

Ideensammlung der Bezirksregierungen Arnsberg und Detmold zum Sportunterricht im Freien

(auf Basis der Vorgaben aus dem Faktenblatt des MSB vom 3. August 2020)

Organisatorische Voraussetzungen:

- Einhaltung Sicherheitsabstand (1,5 -2m)
- Keine Sportspiele mit Körperkontakt
- Maskenpflicht entfällt im Sportunterricht

Stundenthema: Frisbee mal anders – Trickwürfe für alle

Klasse/Jahrgangsstufe: ab 9. Klasse, Kenntnisse z. Basiswurf (Rückhand) notwendig

Bewegungsfeld/Sportbereich: Spielen in und mit Regelstrukturen

Material: Frisbees (groß)

Verlaufsplanung

Unterrichtsphase

incl. Zeitangabe

Aktivitäten der SuS / LK

(Beschreibung Spiel-/Übungsformen)

Organisation

Unterrichtsphase incl. Zeitangabe	Aktivitäten der SuS / LK (Beschreibung Spiel-/Übungsformen)	Organisation
Einstieg <ul style="list-style-type: none">• Zielformulierung / Stundenverlauf	<ul style="list-style-type: none">• Achtung: Vorbereitende Hausaufgabe Die SuS erhalten die Aufgabe, mit dem youtube-Video „Advanced Frisbee Throws“ von Brodie Smith (https://www.youtube.com/watch?v=sdlpyazJxfQ) zu arbeiten: <i>Schaue dir das folgende Video mehrfach an. Entscheide dich für 2-3 Würfe, die du spannend findest und gerne</i>	<ul style="list-style-type: none">• SuS mit Abstand• Hygieneregeln wiederholen • Je nach technischer

<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen 	<p><i>lernen möchtest. Bereite dein Training vor, indem du dir Notizen zu oder Bilder (ggf. auch Videos) von zentralen Teilbewegungen des jeweiligen Wurfes machst. Deine Dokumente sind deine Übungsgrundlage in der nächsten Sportstunde!</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung und Formulierung des Stundenziels: „Ich werde Frisbee-profi“ – die SuS sammeln neue Bewegungserfahrungen, indem sie Trickwürfe nachahmen und üben. • Allgemeine Erwärmung, Zielwürfe mit der Rückhandtechnik (Basiswurf), Passen und Fangen mit dem Partner* • „Fuß um Fuß“: Partnerübung in Gassenaufstellung, zu zweit eine Frisbee. Jeder geglückte Rückhandwurf wird belohnt, indem der Werfer einen Schritt nach hinten machen darf. Sollte die Scheibe nicht gefangen werden, muss der Werfer entsprechend einen Schritt nach vorne vollziehen. Welches Paar steht nach Zeit X am weitesten auseinander? 	<p>Ausstattung, kann das Video natürlich auch im Unterricht selbst zur Verfügung gestellt werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • *Nutzung der Frisbee zu zweit ist gemäß der aktuellen Handlungsempfehlungen der Bezirksregierung zum Sportunterricht in Corona-Zeiten toleriert: siehe Händewaschen
<p>Arbeitsphase</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Einzelarbeit der SuS mit ihrer eigenen Frisbee*: Anhand ihrer Notizen (HA, s.o.) versuchen sich die SuS an ihren ausgewählten Würfen. • Zwischenreflexion zu typischen Fehlerbildern, Transfer der Kenntnisse zum Rückhandwurf auf andere Würfe: <ul style="list-style-type: none"> - Abwurfrichtung: zu früh oder zu spät losgelassen 	<ul style="list-style-type: none"> • *Wenn nicht genügend Frisbees vorhanden sind, kann sich auch zu zweit eine Scheibe geteilt werden. • Sicherheit: Es erfolgt eine Sicherheitseinwei-

	<ul style="list-style-type: none"> - Abwurfriechung, Scheibe dreht sich im Flug weg: Abwurfwinkel der Scheibe ist nicht horizontal - Frisbee „flattert“ aufgrund zu geringer Eigenrotation (mehr Handgelenkeinsatz) und zu geringer Grundgeschwindigkeit <ul style="list-style-type: none"> • SuS unterstützen sich paarweise bei gleichen Würfeln unter Wahrung der Abstandsregeln; je nach Auswahl sind Partnerwechsel notwendig. Die Bewegung des Partners wird beobachtet, es folgen Rückmeldungen zu möglichen Fehlern oder Mängeln. Tricks und Kniffe werden weitergegeben. • Abschlussübung „Zielwerfen“: Lehrkraft oder SuS wählen verschiedene statische Ziele (Bsp.: Laterne, Mülleimer) in der Umgebung aus, an die mit den neuen Techniken möglichst nah herangeworfen werden muss. 	<p>sung, in welche Richtung geworfen werden darf und wie sich die Gruppe auf der Freifläche zu organisieren hat, damit niemand unabsichtlich getroffen wird.</p>
<p>Abschluss</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexion des Übungsprozesses und Einordnung der Schwierigkeitsstufen einzelner Würfe • Ausblick: Unterstützungsbedarfe für weiteres „Training“ 	

Literaturverzeichnis:

Neumann, P., Kittsteiner, J., Laßleben, A. (2014). Faszination Frisbee. Übungen, Spiele und Wettkämpfe. Schorndorf: hofmann.