Eine Scheibe macht Programm - Frisbee

Frisbee-Sportarten werden erklärt, sowie Ideen zur Herstellung eines aussergewöhnlichen Frisbees aufgelistet.

Bei diesem Artikel handelt es sich um einen Forum Heft-Artikel..

Frisbee-Sportarten zum Nachahmen:

Die alten Griechen schleuderten den ‚Discus'; Studenten der Yale-Universita?t warfen sich die Ofenbleche des Ba?ckers, Frisbie' zu.

Gegenwärtig gibt es 11 Disziplinen, in denen regelmässig Wettkämpfe ausgetragen werde. Es sind dies:

Weitwurf, Zielwurf, Schwebewurf, Werfe-Laufe-Fange, Disc-Golf und Discathon als Einzeldisziplinen.

Ulimate, Freestyle, Guts, DDC und Hunde-Frisbee werden als Mannschaft bestritten.

Ein paar dieser Spiele sind hier kurz beschrieben. Sie lassen sich so spielen, aber auch in einen übergeordneten Wettkampf einbauen.

Ultimate

Die Königsdisziplin im Disc-Sport ist Ultimate (auch bekannt als Frisbee- Rugby, Zonen- oder Linien-Frisbee). Es spielen zwei Mannschaften à 7 Spieler. Ziel ist es nur durch Zuwerfen des Frisbees die gegenüberliegende Endzone zu erreichen. Der Spieler in Scheibenbesitz darf nicht gehen und wird von höchstens

einem Gegner gedeckt. Fällt die Scheibe zu Boden oder fängt sie ein Gegner, wechselt die Spielrichtung. Körperkontakt oder Entreissen des Sportgerätes ist untersagt.

Im Ligasport wird Ultimate ohne Schiedsrichter gespielt. Die Spieler zeigen Fouls selber an. Wenn sich die Streitenden in ca. 10 Sekunden nicht einig werden, wird der Spielzug wiederholt.

Eine genauere Anleitung zum Ultimate Frisbee findest du hier.

Discgolf

Golfer schwitzen ho?chstens vor Aufregung; das gilt auch beim Discgolf. Schliesslich braucht es viel Konzentration, den Frisbee ins ‚Hole' zu ‚putten'. Die Idee ist einfach aber herausfordern: Wieviele Wu?rfe brauchst du, um das Ziel zu treffen?

Nach dem jeder seinen Anwurf ge- macht hat, spielt derjenige weiter, der am weitesten vom ‚Hole' weg ist, genau ab dem Punkt, wo der Frisbee zu liegen kam.

Das Ziel kannst du natu?rlich den Mitgliedern deines Golfclubs ent- sprechend auswa?hlen und die Ent- fernung anpassen.

Discathon

Es gilt einen festgelegten Parcours in mo?glichst kurzer Zeit zu durchlaufen. Der Spieler hat zwei Frisbees. Der zweite wird von da aus gespielt, wo der erste gelandet ist usw...

Der Parcours kann durchaus auch durch Wald oder Wassergraben fu?hren. Vielleicht muss man den Frisbee durch einen Ring werfen oder gar u?ber ein Hindernis.

Discathon kannst du auch als Stafette organisieren.

Flubber-Guts (Abwandlung von Guts)

Die Scheibe darf immer nur mit einem Ko?rperteil beru?hrt werden (mit einer Hand fangen – ja; mit der Hand an den Bauch dru?cken – nein). Es ist erlaubt, den Frisbee mit Hand oder Fuss in die Ho?he zu wirbeln und ein Anderer fa?ngt ihn danach.

Weitwurf / Zielwurf

Diese beiden Disziplinen lassen sich in verschiedensten Formen in ein Spiel integrieren.

Als Rekordspiel vergeht unbegabte- ren Werfern die Freude wohl ziemlich rasch. In einer Gruppe tragen sie aber zum aufsummierten Weitwurf u?ber 200m mit, wau!

Vom Werfen ...

Am gebra?uchlichsten ist der Ru?ckhandwurf, Rechtsha?nder ziehen links von sich auf.

La?ssiger sieht der Vorhandwurf aus; man meint, der Unterarm des Wer- fers fliege gleich mit und so fu?hlt es sich fu?r Ungeu?bte auch an.

Weiter gibt es unza?hlige Trickwu?rfe. Ob u?berkopf, zwischen den Beinen durch oder hinterru?cks ist alles erlaubt.

Tipps zum Werfen:

- Gerade ausholen; zieh den Frisbee in geradliniger Bewegung seitlich an dir vorbei.
- Der Frisbee soll etwas unterhalb der Schulter horizontal geworfen werden.
- Drall; öffne dein Handgelenk kurz vor dem Loslassen und entlass den Frisbee, als ob er aus deiner Hand rollen würde. Setze viel Kraft in die Drehung, aber lass ihn nicht planlos «spicken»
- Um das Abschmieren in eine Richtung zu verhindern, kannst du den Frisbee beim Ausholen und Werfen in die entgegengesetzte Richtung abkippen und im Verlaufe des Fluges ‚rollt' er sich bis er waagrecht zu liegen kommt.
- Mit viel Drall und etwas Schräglage fliegt der Frisbee einen weiten Bogen, als gleite er auf einer schrägen Ebene.

Bogen Werfen funktioniert in beide Richtungen. Es kommt darauf an, auf welche Seite du den Frisbee abkippst.

... und Fangen

«Hoffentlich passt mir niemand den Frisbee zu. Ich breche mir gewiss noch die Finger.»

Doch von heute an fa?ngst du nur noch mit der...

... Sandwichtechnik

Alle Frisbeeprofis fangen so und das aus gutem Grund.

Der herannahende Frisbee wird von den u?bereinanderliegenden Ha?nden empfangen. So weiss auch jeder Mitspieler, dass du die Absicht hast den Frisbee zu fangen. Sobald die Scheibe zwischen deine Ha?nde geflogen ist, pressest du diese zusammen und der Frisbee ist geza?hmt; egal wie hart der Wurf war.

Neben dem einha?ndigen Fangen sind noch weitere kunstvolle Fang- arten denkbar. Trickcatch geho?rt wie Trickwurf zu jedem lauen Som- merabend; be inspired.

Die Fa?higkeit die Flugbahn voraus- zusehen, nennt man «Scheibe lesen». Bei einem Bogenwurf gehst du geradeaus dorthin, wo der Frisbee in Fangho?he kommt, ohne dem Bogen des Frisbees hinterher zulaufen.

Allgemein zum Gebrauch

Hier einige Tipps für die Wahl des passenden Frisbee:

- Kinder können kleinere/leichtere Frisbees besser werfen. Ist der Frisbee zu schwer/gross, mag man ihn nicht so lange werfen. Ein leichter Frisbee wird vom Wind eher davongetragen.
- Frisbees sind in allen Farben er- hältlich.
  Einen gelben Frisbee findet man besser im Gras, einen roten im Schnee und einen fluoreszieren- den in der Nacht.
- Verwende neue Frisbees nur auf Rasen. Markiere alte Frisbees zum Spielen auf geteertem Platz. Dort raut sich der Rand rasch auf und verletzt den Fänger (ausser beim Sandwich-Catch).

Raue Kanten und Oberflächen kannst du mit einem Feuerzeug anschmelzen oder mit dem Sackmesser abschaben.

Zweckentfremdung hat Potential

In einem Besj-Infobulletin wurde ein Frisbee angepriesen, der auch als Teller gebraucht werden kann.
Wer hindert dich daran, deinen Pla- stikteller als Frisbee zu gebrauchen? Folgende Bastelideen:

Vinyl-Frisbee
Die Bastelidee der besonderen Art ist der Schallplattenfrisbee:

In eine hitzebesta?ndigen Schu?ssel deiner Wahl legst du eine ausgewählte Schallplatte, die der Besitzer sicher nie mehr hören will!

Du übergiesst die Platte nun mit kochendem Wasser und hilfst mit Holzkellen dem Vinyl seine neue Form zu finden. Achtung! Heisses Wasser schon ab 50°C birgt eine nicht geringe Verletzungsgefahr.

Flugverhalten je nach Formgebung mässig bis gut.

CD-Frisbee
Eine CD, nach guter Frisbee-Manier geworfen, neigt sehr zum «rollen». Du kannst diesen Missstand beheben, indem du mit breitem Klebe- band einen Rand anfertigst. Zum Werfen magst du den Rand hinunterdrücken, er stellt sich beim Loslassen wieder auf.

Flugverhalten entsprechend einem kleinen Frisbee. Zum Indoorgebrauch geeignet, da klein und leicht.

Stoff-Frisbee
Ein Stück Stoff das mit einem beschwerten Saum eingefasst wird reicht aus zur Spielfreude.

Der Stoff muss nicht zwingend rund sein. Es ist auch eine andere Grund- form denkbar, wie zum Beispiel ein Dreieck, Buchstaben...

Zum Beschweren eignen sich Elektrokabel (Litze oder Draht mit Isolation), Fischerblei, Sand...
Indoor und Outdoor ist der Spass vorprogrammiert.

Quellennachweis

- **Inhalt und Bild:** Forum Kind Heft 3/04, Seite 25 + 26. Frisbee-Sportarten und selber herstellen. © Copyright www.forum-kind.ch
- **Autor:** Lukas Voellmy