

Frisbee

# 33 ÜBUNGSKARTEN

für den Sportunterricht

# Frisbee

# 33 ÜBUNGSKARTEN

## für den Sportunterricht

**Henrik Lühr**

Frisbee - 33 Übungskarten für den Sportunterricht

1. Auflage - Wesel, 2020

E-Mail: [info@vlamingo.de](mailto:info@vlamingo.de)

Internet: [www.vlamingo.de](http://www.vlamingo.de)

Anschrift: Weseler Dorfstraße 41, 21274 Wesel



# Frisbee

## 33 ÜBUNGSKARTEN

### für den Sportunterricht

#### HINWEISE ZUR UNTERRICHTSGESTALTUNG

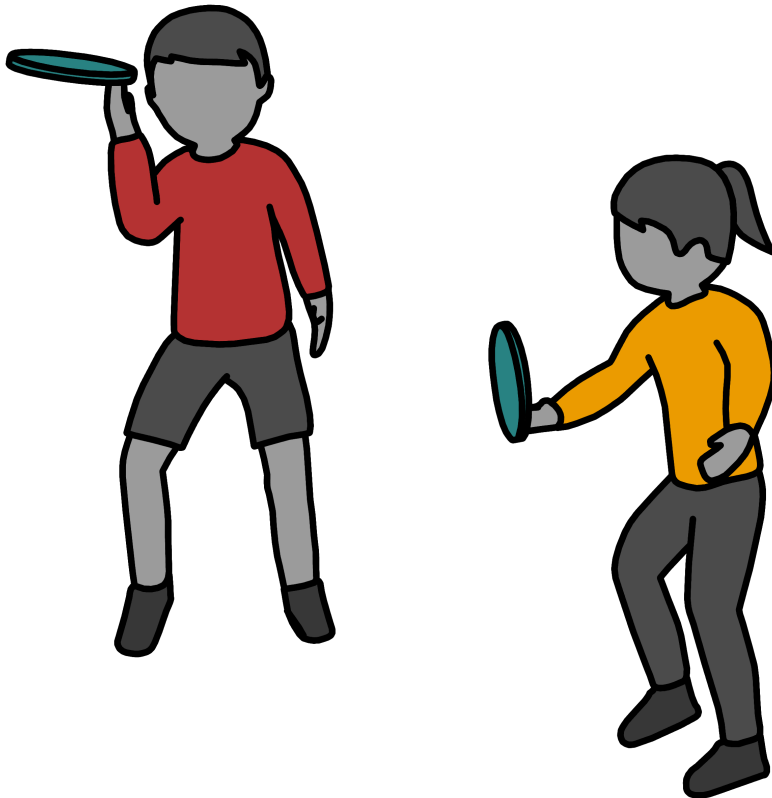
Mithilfe der folgenden Übungskarten können die Schüler\*innen die Flugeigenschaften einer Frisbeescheibe kennenlernen und ihre spielspezifischen Kompetenzen vertiefen. Es wurden sowohl koordinative Einzelübungen als auch kooperative Partner- und Gruppenübungen aufgenommen. Die Übungen können entweder in einem Stationsbetrieb (Zirkeltraining) oder einzeln (unter Anleitung der Lehrkraft) durchgeführt werden. Sie sind sowohl für die Sekundarstufe als auch für die Oberstufe, Berufsschule und den Vereinssport geeignet. In besonders sportlichen Klassen können manche Übungen auch schon in der Grundschule durchgeführt werden.

Auf den Übungskarten wird direkt ersichtlich, welches Material benötigt wird und was gemacht werden soll. Für fortgeschrittenere Spieler\*innen wurde auf jeder Karte zudem eine Aufgabenerweiterung hinzugefügt.

# EINZELÜBUNGEN

# Frisbee

## ÜBUNG 1



### MATERIAL:

1 Frisbee pro Person



### AUFGABE:

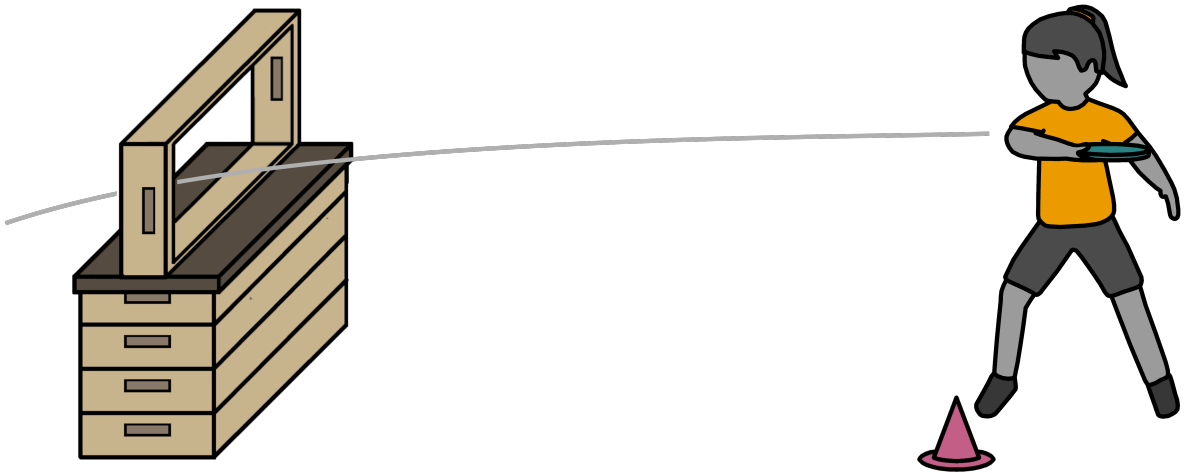
Lasst die Frisbee um eure Zeige- und Mittelfinger kreisen!



### ZU EINFACH?

Versucht es mit eurer schwächeren Hand!

# Frisbee ÜBUNG 9



## MATERIAL:

1 Kasten (4-teilig), 1 Kastenteil, 1 Hütchen, 1 Frisbee pro Person



## AUFGABE:

Werft die Frisbeescheibe durch das Kastenteil!



## ZU EINFACH?

Erhöht die Wurfentfernung!

# PARTNER- & GRUPPENÜBUNGEN

# Frisbee

## ÜBUNG 14



### MATERIAL:

1 Frisbee pro Person



### AUFGABE:

Werft euch die beiden Frisbeescheiben gleichzeitig hin und her!



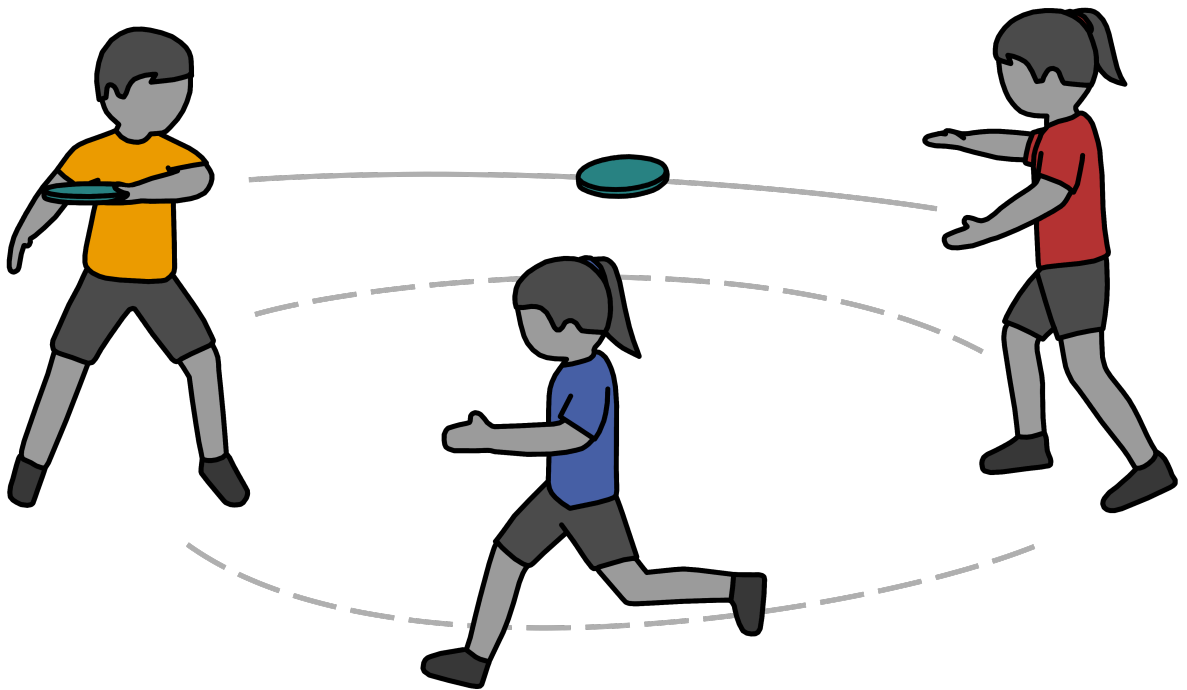
### ZU EINFACH?

Erhöht die Wurfentfernung!



# Frisbee

## ÜBUNG 33



### MATERIAL:

1 Frisbee



### AUFGABE:

Werft euch die Frisbeescheibe gegenseitig zu! Wenn ihr sie gefangen habt, lauft zur anderen Seite! Ein Kreislauf entsteht.



### ZU EINFACH?

Erhöht das Tempo!

# Frisbee

## 33 ÜBUNGSKARTEN

### für den Sportunterricht

#### VIELEN DANK

Wir hoffen, dass dir und deinen Schülerinnen und Schülern das Material gefällt. Über ein Feedback würden wir uns sehr freuen. Bei Fragen oder Problemen schicke uns gerne eine E-Mail an:

[info@vlamingo.de](mailto:info@vlamingo.de).

#### NUTZUNGSHINWEISE

Bitte berücksichtige, dass wir viel Zeit und Liebe in die Gestaltung dieses Unterrichtsmaterials gesteckt haben. Alle Inhalte, insbesondere die Texte und die Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Weitere Informationen findet ihr unter: [Lizenzen](#).