UNTERRICHTSREIHE

ULTIMATE

REIHENÜBERBLICK

Lektion	Theorie	Praxis	Tutorials/ Material
1	• Was ist Ultimate? • Geschichte • Sicherheitsregeln	• **Throws** a) Backhand b) Sidearm • **Catches** a) Pancake Catch b) One-Handed Catch	Tutorials Discs Trennwand Stationskarten Leeres Plakat
2	• Materialkunde : Freestyle-Ultimates	• **Throws** a) Overhand-Wrist-Flip b) Behind the Back Throw c) Under the Leg Throw • **Catches** a) Under the Leg Catch b) Behind the Leg Catch	Tutorials Discs Stationskarten
3	Materialkunde II: Discs und Umweltschutz	• **Tricks** a) Body Roll b) Twirling c) Tipping d) Brushing e) Nail Delay	Tutorials Discs Stationskarten
4	Bewertung einer *Routine*	Freies Üben	Discs Stationskarten Tutorials Leeres Plakat Glossar
5	Mentale Vorbereitung auf eine *Routine*	Show	Discs Musikanlage Evaluationsbogen

UNTERRICHTSREIHE

ULTIMATE

1. UNTERRICHTSSTUNDE

Phase/Dauer	Inhalt	Sozialform	Material
Einstieg 15	**Theorie:** **1. Ultimate** Impulsfragen: Was stellt ihr euch unter dem Begriff «Freestyle» vor? Aus welchen Sportarten kennt ihr den Begriff? Was ist Ultimate? AA 1: Überlege, was Ultimate sein könnte? **2. Sicherheit** AA 2: Formuliert Regeln, die garantieren, dass beim Ultimate-Spielen alle gesund bleiben und Spaß haben. Schriftliches Zusammentragen der Vorschläge	 UG (Unterrichtsgespräch) PA (Partnerarbeit) LV (Lehrpersonenvortrag) UG	Tutorials Plakat
Warm-Up 10	Allgemeines und sportartenspezifisches Warm-Up	GA (Gruppenarbeit)	Tutorials Discs
Erarbeitung I 10	**Throws** ***a) Backhand Throw*** ***b) Sidearm Throw*** 1. Jedes Schülerpaar erhält beide Stationskarten und eine Disc 2. Die Schüler*innen eignen sich die Bewegungen durch Stationskarten an AA: a) Schaut euch die abgebildete Bewegung genau an und bringt euren Partner in die richtige Ausgangsposition. b) Führt den Wurf als Trockenübung aus. Kontrolliert euch gegenseitig, ob ihr die Bewegung korrekt ausführt. c) Werft die Disc wie abgebildet gegen die	 PA	Tutorials Discs Stationskarten Trennwand

UNTERRICHTSREIHE

ULTIMATE

	Trennwand/Wand. Gebt euch gegenseitig Feedback. Tipp: Sicherheitsbeauftragte benennen, die das Holen der Disc anleiten d) Wechselt die Wurfart, wenn ihr den ersten Throw sicher beherrscht. Binnendifferenzierung: Verschiedene Faltlinien der Trennwand in und über Kopfhöhe als Ziel anpeilen Mit dem schwächeren Arm werfen Distanz variieren (Sicherheit beachten!) Schüler*innen können selbst entscheiden, welchen Throw sie üben		
Erarbeitung II 5	**Catches** AA: Partner 1: Halte die Disc in verschiedenen Positionen. Wechsele so schnell wie möglich zwischen den Positionen. Partner 2: Fang die Disc und finde heraus, welche Möglichkeiten es zum Fangen gibt. Achtet beide auf Beidseitigkeit.	PA	Tutorials Discs
Sicherung 5	Schüler*innen - reflektieren, welche Catch-Varianten es gibt - präsentieren ihren Catch AA 3: Beurteilt Vor- und Nachteile der Catches, schlagt Verbesserungsmöglichkeiten vor.	UG	Tutorials Discs
Erarbeitung III 5	AA: Werft euch die Disc gegenseitig zu und wendet die Catch-Varianten an	PA	Tutorials Discs
Vertiefung 15	Optionen: a) Multiple Disc (2 Schüler*innen – 2 Discs und mehr) b) Schüler*innen stehen im Kreis, Discs im Umlauf halten (Discanzahl langsam steigern) Challenge: Haltet XY Discs parallel für XY Sekunden im Spiel.	GA	Tutorials Discs

UNTERRICHTSREIHE

ULTIMATE

Abschluss 5	Rückbezug auf den Anfang der Stunde: Was ist Ultimate (Stichwort Tricks, Trickcombos etc.)? AA 4: Erläutert, warum Throws und Catches auch für Ultimate von großer Bedeutung sind.	UG	

NOTIZEN:

Lösungen/Erwartungshorizont:
AA 1: Überlegt euch, was Ultimate sein könnte?

- (artistische) Tricks mit der Disc, mit dem Ziel, Trickschwierigkeit, Style und Kreativität zu verbinden.

AA2: Formuliert Regeln, die garantieren, dass beim Ultimate-Spielen alle gesund bleiben und Spaß haben.

- Ich konzentriere mich beim Spielen mit der Disc.
- Ich werfe die Disc nicht unbedacht umher.
- Ich warne meine Mitschüler*innen, falls die Disc mir verunglückt.
- Ich wärme mich ausreichend auf.
- Ich spiele erst mit der Disc, wenn die Lehrkraft dies erlaubt hat.

AA3: Beurteilt die Vor- und Nachteile der Catches.
Pancake Catch:
+ sicherer Griff, Technik unkompliziert
- nicht stylisch
- Umgreifen für anschließende Würfe (und Tricks) dauert länger

One-Handed Catch:
+ Umgreifen für anschließende Würfe (und Tricks) kaum nötig/schnell möglich
➔ *ermöglicht flüssiges Jammen in der Gruppe oder beim Solospielen.*
+ mehr Variationen möglich (=Basis für weitere Trick Catches)
- Griff weniger sicher

AA 4: Erläutert, warum Throws und Catches auch für Freestyle Ultimate von großer Bedeutung sind?

- Man kann die Basic Throws und Catches auch zu Trick Throws oder Trick Catches abwandeln.
- Jede Trick-Combo beginnt mit einem Throw und endet mit einem Catch.

UNTERRICHTSREIHE

ULTIMATE

2. UNTERRICHTSSTUNDE

Phase/Dauer	Inhalt	Sozialform	Material
Einstieg 5	**Theorie:** ***Materialkunde*** AA: 1. Beschreibt die Disc so genau wie möglich. 2. Welche Vorteile bringen diese Eigenschaften fürs Free-style-Ultimate-Spielen?	UG	Tutorials 1 Disc
Warm-Up 10	Allgemeines und sportartenspezifi-sches Warm-Up	GA	Tutorials Discs
Warm-Up II 5	Wiederholung der Lerninhalte aus der vorherigen Doppelstunde AA: Werft euch die Disc hin und her. Lehrer*in macht die Ansagen: Zwischen Throw und Catch … … drehen … hinsetzen … hinlegen etc.	PA	Tutorials Discs
Erarbeitung I 25	**Stationslernen** AA: Besucht alle Lernstationen und eignet euch die jeweiligen Tricks mithilfe der Stationskarten an. 5 Minuten pro Station Throws a) Overhand-Wrist-Flip b) Behind the Back Throw c) Under the Leg Throw Catches d) Under the Leg Catch e) Behind the Back Catch	PA	Tutorials Discs Stationskar-ten
Erarbeitung II 10	Lehrer*in erklärt den Begriff „jam-ming“ AA: Geht in einer Kleingruppe zusam-men und jammt. Setzt so viele ver-schiedene Throws und Catches ein wie möglich. Level A: Auf Trick Throw folgt Basic Catch	LV GA	Tutorials Discs

UNTERRICHTSREIHE

ULTIMATE

	Level B: Auf Basic Throw folgt Trick Catch Level C: Auf Trick Throw folgt Trick Catch Pro-Challenge: Werdet kreativ bei euren Throws und Catches und denkt euch neue Variationen aus!		
Sicherung 10	Gruppen zeigen, welche Throws und Catches sie bisher gelernt haben. Plenum gibt Feedback durch „Applausometer“	GA	Discs
Abschluss 5	Ausblick: Was könnte man mit der Disc zwischen Throw und Catch noch machen?	UG	Tutorials

NOTIZEN:

Lösungen/Erwartungshorizont:

AA 1+2:
Beschreibt die Disc so genau wie möglich / Welche Vorteile bringen diese Eigenschaften fürs Freestyle-Ultimate-Spielen?

Discs bestehen aus dünnem, glattem, weichem und leichtem Plastik und besitzen einen gewölbten Rand ohne Kanten. Hierdurch wird ein angenehmer Griff ermöglicht, die Scheibe ist leicht zu kontrollieren, es besteht nur eine geringe Verletzungsgefahr und die Scheibe besitzt gute Flugeigenschaften.

UNTERRICHTSREIHE

ULTIMATE

3. UNTERRICHTSSTUNDE

Phase/Dauer	Inhalt	Sozialform	Material
Einstieg 5	**Theorie:** ***Materialkunde II*** Wiederholung, woraus Discs bestehen AA 1: Die Menschen verbrauchen zu viel Plastik. Beurteilt, ob es okay ist, sich Discs aus Plastik zu kaufen?	UG	Tutorials 1 Disc
Warm-Up 10	Allgemeines und sportartenspezifisches Warm-Up	GA	Tutorials Discs
Erarbeitung 30	**Gruppenpuzzle 5er-Gruppen** 1. Stammgruppen bilden Jedes Mitglied der Stammgruppe sucht sich einen Trick aus 2. Die jeweiligen Stammgruppen-Mitglieder eignen sich den Trick an und werden zum Experten für den Trick. Die Experten für die jeweiligen Tricks reflektieren ihre Ergebnisse/korrigieren sich gegenseitig ggf. 3. Zusammenkommen in der Stammgruppe. Experten vermitteln ihrer Stammgruppe ihren Trick Tricks: *a)* ***Body Roll*** *b)* ***Twirling*** *c)* ***Tipping*** *d)* ***Brushing*** e) Pro-Level: ***Nail Delay***[1]	GA	Tutorials Discs Stationskarten
Vertiefung 10	AA: Option a) Jammt in eurer Stammgruppe und baut eure neugelernten Tricks in das Spiel ein. Spielt mit 2 Discs gleichzeitig.	GA	Discs

[1] Freestyle-Ultimate wäre ohne den *Nail Delay* undenkbar. Allerdings benötigt es Geduld und Übung, den Trick zu erlernen, weshalb der Trick im Gruppenpuzzle ggf. auch weggelassen werden könnte. In dieser Variante wäre es wichtig, den Schüler*innen an geeigneter Stelle den Trick zumindest zu präsentieren und auf sie auf seine Wichtigkeit aufmerksam zu machen.

UNTERRICHTSREIHE

ULTIMATE

	Option b) Jammt in 2er/3er-Gruppen zusammen und baut eure neugelernten Tricks in das Spiel ein Werdet kreativ!		
Sicherung 10	Gruppen präsentieren ihre Tricks	Präsentation	
Abschluss 5	a) Beurteile, ob Freestyle-Ultimate ein Individual oder Teamsport ist?	UG	

NOTIZEN:

Lösungen/Erwartungshorizont:

AA 1: Die Menschen verbrauchen zu viel Plastik. Beurteilt, ob es okay ist, sich Discs aus Plastik zu kaufen?

Gute Discs bestehen leider aus Plastik. Aber im Gegensatz zu dem Großteil des Plastiks, welches für Verpackungen und Tüten benutzt und somit nur kurz genutzt wird, können Discs bei entsprechend achtsamen Umgang sehr lange aktiv genutzt werden. Somit fällt tatsächlich kaum Müll durch Discs an.

AA 2: Beurteile, ob Freestyle-Ultimate ein Individual- oder Teamsport ist?

Freestyle Ultimate kann prinzipiell auch alleine ausgeübt werden, und wäre demnach den Individualsportarten zuzurechnen. Durch die Interaktion mit anderen Spieler*innen kann aber erst das volle Potential an Spaß und Trickmöglichkeiten ausgeschöpft werden.

UNTERRICHTSREIHE

ULTIMATE

4. UNTERRICHTSSTUNDE

Phase/Dauer	Inhalt	Sozialform	Material
Einstieg 5	**Theorie:** Bewertung einer Routine AA 1: Erläutere, nach welchen Kriterien du deine Ultimate-Kür bewerten würdest. Schriftliches Zusammentragen der Vorschläge	 PA UG	Glossar Plakat
Warm-Up 10	Allgemeines und sportartenspezifisches Warm-Up	GA	Tutorials Discs
Erarbeitung 45	Freies Üben AA: Denk dir mit deinem Partner eine „Routine“ aus. Ihr habt 120 Sekunden Zeit, um zu zeigen, was ihr draufhabt! Option: Wählt ein passendes Musikstück für eure „Routine“ aus und spielt es auf eurem Handy ab Falls ihr Hilfe bei den Tricks braucht, schaut euch nochmal die ausgedruckten Stationskarten oder die Tutorials auf dem Laptop/eurem Handy an	PA	Tutorials Discs Handys/ Laptop Stations- karten
Sicherung 10	AA: Präsentiert eure Kür einem anderen Duo und gebt euch gegenseitig Feedback.	Präsentation	Discs

NOTIZEN:

Lösungen/Erwartungshorizont:
AA 1: Erläutere, nach welchen Kriterien du eine Ultimate-Kür bewerten würdest.

<u>Möglich</u> sind folgende Kriterien: Trickschwierigkeit, Kreativität, Ausführung, Style, Vielfältigkeit, Fehlerhäufigkeit, Spielfluss, Teamwork, Musikauswahl

UNTERRICHTSREIHE

ULTIMATE

5. UNTERRICHTSSTUNDE

Phase/Dauer	Inhalt	Sozialform	Material
Einstieg 3	Wiederholung der Kriterien zur Bewertung einer *Routine*	UG	Poster aus der letzten Stunde
Warm-Up 10	Allgemeines und sportartenspezifisches Warm-Up		Tutorials Discs
Warm-Up II 10	**Einspielen** AA: Wiederhole mit deinem Partner/deiner Partner*in Moves, die du gleich präsentieren möchtest. Fangt mit leichten Moves an und steigert euch dann.	PA	Discs
Warm-Up III 2	**Mentale Vorbereitung auf die Routine** AA: Führe ein Selbstgespräch aus der Ich-Perspektive, in welchem du aufzählst, … … welche Tricks du alles kannst. … was du bei den Tricks beachten musst (positiv formulieren, nicht «Ich darf nicht aus dem Arm werfen» sondern «Ich muss aus dem Handgelenk werfen»). … was deine Stärken sind.	EA	Discs
Show 45	Die SuS präsentieren als Duo eine 120-sekündige *Routine* Restlichen Schüler*innen genießen die Shows	PA	Discs Musikanlange
Abschluss 5	Ausfüllen des Evaluationsbogens	UG	Evaluationsbogen

NOTIZEN: