



1.6 Frisbee spielen

Die Flugeigenschaft der sich drehenden Scheibe lässt sich physikalisch durch die Strömungsgesetze erklären: Viel Drall gibt dem Frisbee Stabilität (Strömungseigenschaften der Luft; vgl. Flugzeug, mit viel Drall gespielte Bälle im Tennis;  Bezüge zum Fachbereich Physik).

Warum fliegt die rotierende Frisbee-Scheibe stabil?

Segel-Flug: Sich gegenseitig das Frisbee so zuwerfen, dass die Scheibe während des Fluges stabil bleibt (viel Drall geben).

- Wer es gut kann, demonstriert und erklärt die Wurftechnik den anderen Schülerinnen und Schülern.
- Wurftechniken entwickeln, ausprobieren, gegenseitig vorzeigen; «Kunststücke» erproben.


 Genügend Platz



Zielwurf. Pro S 1 Frisbee, das nach dem Wurf immer selber wieder geholt werden muss. Die S bestimmen eigene Ziele: Baum, Bank, Astgabel, Stange, Markierung am Boden usw. Diese Ziele müssen von der jeweiligen Abwurflinie getroffen werden.

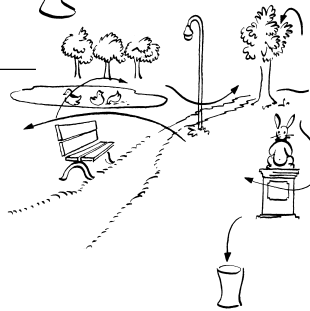
- Wer braucht am wenigsten Würfe für alle Ziele?
- Wer trifft alle Ziele einmal in möglichst kurzer Zeit?
- Eigene Formen in kleinen Gruppen.





 Kooperation und Fairness

Frisbee-Golf: Ein Parcours muss mit dem Frisbee korrekt und möglichst schnell zurückgelegt werden. 1 S wirft, rennt seinem Frisbee nach und spielt dort weiter, wo das Frisbee liegen geblieben ist.

- Zu zweit: Das Frisbee wird von A geworfen und von B wieder gefangen. Fehlfänge bzw. -würfe werden mit einem Minuspunkt bewertet. Welches Team hat das beste Handicap?

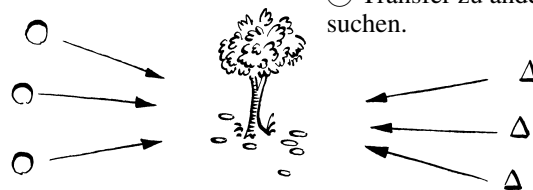



 Farbige Frisbees oder Frisbees kennzeichnen (Filzstift, Klebstreifen)

 Eine Disc-Golf-Anlage als bestehende Anlage im Schulareal bauen (Unterlagen: Schweizerischer Disc-Golf-Verband).

Frisbee-Curling: 2 Teams spielen gegeneinander. Es wird abwechselungsweise geworfen. Welchem Team gelingt es, möglichst viele Frisbees nahe ans gegenseitig vereinbarte Ziel zu bringen?

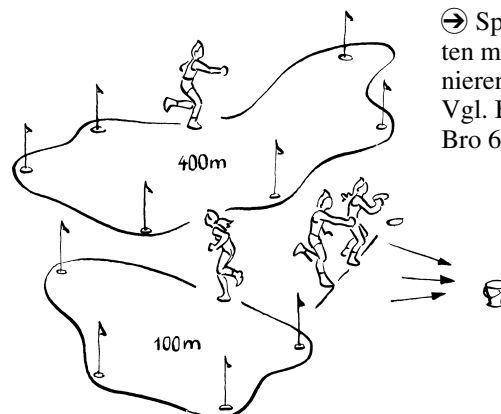
- Am Boden liegende Frisbees, die durch später geworfene getroffen werden, sind ungültig und müssen entfernt werden (auch wenn es eigene sind).
- Weitere, andere Regeln gegenseitig vereinbaren.
- Nach «Curling-Regeln» spielen.




 Transfer zu anderen Sportarten suchen.

Frisbathlon: Glück und Können werden kombiniert mit Laufen. Dazu werden Laufrunden von ca. 400 m und eine Zusatzschleife von ca. 100 m ausgeflagt. Ferner werden 3–6 Zielwurfanlagen (Abwurflinie und Ziel / je 5 Frisbees) vorbereitet. Nach jeder gelaufenen Runde werden 5 Würfe auf das Ziel abgegeben. Danach werden die Frisbees wieder auf der Abwurflinie deponiert. Wer schafft x Runden in möglichst kurzer Zeit?

- 4 oder 5 Treffer: Direkt auf die nächste Laufrunde.
- 2 oder 3 Treffer: Vor der Laufrunde 1 Zusatzrunde.
- 0 oder 1 Treffer: Vor der Laufrunde 2 Zusatzrunden.
- Auch als Team-Wettkampf.
- Regeln erweitern.



 Spiel- und Sportarten miteinander kombinieren:
Vgl. Bro 3/5, S. 25 und Bro 6/5, S. 17