

(Ultimate-) Frisbee



1. Geschichte & Entwicklung

- Die Ursprünge des Frisbeesports gehen auf in Aluminiumformen verkaufte Kuchen der Firma „Frisbie Pie Company“ (USA) zurück. Der Begriff „Frisbee“ entstand später durch falsche Überlieferung.
- In den 1940er Jahren warfen sich Kinder, Schüler & Studenten die Bleche gerne zu, die Flugeigenschaften waren allerdings noch recht schlecht.
- 1947 wurde die erste Flugscheibe aus Kunststoff hergestellt und anschließend weiterentwickelt.
- Ab 1959 sorgte die Firma „Wham-O“ mit ihren Flugscheiben für eine nahezu weltweite Verbreitung.
- Ab 1979 etablierte sich der Frisbee-Sport auch in Deutschland (mit Deutschen Meisterschaften in verschiedenen Disziplinen).
- 1989 Gründung des Deutschen Frisbeesport Verband e.V..

2. Scheibenauswahl

Je nach Anwendungsbereich variieren die Scheiben in Durchmesser und Gewicht. Aufgrund ihrer guten Flugeigenschaften eignen sich die im Mannschaftsspiel „Ultimate-Frisbee“ eingesetzten Scheiben auch im Freizeitbereich besonders gut. Die Größe (\varnothing 27,5 cm) und das relativ hohe Gewicht (175 g) verringern die Windanfälligkeit und ermöglichen einen stabilen Flug auch bei geringer Rotation.

3. Frisbee - Disziplinen

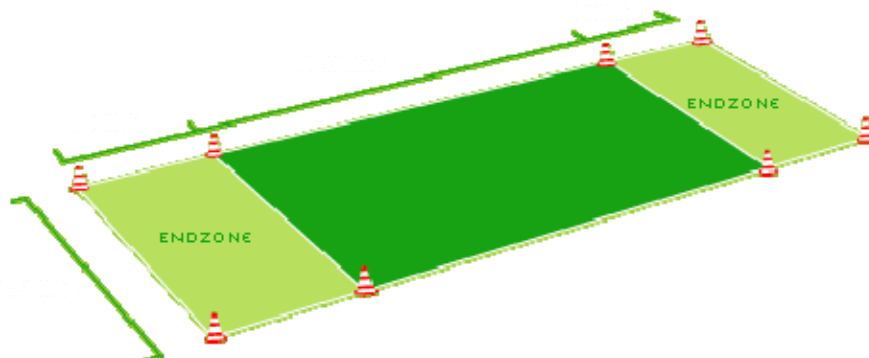
3.1 Discgolf

- Die Spieler versuchen mit möglichst wenigen Würfungen ein vorher festgelegtes Ziel zu erreichen. Dort, wo die Scheibe liegen bleibt, wird weitergeworfen (auch „Roller „ sind erlaubt).
- Es wird zwischen den dynamischen und kraftvollen Weitwürfen, Annäherungswürfen und sog. Puttwürfen (Abschlusswürfen) unterschieden.
- Ein Golfkurs besteht aus mehreren Bahnen, die bis zu 100m lang sind.
- Der Reiz des Spiels besteht u.a. darin, natürliche Hindernisse (z.B. Bäume) geschickt zu umspielen bzw. Würfe auch unter erschwerten Bedingungen erfolgreich auszuführen.



3.2 Ultimate

- Ultimate ist ein schneller und spektakuläre Mannschaftssport, bei dem die Scheibe nach bestimmten Regeln in die Endzone des Gegners gespielt (und dort gefangen) werden muss.
- Bei offiziellen Spielen bestehen die Mannschaften aus 7 Spielern. Es wird entweder nach Zeit (20 bis 60 Minuten) oder bis zu einer bestimmten Punktzahl gespielt (13 bis 21 Punkte).



- Zehn einfache Regeln für "Ultimate"

1. Spirit of the Game

Ultimate betont die Sportlichkeit, Anstand und Fair-Play. Kämpferischer Einsatz wird zwar gefördert, darf aber niemals auf Kosten des Respekts vor dem Gegner, der Regeln und dem Spaß am Spielen gehen.

2. Spielfeld

Ein offizielles Spielfeld ist 100m lang und 37m breit. Davon ist das Hauptspielfeld 64m lang, und die jeweiligen Endzonen 18m tief. Je nach Spieleranzahl kann das Spielfeld verkleinert werden. Die Relationen der Spielfeldteile sollten ungefähr 3/5 Spielfeld und je 1/5 Endzone betragen.

3. Spielbeginn

Jeder Punkt beginnt mit der Aufstellung der beiden Mannschaften zu je sieben Spielern an der Grundlinie (in der Halle fünf gegen fünf). Die verteidigende Mannschaft wirft die Scheibe zur angreifenden Mannschaft (Anwurf).

4. Bewegung der Scheibe

Die Scheibe darf in jede Richtung des Spielfeldes geworfen werden. Mit der Scheibe darf man nicht laufen. Der Werfer hat zehn Sekunden Zeit die Scheibe abzuwerfen. Der direkte Verteidiger (Marker) zählt den Werfer laut im Sekundentakt an.

5. Punktgewinn

Die angreifende Mannschaft erzielt einen Punkt, wenn ein Mitspieler die Scheibe in der Endzone des Gegners fängt. Die Mannschaft mit dem Punktgewinn bleibt auf dieser Seite, die andere Mannschaft muß die Spielfeldseite wechseln.

6. Scheibenwechsel („Turn-Over“)

Wenn ein Pass vom Mitspieler nicht gefangen werden kann (Scheibe berührt den Boden, fliegt ins Aus oder der Gegner fängt sie ab), kommt die verteidigende Mannschaft sofort in Scheibenbesitz und greift nun an.

7. Auswechseln

Spieler dürfen nur nach einem Punkt oder nach einer Verletzung ausgewechselt werden.

8. Körperkontakt

Zwischen Spielern ist kein Körperkontakt erlaubt. Darauf haben alle Spieler zu achten. Das Behindern der Verteidigung durch einen angreifenden Spieler wie im Basketball ist ebenfalls verboten („Pick“). Jede Körperberührung ist ein Foul.

9. Foulspiel

Wenn ein Spieler einen Gegenspieler berührt, ist das ein Foul. Foul ruft der Spieler, der gefoult wurde. Wenn die Scheibe dem Angreifer dabei verlorenght, wird das Spiel unterbrochen und nach einem „Check“ fortgesetzt, als wäre das Foul nicht passiert. Ist der foulende Spieler mit dem Foulruf nicht einverstanden, so wird der letzte Pass wiederholt.

10. Selbstverantwortung

Es gibt keine Schiedrichter. Jeder Spieler ist selbst dafür verantwortlich Fouls oder Linienverstöße (erster Bodenkontakt muss in sein, die Linie zählt zum Aus). anzuzeigen. Die Spieler regeln ihre Meinungsverschiedenheiten in fairer Weise.

3.3 Field Events

Field Events sind Einzeldisziplinen, bei denen es um Weite und Zeitmessung geht. Einige davon sind:

- **Weitwurf (Distance)**

Die zwischen der Abwurflinie und dem ersten Bodenkontakt der Scheibe erzielte Weite wird gemessen.

Weltrekorde:

Open: 250,00 Meter, Christian Sandstrom (SWE) 2002

Damen 138,56 Meter, Jennifer Griffin (USA) 2000

- **Zielwurf (Accuracy)**

Treffer in einen Ring mit dem Durchmesser von 171,45 cm werden gezählt. Der Spielbereich besteht aus sieben Wurfstationen, die in verschiedenen Winkeln in ungleichmäßigen Abständen vom Ziel entfernt sind. Man wirft innerhalb von zwei Minuten aus jeder Position je viermal. Jeder Treffer zählt einen Punkt.

Weltrekord:

Open: 25/28, Mike Cloyes (USA) 1991

Damen: 19/28, Yukari Komatsu (JPN), 2003

- **Schwebewurf (Maximum Time Aloft = MTA)**

Gestoppt wird die Zeit, die die Scheibe in der Luft bleibt, bevor sie gefangen wird.

Weltrekord:

Open: 16,72 s, Don Cain (USA) 1984

Damen: 11,81 s, Amy Bekken (USA) 1991

- **Werfen Laufen Fangen (Throw Run Catch = TRC)**

Ein Selbstfangwurf, bei dem die zurückgelegte Strecke zwischen Abwurfpunkt und der Stelle des einhändigen Fangens gemessen wird.

Weltrekord:

Open: 94,00 Meter, Christian Sandstrom (SWE) 2003

Damen: 60,02 Meter, Judy Horowitz (USA) 1985

3.4 Freestyle

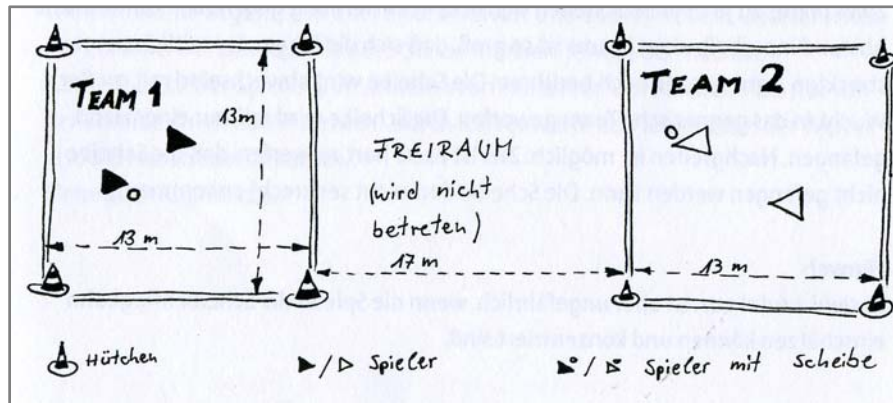
Unter Freestyle versteht man das Ausführen von kreativen, artistischen und athletischen Bewegungen mit einer Frisbeescheibe. Dabei unterscheidet man zwischen folgenden Bereichen:

- Die Wettkampf-Diziplinen im Discsport, bei der von zwei- bis dreiköpfigen Teams Elemente aus Gymnastik und Tanz mit dem simplen Spiel des Werfens und Fangens verknüpft werden (eine oder mehrere Frisbees). Die 3-5 minütigen Auftritte werden von einer Jury nach den Kriterien „Schwierigkeit“, „künstlerischer Ausdruck“ und „Ausführung“ bewertet (jeweils max. 10 Punkte).
- Das Spielen und Austesten von Tricks unabhängig vom Könnensstand und ohne Wettkampfcharakter („Jamming“).
- Beispiele für verschiedene Varianten des Fangens:



3.5 Doppelfeld-Frisbee (Double Disc Court)

- Zwei Mannschaften zu je zwei Spielern stehen sich in zwei quadratischen Feldern von je 13 x 13 m gegenüber. Der Abstand der beiden Felder beträgt 17 m. Es wird mit zwei Scheiben gleichzeitig gespielt.
- Jede Mannschaft besitzt eine Scheibe. Auf Kommando werden beide Scheiben gleichzeitig abgeworfen, mit dem Ziel, sie im gegnerischen Feld auf dem Boden zu plazieren oder den Gegner taktisch so auszuspielen, daß er beide Scheiben fängt.
- Bei diesem Spiel kommt es auf Reaktionsvermögen, Wurfgefühl, Teamgeist und taktisches Geschick an. Es ist besonders einfach zu organisieren.



3.6 Guts

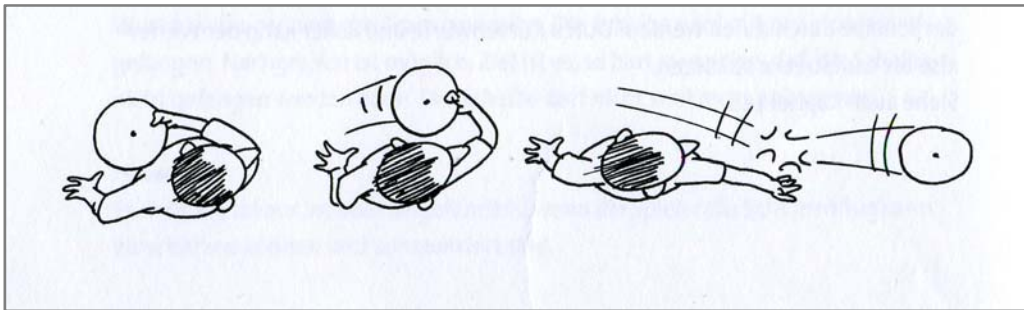
- Als erstes Mannschaftsspiel mit Flugscheiben gilt „Guts“ (übersetzt: Mumm, Schneid), das zum Standardspiel der frühen Turniere wurde. Hierbei stehen sich zwei Mannschaften mit jeweils fünf Spielern in einem Abstand von 14 Metern gegenüber.
- Die Spielfeldbreite ergibt sich durch das Berühren der Fingerspitzen 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.



4. Grundwürfe (Beschreibungen für Rechtshänder)

4.1 Rückhand (Backhand)

- Scheibenhaltung: locker mit 4 Fingern auf der Randinnenseite und mit dem Daumen auf der Randoberseite (Tipp: „Jemandem die Hand geben“).
- Ausgangsstellung: Wurfarmschulter zeigt in Richtung Ziel, der rechte Fuß steht vorne
- Wurfbewegung: Zum Ausholen wird der Wurfarm gerade nach hinten gestreckt, so dass der Ellenbogen nicht gebeugt ist. Der Wurfarm befindet sich quer vor dem Körper. Die gedachte Verlängerung des Wurfarms geht durch den Scheibenmittelpunkt; das Handgelenk ist damit automatisch gestreckt. Der Oberkörper dreht sich von hinten nach vorne. Am Ende der Armbewegung erfolgt ein „Handschnalzen“, um der Scheibe den nötigen Drall zu geben. Eine Körpergewichtsverlagerung von hinten nach vorne begleitet die Bewegung.



- Tipp 1: Nach dem Wurf auf das Ziel zeigen.
- Tipp 2: Je weiter geworfen wird, desto stärker muss die Scheibe nach links (Ausgleich zur Rotationsrichtung) geneigt werden.
- Varianten: Kurvenwürfe durch Neigen der Scheibe.

4.2 Vorhand (Sidearm)

- Scheibenhaltung: Die Scheibe wird ganz zwischen Daumen und Zeigefinger geschoben. Nur drei Finger halten die Scheibe. Zeige- und Mittelfinger halten sie auf der Randinnenseite und der Daumen auf der Randoberseite. Ring- und kleiner Finger sind angewinkelt und berühren die Scheibe nicht. Wichtig ist ein lockeres Handgelenk.



- **Ausgangsstellung:** Der Körper steht frontal zum Wurfziel. Die Füße stehen mindestens schulterbreit auseinander. Die Scheibe wird seitlich auf Bauchhöhe neben dem Körper gehalten (Tipp: „nur der Rand, nicht aber das Motiv ist sichtbar“).

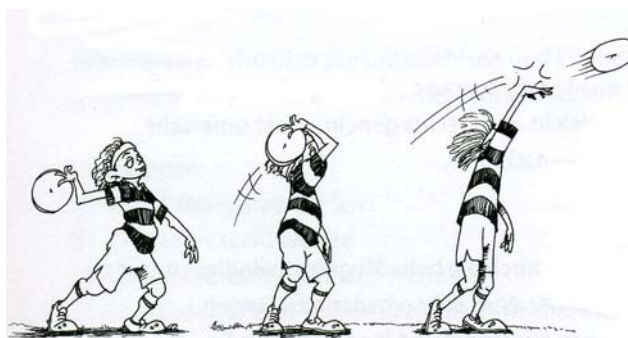


- **Wurfbewegung:** Der Ellenbogen ist leicht gebeugt und das Handgelenk ist locker. Die Beschleunigung erfolgt stärker aus dem Handgelenk als beim Rückhandwurf. Dem eigentlichen Wurf geht eine kurze Ausholbewegung nach hinten voraus. Der Ellenbogen leitet Wurfbewegung nach vorne ein. Die Wurfhand wird in Bauchhöhe nach vorne durchgezogen und dabei der Arm gestreckt. Am Ende der Bewegung erfolgt ein „Handschnalzen“ (Einklappen des Handgelenks).
- **Tipp 1:** Laß die Scheibe hängen (nur der Rand ist sichtbar), sie stellt sich im Flug selbst auf.
- **Tipp 2:** Werfe zunächst ohne Kraft und nur aus dem Handgelenk (für Einsteiger).

4.3 Up-Side-Down

Mit dem Up-Side-Down lassen sich hohe Würfe (z.B. über andere Spieler hinweg) auch über kurze Distanzen realisieren. Die Scheibe fliegt kopfüber!

- **Scheibenhaltung:** s. Vorhand
- **Ausgangsstellung:** Der Körper steht frontal zum Wurfziel. Die Füße stehen in Schrittstellung (linker Fuß vorne). Die Wurfhand wird über den Kopf geführt, die Scheibe ist dabei ca. 45° nach links, kopfüber geneigt. Die Scheibenunterseite zeigt seitlich nach oben.
- **Wurfbewegung:** Wie beim Schlagwurf (vgl. Handball) geht der Ellenbogen der Wurfriechung voraus. Der Ellenbogen und der ganze Körper werden gestreckt, das Handgelenk wird schlagartig geschlossen und die Hand wird geöffnet.



- Scheibenflug: Die Scheibe fliegt kopfüber und beschreibt eine Rechtskurve. Die Neigung der Scheibe ist in der ersten Phase der Flugphase sehr steil, verringert sich dann aber soweit, dass sie im optimalen Fall das Ziel waagrecht, aber kopfüber erreicht.



- Tipp 1: Wirf die Scheibe sehr hoch, da sie wenig Auftrieb hat.
- Tipp 2: Ziele weiter nach links, da die Scheibe eine Rechtskurve fliegt.
- Variation („Knife“): Wirf die Scheibe fast senkrecht ab – die Scheibe fliegt immer senkrecht (schwierig zu fangen, hohe Flugeschwindigkeit).

Infos & Quellen:

- Kunert, M.; Frisbee-Scheiben im Schulsport; DiscSport Verlag Mainz, Mainz 2006⁴
- Deutscher Frisbee-Sportverband: www.frisbeesportverband.de
- www.whatisultimate.de
- www.dicgolf.de

