

# INHALT

|                  |                                          |           |
|------------------|------------------------------------------|-----------|
| <b>Kapitel 1</b> | <b>Theorie</b>                           | <b>7</b>  |
| 1.1              | Pädagogische Vorüberlegungen .....       | 8         |
| 1.2              | Materialkunde .....                      | 10        |
| 1.3              | Technik und Methodik .....               | 21        |
| <br>             |                                          |           |
| <b>Kapitel 2</b> | <b>20 Übungen mit der Frisbeescheibe</b> | <b>41</b> |
| 2.1              | Durch die Taue .....                     | 43        |
| 2.2              | Frisbee-Swing .....                      | 43        |
| 2.3              | Fuß um Fuß .....                         | 44        |
| 2.4              | Kurvenlauf .....                         | 44        |
| 2.5              | Ab in die Mitte! .....                   | 45        |
| 2.6              | Sichere Bank .....                       | 46        |
| 2.7              | Lauf' und Fang' .....                    | 46        |
| 2.8              | Scheibenstapeln .....                    | 47        |
| 2.9              | Frisbee-Jonglage .....                   | 47        |
| 2.10             | Pass-Stress .....                        | 48        |
| 2.11             | Achterlauf .....                         | 48        |
| 2.12             | Passen im Seitgalopp .....               | 49        |
| 2.13             | Mit Hand und Fuß .....                   | 49        |
| 2.14             | Timing .....                             | 49        |
| 2.15             | Versetzte Gasse .....                    | 50        |
| 2.16             | Sechs .....                              | 51        |
| 2.17             | Namen rufen .....                        | 52        |
| 2.18             | Kurvenwürfe .....                        | 52        |
| 2.19             | Stuntman .....                           | 53        |
| 2.20             | Drei Frisbees .....                      | 53        |

|                  |                                             |           |
|------------------|---------------------------------------------|-----------|
| <b>Kapitel 3</b> | <b>20 Wettkämpfe mit der Frisbeescheibe</b> | <b>55</b> |
|------------------|---------------------------------------------|-----------|

|      |                                 |    |
|------|---------------------------------|----|
| 3.1  | Frisbee-Bingo .....             | 56 |
| 3.2  | Mattenfrisbee .....             | 58 |
| 3.3  | Speed-Team .....                | 59 |
| 3.4  | Fänger auf der Insel .....      | 59 |
| 3.5  | Doppeldecker .....              | 61 |
| 3.6  | Passkönig .....                 | 61 |
| 3.7  | Wirf' genau! .....              | 62 |
| 3.8  | Passmaster .....                | 63 |
| 3.9  | Diving-Board-Freestyle .....    | 64 |
| 3.10 | Verteilerfrisbee .....          | 64 |
| 3.11 | Oben drüber – unten durch ..... | 65 |
| 3.12 | Frisbee-Box .....               | 66 |
| 3.13 | Speed .....                     | 68 |
| 3.14 | Shooting .....                  | 68 |
| 3.15 | Schießstand .....               | 69 |
| 3.16 | Alles Banane .....              | 70 |
| 3.17 | Wettwanderfrisbee .....         | 71 |
| 3.18 | Frisbee-Pendel .....            | 72 |
| 3.19 | Torwand .....                   | 72 |
| 3.20 | „Mauerln“ .....                 | 73 |

|                  |                                         |           |
|------------------|-----------------------------------------|-----------|
| <b>Kapitel 4</b> | <b>50 Spiele mit der Frisbeescheibe</b> | <b>75</b> |
|------------------|-----------------------------------------|-----------|

|      |                                 |    |
|------|---------------------------------|----|
| 4.1  | Ab durch die Mitte .....        | 77 |
| 4.2  | Bananenkartonfrisbee .....      | 78 |
| 4.3  | Frisbee-Biathlon .....          | 78 |
| 4.4  | Frisbee-Boule .....             | 79 |
| 4.5  | Frisbeequartett .....           | 80 |
| 4.6  | Frisbee-Score .....             | 80 |
| 4.7  | Königsfrisbee .....             | 81 |
| 4.8  | Schiebefrisbee auf Matten ..... | 83 |
| 4.9  | Schiebefrisbee im Kreis .....   | 83 |
| 4.10 | Schießbude .....                | 84 |
| 4.11 | Schuhauslösen .....             | 85 |
| 4.12 | Der letzte Mann .....           | 85 |
| 4.13 | Die Ecke wechseln .....         | 86 |

|      |                                         |     |
|------|-----------------------------------------|-----|
| 4.14 | Eisstock-Frisbee .....                  | 87  |
| 4.15 | Frisbee-Krocket .....                   | 87  |
| 4.16 | Frisbee-Jagd .....                      | 89  |
| 4.17 | Frisbee-Takeshi .....                   | 89  |
| 4.18 | Kasten-Frisbee .....                    | 90  |
| 4.19 | Klatschfrisbee .....                    | 91  |
| 4.20 | Scheibenjagd .....                      | 91  |
| 4.21 | Tiger-Frisbee .....                     | 92  |
| 4.22 | Umlaufbahn .....                        | 93  |
| 4.23 | Vier-Felder-Fangen .....                | 94  |
| 4.24 | Werfer gegen Läufer .....               | 96  |
| 4.25 | Wilhelm Tell .....                      | 96  |
| 4.26 | Zombie-Frisbee .....                    | 97  |
| 4.27 | Alaska-Frisbee .....                    | 98  |
| 4.28 | Container-Frisbee .....                 | 99  |
| 4.29 | Duell-verkehrt .....                    | 100 |
| 4.30 | Fänger im Mittelkreis .....             | 101 |
| 4.31 | Frisbee-Basket .....                    | 102 |
| 4.32 | Frisbee-Brennball .....                 | 103 |
| 4.33 | Frisbee-Goal .....                      | 104 |
| 4.34 | Frisbee-Schnapp .....                   | 105 |
| 4.35 | Frisbee-Touch .....                     | 106 |
| 4.36 | Helfer-Frisbee .....                    | 106 |
| 4.37 | Jäger-Frisbee .....                     | 107 |
| 4.38 | Kegel-Frisbee .....                     | 108 |
| 4.39 | Matten-Frisbee .....                    | 109 |
| 4.40 | Sanitäter-Frisbee .....                 | 110 |
| 4.41 | Schwarz und weiß .....                  | 111 |
| 4.42 | Wächter-Frisbee .....                   | 112 |
| 4.43 | Wer steht neben mir? .....              | 113 |
| 4.44 | Würfelfrisbee .....                     | 114 |
| 4.45 | Durch den Reifen .....                  | 114 |
| 4.46 | Frisbee-Catcher .....                   | 116 |
| 4.47 | Felderwechsel .....                     | 117 |
| 4.48 | Grabenfrisbee (Doppelfeldfrisbee) ..... | 118 |
| 4.49 | Lauf-Duell .....                        | 119 |
| 4.50 | Zonenfrisbee .....                      | 119 |

|                  |                                             |            |
|------------------|---------------------------------------------|------------|
| <b>Kapitel 5</b> | <b>Frisbeewettkampfdisziplinen</b>          | <b>121</b> |
| 5.1              | Discathon .....                             | 122        |
| 5.2              | Disc-Golf .....                             | 124        |
| 5.3              | Ultimate-Frisbee.....                       | 127        |
| <b>Kapitel 6</b> | <b>Geländespiele mit der Frisbeescheibe</b> | <b>131</b> |
| 6.1              | Lagertausch .....                           | 133        |
| 6.2              | Scheiben-Raub .....                         | 134        |
| 6.3              | Helden-Elfen-Räuber.....                    | 135        |
| 6.4              | Kampf um die Scheiben .....                 | 136        |
| 6.5              | Mission Voyager.....                        | 138        |
| 6.6              | Ufos sind gelandet! .....                   | 139        |
| <b>7</b>         | <b>Anhang</b>                               | <b>141</b> |
| 7.1              | Literaturhinweise .....                     | 142        |
| 7.2              | Bezugsquellen .....                         | 142        |
| 7.3              | Internetlinks .....                         | 143        |