

2.2 Frisbee werfen und fangen

Die Schülerinnen und Schüler sammeln erste Erfahrungen mit dem Frisbee. Jeweils zwei (evtl. vier) Kinder benötigen ein Frisbee. Grundsatz: Vom genauen Werfen und sicheren Fangen zu spielerischen Anwendungsformen.

Auf welche Arten kannst du das Frisbee werfen und fangen?

Werfen – Fangen: A und B werfen sich das Frisbee zu, wobei die S aufgefordert werden, die Distanz so zu wählen, dass genaue Zuspiele möglich sind.

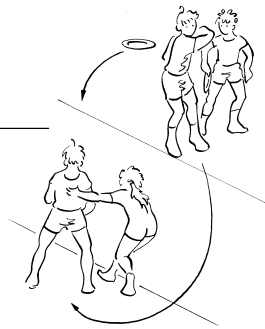
- Wurf- und Fangart offen lassen.
- Rückhandwurf: Griff und Wurf zeigen.
- Fliegt das Frisbee besser mit viel oder wenig Drall? Fliegt es besser, wenn es beim Abwurf nach links oder rechts geneigt ist?
- Verschiedene Wurf- und Fangarten entdecken, einander zeigen und ausprobieren.
- Mit der anderen Hand werfen, beim Fangen ein Auge schliessen, vor dem Fangen eine Zusatzaufgabe lösen...
- Welches Paar schafft in 1 Minute am meisten Fänge, am meisten Würfe ohne Fehler...?



⇒ Mehr als 2 S pro Frisbee: Gleiche Organisation wie bei der nächsten Übung «Stafette».

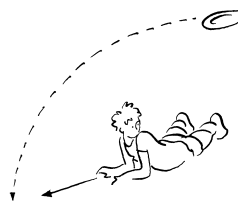
Stafette: 4–6 S bilden ein Team, wobei sich je die Hälfte gegenübersteht. Der Werfer läuft seinem Wurf nach und schliesst auf der gegenüberliegenden Seite hinten an der Kolonne an.

- Welche Gruppe hat zuerst 50 Fänge? Welche Gruppe macht mit 50 Würfen am meisten Fänge?
- Nach dem Abwurf muss das Frisbee zusätzlich durch einen von einem Mitspieler gehaltenen Reifen fliegen, bevor es gefangen wird.



Fangen mit Handicap: B sitzt oder liegt vor A. A wirft das Frisbee so über B hinweg, dass dieser es gerade noch fangen kann, bevor es zu Boden fällt.

- A hat ein Frisbee. B steht ca. 5 m von A entfernt und dreht dieser den Rücken zu. A ruft den Namen von B und wirft ihr gleichzeitig das Frisbee zu. Gelingt es B, das Frisbee zu fangen?
- Beide S versuchen, sich das Frisbee in den Lauf zu spielen.



Handorgel mit Reifen: A und B stehen einander im Abstand von 3 m gegenüber. Beide befinden sich in einem Reifen. Diesen dürfen sie beim Fangen des Frisbees maximal mit einem Bein verlassen. Wenn es ihnen gelingt, einander das Frisbee 4-mal nacheinander so zuzuspielen, dass es nicht zu Boden fällt, vergrößern sie die Wurfweite um einen Reifendurchmesser.

- Welche Paare sind nach 3 Minuten weiter auseinander als die Lehrperson mit ihrem Partner?

