wird die Reaktionsfähigkeit geschult.

5 bis 10 SuS stehen in einem Kreis mit einem Durchmesser von mindestens 8 Metern. Wer eine Scheibe hat, ruft den Namen einer Person im Kreis und wirft dieser nach Blickkontakt die Scheibe zu. Diese fängt sie, ruft einen weiteren Namen und wirft sie dem nächsten zu.

#### Variation:

Erschwerung: nur noch mit Blickkontakt und ohne Namen rufen die Zielperson anvisieren.  
Mehrere Scheiben gleichzeitig im Feld: bis zu 4 Discs zirkulieren lassen.

### 2. Fünf gibt eins

4er Gruppen bilden, die gegeneinander spielen. Ziel ist es, die Scheibe während fünf Pässen in den eigenen Reihen zu halten, ohne dass die Verteidiger die Scheibe berühren können oder die Scheibe zu Boden fällt. Andernfalls darf das andere Team die Scheibe aufnehmen und dasselbe versuchen. Fünf Pässe ergeben einen Punkt.

Wird ein Punkt erzielt, wird die Scheibe auf den Boden gelegt und die Gegner\*innen kommen in Scheibenbesitz.

#### Wichtig:

- Die Verteidiger\*innen müssen mindestens eine Armlänge Abstand zu den Angreifern halten.

#### Variationen:

- Beide Teams wählen einen/eine König\*in. Ein geglückter Pass auf den/die König\*in ergibt zwei Punkte.
- Erleichtern: Wenn eine angreifende Person die Scheibe fallen lässt, erhält nicht das gegnerische Team die Scheibe, sondern das angreifende Team hebt die Scheibe auf und versucht, weiter zu punkten.

### 3. Korbscheibe

4er Gruppen bilden. Zwei Teams spielen gegeneinander und versuchen, Punkte durch einen Treffer an ihr Basketballbrett, beziehungsweise durch ihren Korb, zu erzielen. Berührt die Scheibe die Wand oder geht sie ins Aus, kommt das andere Team in Scheibenbesitz. Ein Treffer aufs Brett gibt einen Punkt. Ein Treffer durch den Korb ergibt zwei Punkte.

#### Wichtig:

- Körperkontakt ist nicht erlaubt.
- Mit der Scheibe darf nicht gelaufen werden.
- Um gefährliche und unkontrollierte Weitwürfe zu unterbinden, sollte ein Wurffeld markiert werden, aus welchem auf das Basketballbrett geworfen werden darf (z.B. innerhalb der 3-Punkte-Zone).



## B) SPIELE

### 1. Aufwärmen: Schnappball

Dieses intensive Spiel bereitet die SuS bestens auf das Training mit der Disc vor. 2 Teams (max. 5 SuS pro Team) spielen gegeneinander. Die Teammitglieder\*innen versuchen, wenn sie in Besitz des Balls sind, sich diesen möglichst lange zuzuspielen.

#### Regeln:

- Dribbling erlaubt
- Mit dem Ball in der Hand darf nicht gerannt werden, 3 Schritte sind erlaubt.
- Beim Wegschnappen des Balls darf niemand berührt werden.
- Wer dennoch ein Foulspiel begeht, zeigt dies durch Erheben der Hand selber an.
- Die Wand als Tor benutzen: Welches Team schafft es, nur mit Passen die Wand zu berühren? Wenn der Ball von der Wand abprallt und von einem/einer Mitspieler\*in gefangen wird, zählt das Tor.

#### Variation

Anstatt mit 3 Schritten darf man sich nur im Sternschritt mit dem Ball bewegen.

### 2. Aufwärmen: 10er mit Sitzen

Hier ruht zuerst aus, wer gut wirft und fängt. Beim Startzeichen passen sich die SuS in 2er Teams die Disc 10-mal hin und her. Dies können nur Backhand- oder nur Sidearm-Würfe oder auch beide abwechselnd sein. Die Scheibe muss sauber gefangen und geworfen werden und darf nicht am Boden landen. Sobald eine Gruppe die 10 Würfe geschafft hat, setzt sie sich sofort auf den Boden. Gewinner sind jene, die zuerst am Boden sitzen.

#### Wichtig:

- Die SuS stehen sich in zwei Reihen gegenüber
- Wenn die Scheibe nicht gefangen wird beginnt die Gruppe wieder bei 0 mit Zählen

#### Variation:

Erschwerung: anstatt 10 können auch mehr Wiederholungen erfolgen (z.B. 20 oder 30)

Erleichterung: das Zählen geht auch nach einem Fehler (Disc auf Boden) weiter.

### 3. Linien Ultimate

Linien Ultimate eignet sich gut als Vorbereitung zu «Ultimate». Es steht der Endform bereits sehr nahe, jedoch gibt es hier anstelle von Endzonen an den Stirnseiten bloss Linien. Diese Linien sind einerseits «Punktlinien» und andererseits auch die Spielbegrenzung.

#### Regeln:

- **Anspiel:** Beide Teams befinden sich auf ihren Linien. Team A wirft Team B die Disc zu. Sobald die Disc in der Luft ist können sich alle Spieler auf dem gesamten Spielfeld frei bewegen. Sobald Team A die Disc gefangen hat, kann der Angriff beginnen. Für den Schulsport findet das Anspiel nur zu Beginn des Spiels statt, ansonsten startet das Team, welches verteidigt hat, nach einem Punkt auf ihrer Linie.
- Wenn die angreifende Mannschaft die Disc vor der Linie fangen und ihn hinter der Linie ablegen kann, ohne mehr als einen Schritt zu machen, erzielt sie einen Punkt.
- Wird die Disc hinter der Linie gefangen, steht der/die Fänger\*in im Aus und die verteidigende Mannschaft bekommt die Scheibe. Es gibt kein Punktegewinn.
- Nach dem Erzielen eines Punktes wird die Disc dort, wo sie abgelegt werden konnte, liegen gelassen und die bis dahin verteidigende Mannschaft darf nun angreifen.





#### 4. Ultimate

2 Teams à 7 SuS spielen gegeneinander, idealerweise draussen auf dem Fussballfeld. Das Spielfeld kann aber auch auf die Turnhalle adaptiert werden (siehe *Spielfeld*). Punkte werden erzielt, indem die Scheibe in der gegnerischen «Endzone» auf Pass eines Mitspielers oder einer Mitspielerin gefangen werden kann. Das Team, das die vorgegebene Punktzahl (13, 15 oder 19 Punkte) zuerst erreicht, hat gewonnen.

#### Wichtig:

- *Ultimate* wird immer ohne Schiedsrichter\*in gespielt. Es wird davon ausgegangen, dass kein\*e Spieler\*in die Regeln absichtlich verletzt. Die Spieler\*innen fällen grundsätzlich alle Entscheidungen selber, die LP kann aber als Mentor\*in zur Seite stehen.

#### Im Schulsport ist die Beschränkung auf folgende Regeln empfohlen:

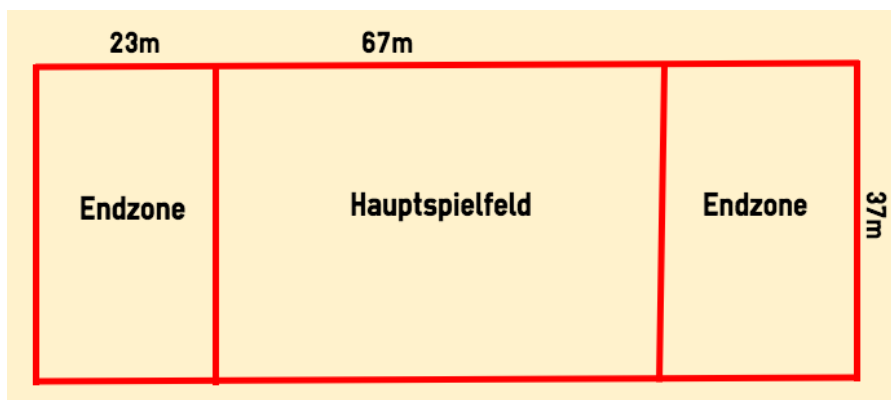
- **Anspiel:** Beide Teams befinden sich in ihrer Endzone. Team A wirft Team B die Disc zu. Sobald die Disc in der Luft ist können sich alle Spieler auf dem gesamten Spielfeld frei bewegen. Sobald Team A die Disc gefangen hat, kann der Angriff beginnen. Für den Schulsport findet das Anspiel nur zu Beginn des Spiels statt, ansonsten startet das Team, welches verteidigt hat, nach einem Punkt in ihrer Endzone.
- Körperkontakt ist nicht erlaubt. Man muss so angreifen/verteidigen, dass man Gegenspieler nicht beeinträchtigt/berührt.
- Mit der Disc darf man nicht laufen (nach dem Fangen maximal 3 Schritte, Sternschritt ist erlaubt).
- Man darf sich die Disc nicht selber zuspieren.
- Die Scheibe darf nicht übergeben werden, sie muss für einen gültigen Pass vollständig in der Luft sein.
- Wenn ein Pass misslingt (die Scheibe zu Boden fällt), bekommt das gegnerische Team die Scheibe.
- Bei Regelverstoss und Unklarheit wird das Spiel angehalten (Freeze, alle bleiben da, wo sie sind), der Fall wird diskutiert, die involvierten Personen entscheiden, dann wird weitergespielt.

Die vollständigen Regeln von Ultimate sind hier nachzulesen.

#### Spielfeld

Das Spielfeld (oftmals ein Fussballfeld) besitzt zwei Endzonen an den Stirnseiten.

Die Masse sollten möglichst proportional oder hauptsächlich in der Länge und kaum in der Breite verkleinert werden.



#### **Quellen:**

<sup>1</sup>«Praxisbeilage 39: Ultimate», <https://www.mobilesport.ch/aktuell/praxisbeilage-39-frisbee/>, 05.11.2018

<sup>3</sup>«Monatsthema 11/16: GORILLA Freestylesport», <https://www.mobilesport.ch/monatsthema11/16>, 03.10.2018

