

Frisbee
10.11.2026

Lars Wendrock und Toni Dirlic
Sportgymnasium Chemnitz
Reichenhainer Straße 210
09125 Chemnitz

Telefon: 0371 39893600

Homepage: sportgymnasium-chemnitz.de
E-Mail: gym-sport@schulen-chemnitz.de

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung **3**

2 Flugeigenschaften der Frisbee **3**

3 Geschichte **3**

4 Scheibenarten **4**

5 Wettspielarten **4**
5.1 Discathon . . . 4
5.2 Disc-Golf . . . 4
5.3 Freestyle . . . 5
5.4 Distance (nicht für die Schule) . . . 5
5.5 Distance - selbst gefangen . . . 5
5.6 Guts (nicht für die Schule) . . . 5
5.7 Double Disc Court (nicht für die Schule) . . . 6
5.8 Torspiel (Weichscheibe in der Schule) . . . 6
5.9 KanJam (Wurf auf Eimer) . . . 6
5.10 Ultimate . . . 7

6 Technik **8**
6.1 Würfe . . . 8
6.2 Fänge . . . 10

7 Frisbee im Unterricht **10**
7.1 Hinweise . . . 10
7.2 Übungsformen . . . 11
7.3 Fehler + Korrektur . . . 11
7.4 Ultimate . . . 12
7.5 Übungsreihe Ultimate . . . 13
7.6 Spielformen . . . 13
7.7 Stationen . . . 14
7.8 Benotung getestet . . . 14
7.9 Benotung ungetestet . . . 15

8 Fortbildung **16**
8.1 Material . . . 16
8.2 Ablauf . . . 16

1 Einleitung



Abb. 1: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/9/9f/Ultimate_Frisbee_11-4-12.jpg/330px-Ultimate_Frisbee_11-4-12.jpg

Frisbeescheiben sind als Spielzeug (für Kinder und Hunde) bekannt.
Frisbee bietet aber auch viele Möglichkeiten für sportliche Betätigung oder Wettkämpfe.
Mit einfach zu erlernenden Würfen und der Freude am „Schweben“ bietet Frisbee viele neue Bewegungserfahrungen.
Wahrscheinlich ist Frisbee mit dem Boomerang das einzige Wurfgerät, bei dem man echte Kurven werfen kann.

2 Flugeigenschaften der Frisbee

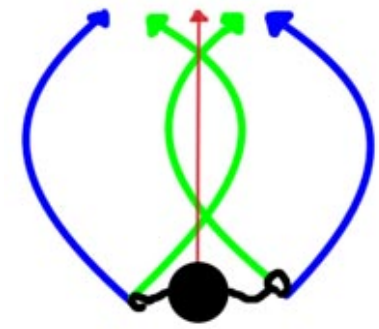


Abb. 2: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/2b/Frisbee_Throw_Curvature.jpg

- Flugzeugflügel (oben gebogen = Kraft wirkt nach oben)
- Rotation durch das Handgelenk erzeugt (stabilisiert die Flugbahn und erzeugt ein Luftkissen)
- Tendenz zum Kippen (in Rotationsrichtung) => entgegengesetzt gekippt werfen

Also wirft man die Scheibe in flachem Winkel (10°) mit viel Rotation und „hängender“ Scheibe.

3 Geschichte



Abb. 3: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a9/Frisbie_pie_tin.jpg

- 1871 verkaufte in den USA eine Bäckerei „Frisbie Pie Company“ Kuchen in Blechformen. Die Kinder im Ort spielen mit den Blechen.
- Walter Frederic Morrison experimentierte mit den Blechen.
- 1947 wurde die erste Plastikscheibe entwickelt.
- 1951 gab es die erste richtige Frisbee mit Riffeln an der Oberseite zur Stabilisierung der Flugbahn.
- 1958 wurde das erste Turnier in USA durchgeführt.
- 1969 wurde das erste Mal nach Regeln Ultimate gespielt.
- 1974 fand die erste Freestyle WM statt.
- 1983 fand die erste Ultimate WM statt.

4 Scheibenarten

- einfache Scheiben um 125g (billig ca. 2-5€, Flugeigenschaften ausreichend für den Unterricht, drinnen und draußen, relativ ungefährlich)
- Werbescheiben (können gut sein, splittern aber oft)
- Scheiben ab 125g (teurer, gute Flugeigenschaften, haben mehr „Wucht“)
- Ultimate Scheiben (175g also sehr schwer, für große Entfernungen, im Erwachsenenbereich, teuer)
- Schaumstofffrisbee (keine stabile Flugbahn, nur für kleine Spiele)
- Silikon (für Hunde)
- zusammenfaltbare Scheiben (für den Strand, nicht für den Unterricht geeignet)
- Spezialscheiben für Tricks
- Flugringe (für große Entfernungen, für draußen, bei viel Wind)

5 Wettspielarten

5.1 Discathon

Mit dem Einsatz von zwei Scheiben soll ein festgelegter Parcours möglichst schnell durchspielt werden. Dabei wird jeweils eine Scheibe geworfen, während die zweite im Lauf mitgeführt wird. Hat der Spieler die erste Scheibe erreicht, so wirft er die zweite und läuft mit der ersten Scheibe weiter. Die Zahl der Würfe ist hier unwesentlich. Die Länge der Kurse beträgt 1 km. Die Zeitnahme beginnt mit dem ersten Wurf und endet, sobald die Scheibe über die Ziellinie fliegt. (`http://www.frisbeesportverband.de`)
Man kann auch mit Zweierteams (immer abwechselnd) Spaß haben.

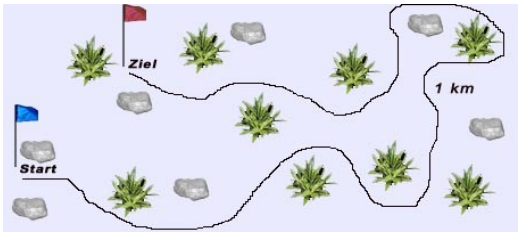


Abb. 4: `https://www.frisbeesportverband.de/wp-content/uploads/2011/01/discathon-1.jpg`

5.2 Disc-Golf

Ziel beim Disc-Golf ist es, einen Kurs von meist 18 Bahnen mit möglichst wenigen Würfen zu absolvieren. Von einer festgelegten Abwurfzone aus wirft der Spieler die Scheibe in Richtung eines Fangkorbs aus Metall. Der Spieler markiert die Stelle, wo die Scheibe gelandet ist, und spielt von dort aus weiter. Die Bahn ist zu Ende gespielt, wenn die Scheibe im Fangkorb versenkt wurde. Die Länge der Bahnen beträgt, je nach Parcours und Schwierigkeitsgrad, zwischen 40 und 250 Metern. Disc-Golf wird nach ähnlichen Regeln wie Golf gespielt.
`http://www.frisbeesportverband.de`



Abb. 5: `https://commons.wikimedia.org/wiki/File:EDGC_2007_hole18.JPG`

5.3 Freestyle

Das Ausführen von kreativen, artistischen und athletischen Bewegungen mit einer Frisbeescheibe ist die Essenz von Freestyle. Als eine der dramatischsten Disziplinen im Discsport verbindet der Freestyle- Wettkampf Elemente aus Gymnastik und Tanz mit dem simplen Spiel des Werfens und Fangens. Teams von zwei bis drei Spielern führen eine choreographierte Routine bestehend aus Würfen, Fängen und Bewegungen mit einer oder mehreren Frisbees vor. `http://www.frisbeesportverband.de`



Abb. 6: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Frisbee_freestyle_claudio_cigna_2009.jpg

5.4 Distance (nicht für die Schule)

Wie weit kommt man mit der Scheibe?
Rekord: 388m
Umsetzung im Unterricht: wie viele Versuche für Halle, Sportplatz, Sportforum ...



Abb. 7: by Powergrip on facebook

5.5 Distance - selbst gefangen

Werfen-Laufen-fangen – Rekord um die 100m
oder mit Partner (einer wirft, einer läuft)

5.6 Guts (nicht für die Schule)

Als erstes Mannschaftsspiel mit Flugscheiben gilt „Guts“ (übersetzt: Mumm, Schneid), das zum Standardspiel der frühen Turniere wurde. Hierbei stehen sich zwei Mannschaften mit jeweils fünf Spielern in einem Abstand von 14 Metern gegenüber. Die Spielfeldbreite ergibt sich durch das Berühren der Fingerspitzen bei ausgebreiteten Armen. Die Scheibe wird so hart wie möglich in den Fangbereich der gegnerischen Mannschaft geworfen, die versuchen muss, diese mit nur einer Hand zu fangen. Dabei erreicht die Scheibe Geschwindigkeiten von bis zu 110 km/h. Ein Punkt wird erzielt, wenn der Gegner die Scheibe nicht einhändig fangen konnte. Gespielt wird meistens bis 15 Punkte, bei zwei Gewinnsätzen. `http://www.frisbeesportverband.de`



Abb. 8: https://lt.wikipedia.org/wiki/Skraidantis_diskas/media/Vaizdas:GutsPic.jpg

5.7 Double Disc Court (nicht für die Schule)

Double Disc Court (DDC) ist eine Frisbee-Spielvariante, in der zwei Teams á zwei Personen gegeneinander spielen. Dabei wird mit zwei Frisbees gleichzeitig gespielt.
Punkte bei DDC werden in folgenden Situationen erzielt:

- Wenn die Frisbee im gegnerischen Feld platziert wird und darin liegen bleibt. 1 Punkt.
- Wenn die gegnerische Frisbee ins Aus geht. 1 Punkt.
- Wenn das gegnerische Team beide Frisbees gleichzeitig berührt. 2 Punkte.

Beim DDC kommt es auf Reaktionsvermögen, Wurfgefühl, Teamgeist und taktisches Geschick an. Es ist besonders einfach zu organisieren.
`http://www.frisbeesportverband.de`

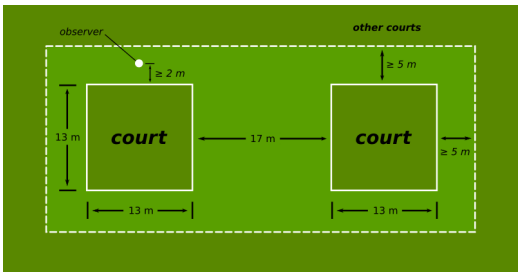


Abb. 9: `https://de.wikipedia.org/wiki/Double_Disc_Court/media/Datei:DDC_field.png`

5.8 Torspiel (Weichscheibe in der Schule)

wie Handball (für die Schule nur mit Weichscheibe oder mit Sonderregel gegen gefährliche Würfe)

5.9 KanJam (Wurf auf Eimer)

Es gibt einen Werfer und einen Ablenker. Sie stehen im Abstand von 15m mit jeweils einem Eimer gegenüber.

- ein Punkt, wenn der Ablenker die Scheibe an den Eimer ablenkt
- zwei Punkte, wenn der Werfer den Eimer direkt trifft
- drei Punkte, wenn der Ablenker die Scheibe in den Eimer lenkt
- Spiel ist sofort gewonnen, wenn der Werfer direkt in den Eimer trifft



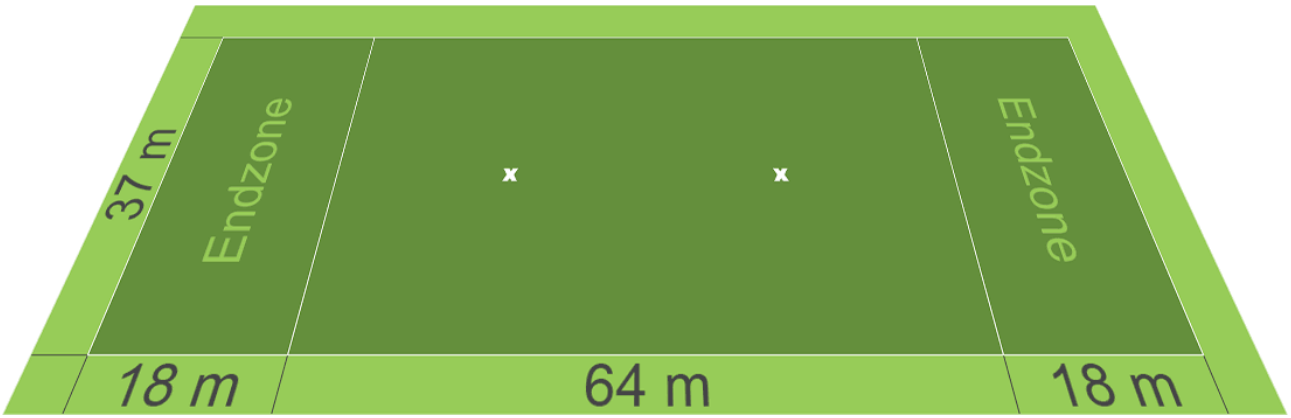
Abb. 10: `https://www.kuebler-sport.de/blog/wp-content/uploads/2022/06/D3210_03-scaled.jpg`

5.10 Ultimate

- Kernspiel in der Schule
- "Spirit of the Game" = FairPlay = kein Schiedsrichter
- Regeln:
  - Endzonenspiel (Scheibe in der gegnerischen Zone von Teammitglied fangen)
  - körperlos (Berührung = Foul)
  - nicht laufen mit der Scheibe (Sternschritt)
  - beliebig viele Pässe möglich
  - Scheibe wechselt den Besitz bei Aus, Bodenberührung oder Abfangen der Scheibe
  - Spieldauer: bis 13, 15 oder 17 Punkte oder auf bestimmte Zeit
  - 5:5 (indoor, Handballfeld) und 7:7 (outdoor, Länge Fußballfeld – Breite ca. 37 Meter)
  - Spielerwechsel nach jedem Punkt beliebig möglich
  - Anwurf wie beim Football Kickoff
  - nur 10 sec. individueller Ballbesitz erlaubt (auf 5 verkürzbar)



Abb. 11: https://kiwithek.wien/images/Frisbee_fangen.jpg



6 Technik

6.1 Würfe

(a) Die einfachste Technik ist die Rückhandtechnik.
- Daumen auf die Scheibe
- Zeigefinger und Mittelfinger zum „Peace“ Zeichen unter die Scheibe
- Mittelfinger in der Wölbung
- Scheibe „hängen“ lassen
- Wurffuß vorn
- Wurf vor dem Bauch / von der Seite
- Wurf nach vorn, nicht nach oben
- Rotation durch Handgelenkeinsatz



Abb. 12: https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2011/05/Hilfsmittel_pb39_p5-11_d.pdf

(b) Schwieriger ist der Vorhandwurf. Der gelingt nicht mit jeder Frisbee. Je schwerer die Scheibe, desto einfacher.
- Handhaltung gleich
- Wurffuß hinten
- Wurf neben dem Körper
- (wie Steine auf dem Wasser springen lassen)
- Abbremsen am Ende es Wurfes
- „hängen“ lassen ist noch wichtiger



Abb. 13: https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2011/05/Hilfsmittel_pb39_p5-11_d.pdf

(c) Der Überkopfwurf (Hutwurf) ist nur was für die „Schönheit“.
- Scheibe über dem Kopf (Hut)
- Daumen unter der Scheibe in der Wölbung
- Zeigefinger auf der Scheibe
- Wurf geht nach vorn unten
- Drehung durch das Handgelenk

(d) UpsideDown. Die Scheibe fliegt auf dem Kopf. Nicht schön, aber brauchbar.
- senkrechte Frisbee
- Zeigefinger in der Wölbung
- Daumen auf der Scheibe
- Wurf über Kopf
- Rotation durch das Handgelenk



Abb. 14: https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2011/05/Hilfsmittel_pb39_p5-11_d.pdf

(e) Der Knife ist ein schneller wettkampfnaher Wurf.
- mit Vorhand und Rückhand möglich
- Frisbee fliegt nahezu senkrecht
- für kurze Distanzen
- schwer zu fangen

(f) Der Kurvenwurf ist die Krone der Würfe.
- mit Vorhand und Rückhand möglich
- Scheibe schräg in den Wind werfen
- „etwas“ höher als normal
- nur bei großen Entfernungen (Zeit)

(g) Der Aufsetzer ist nur was für die „Schönheit“.
- ist mit dem Rückhandwurf am einfachsten
- in der Halle
- Wurf nach unten, Scheibe berührt den Boden und schwebt weiter
- die „hängende“ Seite muss aufkommen
- zu steil und die Scheibe kann kaputt gehen

(h) Der Wandrolle ist nur was für die „Schönheit“.
- Frisbee rollt an der Wand entlang
- ist mit dem Rückhandwurf am einfachsten
- die Scheibe schräg zur Wand
- die „richtige“ Seite an die Wand

(i) Trickwürfe (Fänge)
- hinter dem Rücken
- durch die Beine
- mit der schwachen Hand
- ...

6.2 Fänge

(a) Die einfachste Technik ist die Sandwich- oder Klatschtechnik.
- eine Hand oben, eine unten
- in Brusthöhe



Abb. 15: https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2011/05/Hilfsmittel_pb39_p5-11_d.pdf

(b) Die am meisten verwendete Technik ist der Zangengriff.
- beidhändig oder einhändig
- die Hand zur Zange ...



Abb. 16: https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2011/05/Hilfsmittel_pb39_p5-11_d.pdf

7 Frisbee im Unterricht

7.1 Hinweise

- Anzahl der Frisbee = Schüler geteilt durch 2 (3€ je Frisbee)
- Werbescheiben können splittern
- Übungen in der Gassenaufstellung
  - unbedingt einhalten (keine Diagonalwürfe)
  - quer zum Wind
  - Werfer und Fänger sind für den Erfolg verantwortlich (kein Schimpfen)

7.2 Übungsformen

- Entfernungen erhöhen (Schritt nach vorn / hinten bei Misserfolg / Erfolg)
  - mit Bewegung
  - mit Sternschritt
  - ohne Bewegung
  - vorgegebene Ausgangsstellungen (Rücken zum Werfer...)
- Anzahl der gefangenen Würfe zählen
- Wettkampf (10m) 3Pkt= im Stand gefangen, 2Pkt= mit Sternschritt gefangen, 1Pkt = gefangen
- springend werfen / fangen
- „Gassenhauer“
  - Aufstellung: paarweise in der Gasse
  - Bei Nicht-Fangen der Scheibe treten beide zurück, rennen zum Kopfende der Gasse, und dann zum anderen Ende der Gasse, wo sie sich neu aufstellen und zu werfen beginnen.
  - Alle anderen rücken weiter auf.
  - Ganz oben spielen die bis dahin am längsten ohne Fehler Spielenden.
- Trickwürfe, Trickfänge
- Kurvenwürfe (große Entfernung, Wind beachten)
- Bodenwürfe (nicht mit "Werbescheiben")
- straffe / sanfte Würfe
- hoch / flach

7.3 Fehler + Korrektur

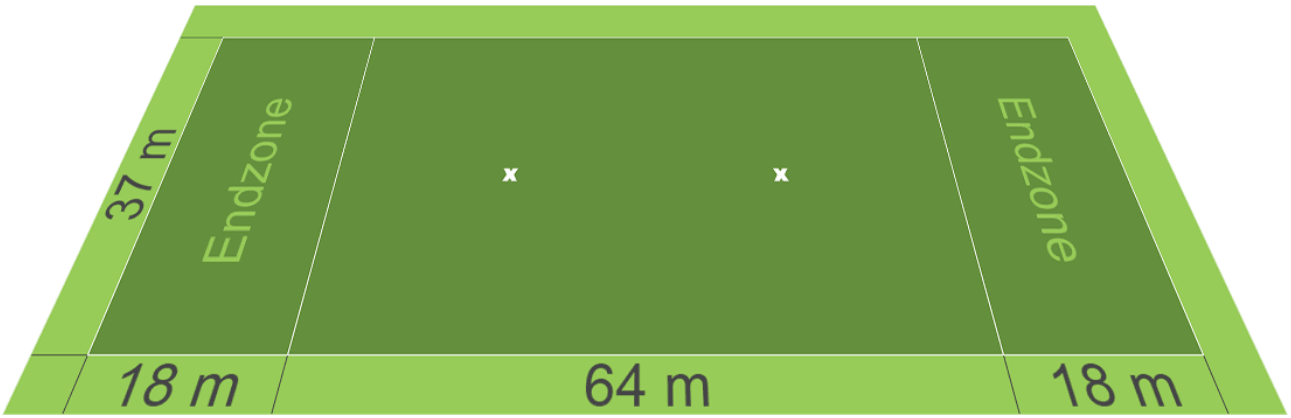
- Scheibe eiert ⇒Rotation durch Handgelenkeinsatz erhöhen
- Scheibe kippt weg ⇒Anstellwinkel verändern (hängen lassen)
- Scheibe wird zu hoch geworfen ⇒„Schweben“ erklären
- Richtung falsch ⇒Wurffuß nach vorn, vom Bauch nach vorn werfen

7.4 Ultimate

- Kernspiel in der Schule
- "Spirit of the Game" = FairPlay = kein Schiedsrichter
- Regeln:
  - Endzonenspiel (Scheibe in der gegnerischen Zone von Teammitglied fangen)
  - körperlos (Berührung = Foul)
  - nicht laufen mit der Scheibe (Sternschritt)
  - beliebig viele Pässe möglich
  - Scheibe wechselt den Besitz bei Aus, Bodenberührung oder Abfangen der Scheibe
  - Spieldauer: bis 13, 15 oder 17 Punkte oder auf bestimmte Zeit
  - 5:5 (indoor, Handballfeld) und 7:7 (outdoor, Länge Fußballfeld – Breite ca. 37 Meter)
  - Spielerwechsel nach jedem Punkt beliebig möglich
  - Anwurf wie beim Football Kickoff
  - nur 10 sec. individueller Ballbesitz erlaubt (auf 5 verkürzbar)



Abb. 17: https://kiwithek.wien/images/Frisbee_fangen.jpg



7.5 Übungsreihe Ultimate

- „Rennkreis“ (5-10 im Kreis)
  - Die Person mit der Scheibe passt diese zum ca. 2m entfernten Nachbarn im Kreis und beginnt in dieselbe Richtung außerhalb des Kreises um den Kreis herum bis zur Ausgangsposition zu sprinten.
  - Die Spieler im Innenkreis lassen die Scheibe in ihrer angefangenen Richtung von Spieler zu Spieler passen, möglichst schneller als die außen laufende Person.
  - Erreicht die Scheibe schließlich wieder die Person, der sie zuerst zugepasst worden war, wird diese Person zum neuen Läufer, nachdem sie die Scheibe eine Position weiter gepasst hat.
  - Richtungswechsel, bzw. Wurfarten oder Fangarten- Wechsel durch Ansage des Lehrers möglich.
- give and go!“ (Raumgewinn durch Doppelpass)
- „Scheibenticken“ (zu zehnt oder mehr) (Fangespiel)
  - In einem kleinen (mit Hütchen) abgegrenzten Feld befinden sich 3 Fänger, die die anderen zu ticken versuchen.
  - Es darf nur die Person mit der Scheibe in der Hand ticken.
  - Die Person mit der Scheibe in der Hand darf aber nur noch Sternschritte und keine Laufschritte mehr machen.
  - Ist keiner in „tickbarer“ Reichweite, wird die Scheibe zu den Tick-Kollegen weitergepasst.
  - Auch mit mehreren (weichen) Scheiben.
- Parteiball (Werfen und Fangen des Spielgerätes ist noch wichtiger als im Basketball, Fuba, wo ein Ziel vorhanden ist.)
  - je Mannschaft eine Scheibe, vorgegebene Reihenfolge ==> wer schafft zuerst zwei Runden
  - alle müssen sich bewegen (vorgeben)
  - mit Stören eines Spielers der Gegner
  - freie Reihenfolge
- „Schweinchen in der Mitte“ (drei außen, ein Fänger in der Mitte)
- Überzahlspiele (Angriff schwerer als Verteidigung bei Anfängern, Erfolge, sichere Pässe)
- Ultimate ohne gefallene Scheibe, ohne „Aus “
- Ultimate mit gefallener Scheibe

7.6 Spielformen

- Wachturm (Pass zu einem Spieler auf Hocker)
- Scheibenrace (Kreis mit abwechselnden Spielern zweier Mannschaften + Scheibe holt die andere ein)
- Läufer gegen Fänger
- Tigerball (vier Werfer in den Ecken, zwei Fänger wie „Schweinchen in der Mitte“)

7.7 Stationen

In der Halle im Stationsaufbau – zur Perfektionierung und Einübung aller Würfe.
Alternativ auch als Wettkampf: Jeder Schüler durchläuft verschiedene Stationen, an denen er jeweils 5 Würfe hat. Den Erfolg/Misserfolg kann er auf seinem Scorezettel vermerken (vorher vorbereiten!). Schüler können die Stationen, Entfernungen und Schwierigkeitsgrade mit entwickeln und mit bestimmen.
Mögliche Stationen:

60 Sekunden pro Stationen, jeder hat nur eine Scheibe, Maximalpunktszahl pro Station sind 5 Punkte

Die Scheibe muss aus 10m auf der Matte liegen bleiben. Jeder Treffer ist ein Punkt. **Matte Punkte:**	Wirf durch das Kastenteil. Jeder Treffer ist ein Punkt. **Kastenteil Punkte:**	Du stehst hinter der Bank. Wirf die Kegel vom Kasten Jeder gefallene Kegel ist ein Punkt. **Powerwurf Punkte:**
Wirf durch das aufgestellte Kastenteil. Jeder Treffer ist ein Punkt. **Knife Punkte:**	Du stehst neben dem Tor mit beiden Füßen auf der Torauslinie. Wirf ins Tor. Jeder Treffer ist ein Punkt. **Bananenwurf Punkte:**	Rolle die Frisbee zwischen zwei aufgestellten Hütchen hindurch. Jeder Treffer ist ein Punkt. **Roller Punkte:**
Triff aus 20m Entfernung den Kasten. Jeder Treffer ein Punkt. **Zielwurf Punkte:**	Wirf die Scheibe und fange sie selbst. Der beste Durchgang zählt. Je Hütchen ein Punkt **Selbstwurf Punkt:**	Wirf die Scheibe mindestens so hoch wie die Oberkante Basketballbrett und fange sie hinter dem Rücken oder zwischen den Beinen. Pro Fang ein Punkt. **Trickwurf Punkte:**
Wirf die Scheibe so, dass sie an der Wand entlang rollt. Nur nur der beste Versuch zählt. Jedes Hütchen ein Punkt. **Wandroller Punkte:**	Wirf die Scheibe so, dass sie nach dem Aufkommen wieder nach oben fliegt. Nur der beste Versuch zählt. Jede Höhenmarkierung an der Wand ein Punkt. **Bodenwurf Punkte:**	Wirf die Scheibe hinter dem Rücken. Jede Markierung ein Punkt. **Trickwurf Punkte:**

7.8 Benotung getestet

- 20 x Werfen und Fangen auf 9 Meter
  - fangbar geworfen = 1 Punkt
  - fangbar ohne Schritte = 2 Punkte
  - gefangen = 1 Punkt
  - einhändig = 2 Punkte
- Demo Technik
  - RH Wurf
  - Kurvenwurf
  - ein beliebiger anderer Wurf (Vorhand, Überkopf, hinter Rücken)
  - Sandwich Catch
  - Einhand Catch
  - Zusatz = ein Trick
- Spielnote Ultimate
- Theorie = Regel erarbeiten

7.9 Benotung ungetestet

- Technik im Discathon oder Disc-Golf + Anzahl der Würfe
- 4 gegen 2 Square mit Beobachtungsprotokoll
- Stationsbetrieb (Punktetabelle anlegen)
- Sozialkompetenz = Verhalten bei Störungen / Regelproblemen = Spirit of the Game (Ultimate)

8 Fortbildung

8.1 Material

- Frisbee, Weichfrisbee, Silikonfrisbee, UltimateFrisbee
- Videos Freestyle, Discathon, Disgolf...
- Kegel, Klebeband

8.2 Ablauf

- Theorie
  - 5min Begrüßung und Schriftkram (L)
  - 15min Theorie (L)
    - Einleitung
    - Flugeigenschaften
    - Geschichte
    - Arten von Frisbeescheiben
- Praxis in der Halle
  - 10min Erwärmung (T)
  - 45min Würfe (T)
  - 5min Pause
  - Theorie und Praxis der Wettspielarten (T)
    - 10min Discathon
    - 10min Disgolf
    - 10min Freestyle (20s Choreographie in Dreiergruppen)
    - 10min Distance (paarweise)
- ca 12:00 Uhr 30 min Mittag
  - Übungsformen (L)
  - Fehlerkorrektur (L)
  - 60 min Ultimate (L)
    - Regelkunde
    - Vorübungen
    - Turnier
  - 20 min Theorie Unterricht (L)
    - Allgemeines
    - Benotungsvorschläge
  - 40 min Stationsbetrieb