

## Beispielhafte Planung der Unterrichtseinheit „Ultimate Frisbee“

(geplant ist jede Doppelstunde mit ca. 75 Minuten, da die Zeit für das Umziehen der SuS und Organisatorisches abgezogen worden ist)

Phase/Zeit	Themen	Materialien	Sozialform	Bemerkungen
1. Doppelstunde	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Einführung (Was ist eine Frisbee? Habt ihr schon einmal mit einer Frisbee gespielt?) (3 Minuten)</li> <li>➤ Die Haltung beim Rückhandwurf und den Wurf ans sich erklären (5 Minuten)</li> <li>➤ Übungsstation 1 und 2 mit dem Rückhandwurf durchführen (jeweils 15 Minuten)</li> <li>➤ Vereinfachtes Spiel: zwei Teams bilden und pro Team 10 Pässe spielen lassen (20 Minuten)</li> </ul>	<p>Optimalfall 1 Wurfscheibe pro 2 SuS, sonst 1 pro 3 SuS</p> <p>1 Hütchen pro Reihe</p>	<p>Plenum</p> <p>Partner- und Gruppenarbeit</p>	Für die Erklärung der Haltung beim Rückhandwurf und den folgenden Würfen, kann ebenso das Lehrvideo gezeigt werden.
2. Doppelstunde	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kurze Wiederholung des Rückhandwurfes (theoretisch und mit Übungsstation 1) (7 Minuten)</li> <li>➤ Erklärung der Haltung beim Vorhandwurf und des Wurfes an sich (5 Minuten)</li> <li>➤ Übungsstation 1 und 2 und 3 mit dem Vorhandwurf (bei Bedarf auch nochmal den Rückhandwurf) (ca. 45 Minuten)</li> <li>➤ Die Regeln von „Ultimate Frisbee“ erklären (3 Minuten)</li> <li>➤ „Ultimate Frisbee“ spielen lassen (15 Minuten)</li> </ul>	<p>Optimalfall 1 Wurfscheibe pro 2 SuS, sonst 1 pro 3 SuS</p> <p>1 Hütchen pro Reihe</p> <p>2-4 mobile Basketballkörbe</p>	<p>Plenum</p> <p>Partner- und Gruppenarbeit</p>	Eine Möglichkeit für das Spielen von „Ultimate Frisbee“ in der zweiten Stunde ist, nur die aller wichtigsten Regeln zu erklären. Mit der Zeit kommen die meisten Schüler und Schülerinnen von selbst auf die Abstandsregel und dass sie nicht einfach durch einen Wurf durchlaufen dürfen.
3. Doppelstunde	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rückhandwurf und Vorhandwurf wiederholen (theoretisch und mit einer Übungsstation) (15 Minuten)</li> <li>➤ Ballistik der Frisbee erklären (5 Minuten)</li> </ul>	<p>Optimalfall 1 Wurfscheibe pro 2 SuS, sonst 1 pro 3 SuS</p>	<p>Plenum</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Übungsstation 4 (15 Minuten)</li> <li>➤ Übungsstation 2 und/oder 3 wiederholen und besonders auf das Fangen achten (20 Minuten)</li> <li>➤ „Ultimate Frisbee“ spielen (20 Minuten)</li> </ul>	<p>1 Hütchen pro Reihe</p> <p>2-4 mobile Basketballkörbe</p>	Partner- und Gruppenarbeit	
4. Doppelstunde	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wiederholung Rückhandwurf und Vorhandwurf (15 Minuten)</li> <li>➤ „The Hammer“ erklären (5 Minuten)</li> <li>➤ Übung 1, 2 und/ oder 3 mit „the Hammer“ durchführen (15 Minuten)</li> <li>➤ „Ultimate Frisbee“ spielen lassen (spätestens hier nochmal alle Regeln erklären) (30 Minuten)</li> </ul>	<p>Optimalfall 1 Wurfscheibe pro 2 SuS, sonst 1 pro 3 SuS</p> <p>1 Hütchen pro Reihe</p>	Plenum Partner- und Gruppenarbeit	Wichtig ist, dass hier beim Spielen von „Ultimate Frisbee“ darauf geachtet wird, dass die Teams auch einmal getauscht werden.
5. Doppelstunde	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ „Thumber“ erklären (5 Minuten)</li> <li>➤ Übung 1 und 2 mit „Thumber“ durchführen (20 Minuten)</li> <li>➤ „Ultimate Frisbee“ spielen lassen (35 Minuten)</li> </ul>	<p>Optimalfall 1 Wurfscheibe pro 2 SuS, sonst 1 pro 3 SuS</p> <p>1 Hütchen pro Reihe</p>	Plenum Partner- und Gruppenarbeit	Thumber nur einführen, wenn die vorherigen Wurfarten sehr gut beherrscht werden
6. Doppelstunde	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wiederholung aller Wurfarten (20 Minuten)</li> <li>➤ „Ultimate Frisbee“ spielen lassen - eventuell auch als Wettkampf gestalten (40 Minuten)</li> </ul>	<p>Wurfscheibe</p> <p>8 Hütchen zum Endzonen markieren</p>	Plenum Partner- und Gruppenarbeit	