



Mag. Lorenz Zerlauth

Lehrer Geschichte und politische Bildung & Bewegung und Sport, Instruktor: Athletik Fitness
Koordination, Ultimate Frisbee Trainer Grundkurs & Sportmasseur

C44 D64

ULTIMATE FRISBEE

1. Wurftechnik

Am besten fliegt die Scheibe, wenn sie mit einer starken Eigenrotation (Spin) geworfen wird. Erzeugt wird der Spin der Wurfscheibe in erster Linie durch eine Impulsübertragung aus dem Handgelenk.

1.1. Backhand

Griff

Die Scheibe liegt diagonal in der Handfläche und wird dabei von allen Fingern umfasst.



Ausgangsstellung

Man steht seitlich zur Wurfrichtung; die Schulter- und Hüftachse zeigen zum Wurfziel.

Schrittstellung, wobei der hintere Fuß am Ballen steht, während der vordere ganzsohlig aufgesetzt wird. Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, wodurch die Ausholbewegung ermöglicht wird und das Gewicht verstärkt auf dem vorderen (rechten) Bein lastet.

Ausholbewegung

Der Wurfarm wird vor dem Oberkörper gegen die Wurfrichtung nach hinten geschwungen, bis der Arm annähernd gestreckt ist; dabei wird die Hüfte und der Oberkörper mit der Scheibe mitrotiert.

Die Scheibe soll vom Zielpunkt aus sichtbar bleiben (nicht vom Körper verdeckt werden), um eine geradlinige Wurfbewegung zu ermöglichen.

Die Belastung verlagert sich während des Ausholens auf das hintere Bein.

Wurfbewegung

Die Wurfbewegung wird aus der Hüfte eingeleitet. Diese dreht sich zuerst Richtung Wurfziel, wodurch eine Vorspannung im Körper erzeugt wird, die im Endeffekt eine hohe Bewegungsgeschwindigkeit der scheibenhaltenden Hand ermöglicht; in weiterer Folge schwingen der Oberkörper und der Arm nach.

Bei der Armbewegung ist darauf zu achten, dass die Scheibe entlang einer gedachten Linie zwischen hinterem Totpunkt und Ziel geführt werden soll.

Dazu wird in der Vorwärtsbewegung zuerst der Ellbogen und danach das Handgelenk abgewinkelt. Man erhält dadurch einerseits Zielgenauigkeit und schafft andererseits die Voraussetzung, der Scheibe einen Drehimpuls zu geben.

Durch schnelles Strecken des Ellbogen- und Handgelenks, in der Endphase der Wurfbewegung, bekommt die Scheibe die wichtige Rotation.

Am Ende dieser Streckbewegung öffnet man die Hand und überlässt die Scheibe ihrem Schicksal.

Die Belastung verlagert sich während der Wurfbewegung nahezu zur Gänze auf das vordere Bein.

1.2. Sidearm

Griff

Beim Sidearm wird die Scheibe zwischen Daumen und Mittel-/Zeigefinger gehalten. Der Mittelfinger muss am Scheibenrand anliegen, um beim Wurf dem Frisbee den notwendigen Drehimpuls zu verleihen. Der Zeigefinger kann optional am Mittelfinger angelegt werden (Abb. 2) wodurch mit mehr Kraft geworfen werden kann, oder zur Scheibenmitte zeigen (Abb.

3), um eventuell ein besseres Scheibengefühl zu erhalten.



Ausgangsstellung

Man steht frontal zur Wurfrichtung; die Schulter- und Hüftachse stehen quer zum Wurfziel.

Die Füße sind etwas mehr als hüftbreit in einer leichten Schrittstellung positioniert, wobei der rechte Fuß (Wurfseite) vor dem linken steht.

Der Oberkörper ist deutlich zur Wurfseite geneigt und ein wenig nach vorne gebeugt.

Diese Seitbeugung ist vor allem für die blockierungsfreie Wurfbewegung notwendig und kann daher auch während der Ausholbewegung stattfinden.

Das Körpergewicht lastet größtenteils am wurfseitigen Bein.

Ausholbewegung

Der Wurfarm pendelt seitlich des Oberkörpers nach hinten, wobei der permanent abgewinkelte Ellbogen die Bewegung einleitet und die Hand dieser folgt. Die rechte Schulter wird dabei leicht mitgedreht.

Am Ende der Ausholbewegung bildet der Ellbogen vom Zielpunkt aus betrachtet nahezu eine Linie mit der Scheibe.

Würde der Oberkörper nicht schon von Beginn an zur Seite geneigt, geschieht dies während dieser Phase.

Wurfbewegung

Der Arm pendelt nun wieder nach vorne, wobei in gleicher Weise wie beim Ausholen der Ellbogen der Bewegung vorangeht. Während dessen „klappt“ das Handgelenk nach hinten. Der Unterarm muss waagrecht gehalten werden, um einen geraden Scheibenflug zu erreichen.

Man erhält dadurch in der Mitte der Wurfbewegung eine Position, bei der der Unterarm waagrecht neben dem Körper ist und die Scheibe dem nach vorne schwingenden Arm folgt. Am Ende des Armschwunges und kurz vor dem Öffnen der Hand wird durch ein „Wiedervorklappen“ des Handgelenks der Wurf Scheibe die nötige Rotation verliehen. Zusätzlich drückt der Mittelfinger am Scheibenrand an, um den Drehimpuls noch zu verstärken.

2. Wurfschulung

Bei den ersten Würfungen ist der Ordnungsrahmen sehr wichtig, da eine Frisbeescheibe bedeutend mehr schmerzt als ein Ball. Empfehlung ist eine sog. Wurfpassung, bei der die Wurfpartner:innen in ca. 10 m Distanz zueinander jeweils entlang einer Linie stehen.

Nicht vergessen, auch die richtige Fangtechnik (Sandwich Catch) zu erklären.

2.1. Methodischer Aufbau der Würfe:

1. Backhand
2. Sidearm

2.2. Übungen zur Verbesserung: Backhand

- Auf 3 m Distanz in frontaler Stellung nur aus dem Handgelenk werfen → Spin
- Mit Scheibe bei Wurfbewegung den Unterarm des Wurfarms berühren → Handgelenksarbeit
- In Bauchlage werfen auf kurze Distanz → besserer Spin
- Mit linkem Bein 30 cm vor einer Wand stehen; bei Ausholbewegung die Wand mit der Scheibe berühren → Ausholbewegung
- Wurfziel immer fixieren (Blick nicht abwenden) → bessere Präzision
- Wurfarm von Partner:in festgehalten (oder mit anderer Hand) – nur Handgelenksbewegung möglich → besserer Spin

2.3. Übungen zur Verbesserung Sidearm

- Auf 3 m Distanz in frontaler Stellung nur aus dem Handgelenk werfen → Spin
- Tablettwurf: Scheibe wird auf Hand gelegt wie das Tablett eines Kellners → Handfläche zeigt Wurf nach oben → gerader Scheibenflug
- Aus Handgelenk mehrmals gegen 2. Hand klopfen – Druck auf Fingerkuppe spüren → besserer Spin
- Vorstellung: Hand arbeitet wie eine Klapptüre, die auf- und zugeht
- Darauf achten, dass der Wurfarm seitlich neben dem Körper ausschwingt (z. B. rechten Fuß direkt hinter einem Hindernis positionieren, wodurch dies gewährleistet ist) → gerader Scheibenflug

3. 10 einfache Regeln des Ultimate Frisbee

Quelle: <http://www.frisbeesportverband.de/sportarten/ultimate.html?start=1>

■ 1. Spirit of the Game

Ultimate betont Sportlichkeit, Anstand und Fair Play. Kämpferischer Einsatz wird zwar gefördert, darf aber niemals auf Kosten des Respekts vor Gegner:innen, Regeln und dem Spaß am Spielen gehen.



■ 2. Spielfeld

Ein offizielles Spielfeld ist 100 m lang und 37 m breit. Davon ist das Hauptspielfeld 64 m lang und die jeweiligen Endzonen 18 m tief. Je nach Anzahl der Spieler:innen kann das Spielfeld verkleinert werden. Die Relationen der Spielfeldteile sollten ungefähr 3/5 Spielfeld und je 1/5 Endzone betragen.

■ 3. Spielbeginn

Jeder Punkt beginnt mit der Aufstellung der beiden Mannschaften mit je sieben Spieler:innen an der Grundlinie (in der Halle fünf gegen fünf). Das verteidigende Team wirft die Scheibe zum angreifenden (Anwurf).

■ 4. Bewegung der Scheibe

Die Scheibe darf in jede Richtung des Spielfeldes geworfen werden. Mit der Scheibe darf nicht gelaufen werden. Für den Wurf bleiben zehn Sekunden Zeit. Der/die direkte Verteidiger:in (Marker:in) zählt den/die Werfer:in laut im Sekundentakt an.

■ 5. Punktgewinn

Das angreifende Team erzielt einen Punkt, wenn es die Scheibe in der gegnerischen Endzone fängt. Das Team mit dem Punktgewinn bleibt auf dieser Seite, das andere muss die Spielfeldseite wechseln.

■ 6. Scheibenwechsel

Wenn ein Pass von einem/einer Mitspieler:in nicht gefangen werden kann (Scheibe berührt den Boden, fliegt ins Aus oder der wird abgefangen), kommt das verteidigende Team sofort in Scheibenbesitz und greift nun an.

■ 7. Auswechseln

Spieler:innen dürfen nur nach einem Punkt oder nach einer Verletzung ausgewechselt werden.

■ 8. Körperkontakt

Zwischen Spieler:innen ist kein Körperkontakt erlaubt. Darauf haben alle zu achten. Das Behindern der Verteidigung durch angreifende Spieler:innen wie im Basketball ist ebenfalls verboten (Pick).

■ 9. Foulspiel

Wenn ein:e Spieler:in eine:n Gegenspieler:in berührt, ist das ein Foul. Foul ruft die Person, die gefoult wurde. Wenn die Scheibe dem/der Angreifer:in dabei verlorengeht, wird das Spiel unterbrochen und nach einem Check fortgesetzt, als wäre das Foul nicht passiert. Ist die gefoulte Person mit dem Foulruf nicht einverstanden, so wird der letzte Pass wiederholt.



■ 10. Selbstverantwortung

Es gibt keine Schiedsrichter:innen. Jede:r Spieler:in ist selbst dafür verantwortlich, Fouls oder Linienverstöße (erster Bodenkontakt muss in sein, die Linie zählt zum Aus) anzuzeigen. Die Spieler:innen regeln ihre Meinungsverschiedenheiten in fairer Weise

4. Vorbereitende Spiele für Ultimate Frisbee

4.1. Balltimate

Es wird mit den gleichen Regeln gespielt, allerdings mit einem Ball, da dieser am Anfang oft leichter zu werfen ist.

4.2. Parallelultimate

2 Teams, die auf 2 nebeneinander liegenden Ultimatefeldern (Turnsaal in der Mitte „teilen“) versuchen müssen möglichst schnell 5 Scheiben von der einen Endzone zur anderen zu zupassen.

Regeln:

- Es müssen aller Spieler die Scheibe zugepasst bekommen, bevor der Punktpass erfolgt ist.
- Wenn der Punkt erzielt wurde müssen wieder alle Spieler in die Startendzone
- Fällt die Scheibe am Boden muss man zurück zur Startendzone

Variante: Der Punktpass muss immer von einer anderen Person gefangen werden.

4.3. Freigeist Ultimate

Gleiches Spielfeld und gleich Regeln wie beim Ultimate, allerdings ist nur ein Spieler pro Team in der gegenüberliegenden Endzone (event. in einem begrenzten Bereich) - außer diesem darf niemand in die Endzone. Es wird dadurch verhindert, dass alle Spieler in die Endzone „drängen“ und kein Pass mehr möglich ist.

Wenn die Scheibe vom Freigeist gefangen wurde ist dies ein Punkt, er legt die Scheibe an die Zonenlinie und das andere Team hat Scheibenbesitz. Nach jedem Punkt wird Freigeist gewechselt.

Variante: Pass auf Freigeist erst ab der Mittellinie oder einer gewissen Anzahl von Pässen zulassen, um ein „nach vorne knallen“ der Scheibe zu verhindern.

4.4. Hot Box

eine 2m x 2m Zone wird mit Hütchen markiert = Hot Box

- 2 Teams (je 2 bis 3 SpielerInnen) spielen Ultimate auf 1 Zone – der erste Pass darf nie ein Punktpass sein
- in der Hot Box darf man als VerteidigerIn nicht stehen, außer ein Offense-Spieler befindet sich ebenfalls in der Box

4.5. Reifenablegspiel

2 Teams in einem gemeinsamen Spielfeld, in dem mehrere Gymnastikreifen verteilt sind. In jedem Reifen liegt eine Scheibe

(Ball oder verschiedenste Spielgeräte).

Eine Mannschaft versucht sich die Scheibe so zuzuspielen, dass diese in einem Reifen abgelegt werden kann (Punkt) – nimmt die Scheibe, die drinnen gelegen ist und versucht diese in einem anderen Reifen abzulegen. Mit der Scheibe darf nicht gelaufen werden.

Varianten:

- Verschiedene Spielgeräte in den Reifen
- Zwischen den Punkten müssen mehrere Pässe erfolgen
- Spielfeld vergrößern

4.5.1. Nummern passen:

Material: mehrere Scheiben

Spielbeschreibung:

- jede(r) SpielerIn erhält eine Nummer (die Person davor/danach merken)
- alle SpielerInnen bewegen sich frei im Raum und passen sich die Scheiben der Reihe nach zu

4.5.2. 10 gewinnt:

Material: 1 Scheibe, Teamschleifen, Feldmarkierungen

Spielbeschreibung:

- 2 Teams
- das Team in Scheibenbesitz versucht 10 Pässe in Folge zu machen = 1Punkt
- das 2. Team versucht die Scheibe abzufangen
- Wechsel des Scheibenbesitzes:
 - * wenn die Scheibe auf den Boden fällt
 - * wenn die Scheibe ins Out geworfen wird
 - * wenn die Scheibe abgefangen wurde

4.5.3. Schiffe versenken:

Material: ein Reifen pro SchülerIn, 1 Scheibe

Spielbeschreibung:

- jede(r) SpielerIn läuft, den Reifen hüfthoch um den Körper mit beiden Händen festhaltend = Schiff
- 3 SpielerInnen (oder mehr, wenn sehr viele SpielerInnen) haben kein Schiff und passen sich die Scheibe zu und versuchen die Scheibe durch/ in die Reifen zu werfen = Schiff versenkt
- die Hände müssen die ganze Zeit den Reifen halten!
- SpielerInnen, die versenkt wurden dürfen von anderen Schiffen aufgenommen werden und können so weiterspielen (sie

sind zwar nicht mehr so schnell, dafür ist aber auch nicht mehr so viel Platz die Scheibe durch zu werfen!)
Ende: Wenn so viele SpielerInnen in den Reifen sind, dass die Schiffe nicht mehr zu versenken sind oder wenn alle Schiffe versenkt sind!

4.5.4. Frisbeeschlucker:

Material: 1 Scheibe, 2 Kästen, Teamschleifen

Spielbeschreibung:

- die Kästen werden am Ende der Längsseiten postiert, so dass man auch noch um den Kasten herum spielen kann
- je ein(e) SpielerIn sitzt auf dem Kasten
- Ziel: das in scheibenbesitz befindliche Team versucht die Scheibe zum/r MitspielerIn am Kasten zu passen =1Punkt, das gegnerische Team versucht das zu verhindern
- wenn ein Punkt erzielt wurde, tauscht der Spieler, der gepasst hat, mit dem/r SpielerIn auf dem Kasten und das gegnerische Team erhält die Scheibe

4.5.5. Frisbeebiathlon

Die Kinder müssen Runden laufen und kommen nach einer gewissen Anzahl nach Runden zu einer Wurfstation. Dort müssen sie abwechselnd stehend und liegend je 5 Scheiben durch ein Ziel (Gymnastikreifen) werfen. Für jeden Fehlwurf müssen sie im Anschluss ans Werfen z.B. 3 Situps machen. Danach wieder Runden laufen – werfen- ...

Ist eine spielerische Variante für ein intermittierendes Krafttraining.