

Trendsportarten vorgestellt: Ultimate-Frisbee – eine Sportart mit Zukunft

Das wichtigste ist Fairplay

Ultimate-Frisbee ist eine Mannschaftssportart, die sich zunehmender Popularität erfreut und aus vielerlei Gründen geradezu prädestiniert ist, von der DJK gefördert zu werden.

Elementarer Bestandteil dieses Spiels ist der „Spirit of the game“. Dieser beinhaltet, dass beim Ultimate-Frisbee auf den Sportsgeist vertraut und die Verantwortung für das Fairplay den Spielern übertragen wird. Es sind demnach keine Schiedsrichter nötig. Trotzdem wird hoher kämpferischer Einsatz gefördert, dieser darf aber niemals auf Kosten der Verpflichtung der Spieler zum gegenseitigen Respekt, des Festhaltens an den vereinbarten Spielregeln oder der Freude am Spiel gehen. So finden sich alle Spieler nach Beendigung eines jeden Spiels in einem Kreis zusammen, um sich gegenseitig Lob auszusprechen oder gegebenenfalls auch einmal strittige Spielsituationen zu diskutieren.



Wie wichtig für die Spieler der so genannte „Spirit of the game“ ist, wird auch dadurch deutlich, dass am Ende eines jeden Turniers die fairste Mannschaft mit



einem Preis ausgezeichnet wird. Jede Mannschaft wählt das ihrer Meinung nach fairste Team und das Team mit den meisten Stimmen, erhält dann den „Spirit of the game-Preis“.

Das Spiel Ultimate-Frisbee

Ultimate ist ein schnelles Mannschaftsspiel mit hohen konditionellen Anforderungen. Es wird von zwei Teams mit je sieben Spieler/innen auf einem rechteckigen Feld gespielt, an dessen Stirnseiten sich jeweils eine Endzone befindet. Ziel des Spieles ist, einen Spielzug von mehreren Pässen durch Fangen der Scheibe in der gegnerischen Endzone abzuschließen. Mit der Scheibe in der Hand darf nicht gelaufen werden. Gelingt ein Pass nicht, erhält der Gegner die Scheibe. Zahlreiche technische, taktische und konditionelle Elemente machen diese Sportart, sowohl für die Aktiven als auch für die Zuschauer, äußerst interessant.

Die wichtigsten Regeln in Kurzform:

✓ Spirit of the Game

Ultimate betont die Sportlichkeit, Anstand und Fairplay. Kämpferischer Einsatz wird zwar gefördert, darf aber niemals auf Kosten des Respekts vor dem Gegner, den Regeln und dem Spaß gehen!

✓ Punktgewinn

Das angreifende Team erzielt einen Punkt, wenn ein Mitspieler die Scheibe in der Endzone des Gegners fängt. Nach jedem Punkt gibt es einen Seitenwechsel.

✓ Spielbeginn

Zum Spielbeginn und nach jedem Punkt stellen sich beide Teams an der Endzonengrenze auf. Beim Anwurf wird die Scheibe

dem gegnerischen Team zugeworfen. Das anwerfende Team ist dann in der Verteidigung.

✓ Turn-Over

(Wechsel des Scheibenbesitzes)

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

✓ Spielablauf

Die Scheibe darf in jede Richtung geworfen werden. Mit der Scheibe wird nicht gelaufen (Nur ein Sternschritt ist erlaubt). Hat der Werfer nach zehn Sekunden die Scheibe nicht abgeworfen, gibt es einen Turn-Over. Der direkte Gegenspieler des Werfers zählt laut die Sekunden. In der Halle wird bis acht gezählt.

✓ Spielerwechsel

Spiele dürfen nur nach einem Punkt ausgetauscht werden, dann aber beliebig viele.

✓ Körperkontakt

Jede Körperberührung ist im Prinzip ein Foul. Ein Blocken wie im Basketball ist ebenfalls nicht erlaubt.

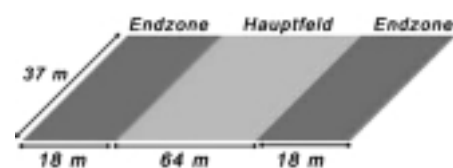
✓ Foulspiel

Wenn ein Spieler einen anderen berührt, ist das ein Foul. „Foul“ ruft der Spieler der gefoult wurde. Wenn die Scheibe dabei verloren geht, wird das Spiel unterbrochen, der Angreifer bekommt die Scheibe und das Spiel wird durch „3-2-1“-Zählen fortgesetzt, als wäre das Foul nicht passiert.

✓ Eigenverantwortung

Jeder Spieler ist für sein Foulspiel selbstverantwortlich. Ebenso werden Linienentscheidungen (innerhalb und außerhalb) fair getroffen. Die Spieler regeln ihre Meinungsverschiedenheiten in fairer Weise, auch auf Weltmeisterschaften.

Das Spielfeld:



Weiter auf Seite 18

Geistlicher Impuls zur Trendsportart „Frisbee“

Glauben heißt: mehr wissen

„Die Dinge, die wir wirklich wissen, sind nicht die Dinge, die wir gehört oder gelesen haben, vielmehr sind es die Dinge, die wir gelebt, erfahren, empfunden haben.“
(Calvin M. Woodwarks)

Einstieg mit Bewegungsaufgaben

Sofern möglich, bekommen alle Anwesenden eine Frisbeescheibe in die Hand. Notfalls können die nachfolgenden Aufgaben auch vorgeführt werden:

- die Frisbeescheibe senkrecht halten und loslassen:
sie fällt schnell zu Boden.
- die Frisbeescheibe waagrecht zwischen beiden Händen halten und loslassen:
sie fällt etwas langsamer zu Boden.
- die Frisbeescheibe mit leichter Rotation aus dem Handgelenk von sich wegwerfen:
sie gleitet durch die Luft.

Alternative: Als Ersatz oder als Ergänzung können auch andere Sportgeräte und Gegenstände auf ihr Flugverhalten hin getestet werden.

Gesprächsrunde

Rundgespräch über die Fragen: Was haben wir beobachtet? Woher rührt das unterschiedliche Verhalten der Frisbeescheibe? Würde die Frisbeescheibe auch in einem luftleeren Raum fliegen? Warum fliegt ein Flugzeug? Wo ist das Phänomen „Luft trägt“ noch zu beobachten?

Fazit: Die Frisbeescheibe ist so konstruiert, dass sie den Luftwiderstand ausnutzt; sie spielt mit der Luft; sie wird von einem unsichtbare Luftpolster getragen. Nicht jeder Wurf gelingt.

Die Formgebung eines Gegenstandes ist wichtig für sein Flugverhalten.

Überleitung mit Zitat von Hilde Domin: „Ich setze meinen Fuß in die Luft – und sie trug.“

Rundgespräch über die Fragen: Kann dieses Bild von der Tragkraft der Luft auf unser religiöses Leben übertragen werden? Könnte die Erfahrung mit der Frisbeescheibe ein Sinnbild für unseren Glauben an Gott sein?

Δ unsichtbar, und doch spürbar; vorhanden und doch nicht greifbar

Δ man muss sich „richtig stellen“ zum Glauben: die Einstellung, die Haltung bringt's

(wenn die Frisbeescheibe nicht richtig geworfen wird, kommt sie ins Schlingern, fällt sie zu Boden, findet das Ziel nicht...)

Δ nicht jede Form des Glaubens ist „flugtauglich“

Δ Glaube verlangt Anpassung, Verhaltensänderung

Δ der Umgang mit dem Glauben muss geübt werden; eine „Technikübung“ ist das Gebet

Δ Glaube ist Geschenk und Aufgabe, Vertrauen und Anstrengung, Zuversicht und Mut, Erfolg und Enttäuschung, Hoffnung und Zweifel (von Mohammed wird der Spruch überliefert: „Glaube an Gott und binde dein Kamel fest“, nachdem ein Gläubiger sich beschwert hatte, dass ihm während des Gebets das Kamel abhanden gekommen sei)

Δ im Unterschied zum Umgang mit der Frisbeescheibe kann das „Glaubensspiel“ überall und unter allen Bedingungen gespielt werden, auch bei Gegenwind (!)

Fazit: Nicht nur das Sichtbare und das Greifbare ist wirklich: es gibt eine Wirklichkeit hinter dem Vordergründigen. Der Glaube eröffnet eine neue Wirklichkeit, schenkt neue Erfahrungen und tieferes Wissen.

Schriftwort: Joh 20,24-29

Als Jesus kam, war Thomas, genannt der Zwillings, einer aus dem Kreis der Zwölf,

nicht dabei gewesen. Die anderen Jünger erzählten ihm: „Wir haben den Herrn gesehen!“

Thomas sagte zu ihnen: „Niemals werde ich das glauben! Da müsste ich erst die Spuren von den Nägeln an seinen Händen sehen und sie mit meinem Finger fühlen und meine Hand in seine Seitenwunde legen – sonst nicht!“

Eine Woche später waren die Jünger wieder im Haus versammelt und Thomas war bei ihnen. Die Türen waren abgeschlossen. Jesus kam, trat in ihre Mitte und sagte: „Friede sei mit euch!“

Dann wandte er sich an Thomas und sagte: „Leg deinen Finger hierher und sieh dir meine Hände an! Streck deine Hand aus und lege sie in meine Seitenwunde! Hör auf zu zweifeln und glaube!“

Da antwortete Thomas: „Mein Herr und mein Gott!“

Jesus sagte zu ihm: „Du glaubst, weil du mich gesehen hast. Freuen dürfen sich alle, die mich nicht sehen und trotzdem glauben!“

Gebet

Herr, nicht zu glauben ist einfach: ich muss mich nur verschließen.

Einfach nicht glauben, dass es Dich gibt; einfach nicht hinhören, wenn Du mich auf Deine Art ansprichst.

Gib mir die Kraft, an Deine unsichtbare Gegenwart zu glauben.

Gib mir den Mut, mich auf Dich einzulassen.

Schenk mir die Einsicht: ohne Fleiß kein Preis.

Du kennst meine Frustrationsgrenzen: überfordere mich bitte nicht.

Lass mich nicht verzweifeln, wenn ich Dich nicht finde.

Ich möchte von Dir getragen werden. Amen.

Nachtrag:

Die Umsetzung der Idee: „Luft trägt – Glaube trägt“ kann je nach Situation auch mit einem Blatt Papier demonstriert werden. 1. Schritt: das Blatt zu Boden fallen lassen. 2. Schritt: einen Papierflieger falten lassen.

Ernst Metzler

Ultimate-Frisbee im DJK-DV Rottenburg-Stuttgart

Innerhalb des Diözesanverbands Rottenburg-Stuttgart, ist Ultimate-Frisbee mittlerweile ein fester Bestandteil des Jahresprogrammes geworden.

In Kooperation mit dem Deutschen Frisbeesport Verband, führten wir im vergangenen Jahr eine Übungsleiterfortbildung sowie ein Frisbee-Sportcamp für Jugendliche durch. Gleichzeitig bereiteten sich die Jugendnationalmannschaft und die Damennationalmannschaft auf die bevorstehenden Europameisterschaften vor. Es ergab sich also die einmalige Gelegenheit, bei den Profis zuzuschauen und sich einige Tricks abzugucken.

Dieses Jahr wird diese Kombination aus Fortbildungsangebot und Leistungs- und

Breitensport in Ellwangen stattfinden. Für die Übungsleiterfortbildung konnten wir erneut Mark Kendall (ehemaliger Deutscher- und Europameister im Ultimate-Frisbee) als Referenten gewinnen. Zur Teilnahme an dieser Veranstaltung möchten wir schon jetzt alle DJK Mitglieder herzlich einladen.

Weitere Informationen zur Sportart Ultimate-Frisbee:

www.djk-drs.de

Informationen zum DJK-Frisbee-Camp für Jugendliche (ab 13 J.) und zur Übungsleiterfortbildung in Ellwangen. Termin: 29.–31.05.2004

www.frisbee.de

Seite des deutschen Frisbee-Sportverbandes

www.lone-star-sports.de

www.jump-and-reach.com

www.frisbeeshop.de

Frisbee Online-Shops. Hier findet man Scheiben, Lehrmaterialien, Videos, Ausbildungsangebote und vieles mehr.

www.dm04.de

Alle Informationen rund um die Deutsche Meisterschaft im Ultimate-Frisbee 2004.

Ort: Schwaigern bei Heilbronn

Termin: 23.–25.07.04

Mike Ohlsen



„Fair im Sport“-Preis 2003 an DJK St. Georg Oberthal

Mit dem „Fair im Sport“-Preis wurde am 13.02. für das Jahr 2003 bereits zum neunten Mal faires Verhalten von Sportlern und im Sport Tätigen in der Region Trier und Luxemburg ausgezeichnet. Vorgeschlagen werden konnte jeder, der einen aktiven Beitrag zum Thema „Fair im Sport“ geleistet hat. Es konnten auch Personen/Teams vorgeschlagen werden, die durch Aktionen oder Taten beispielgebend den Gedanken „Fair im Sport“ mitgetragen haben. Die Jury hat bei der Auswahl der Preisträger insbesondere Aspekte wie soziales Verhalten und Engagement für die Gesellschaft und vorbildliche Werteerziehung berücksichtigt. Die Sieger erhielten Warengutscheine bzw. Geldpreise im Gesamtwert von mehr als 10 000 Euro. Alle Preise wurden vom Sporthaus „Sport Simons“ in Trier zur Verfügung gestellt.

„Die Plätze vier bis zwölf werden von gleichberechtigten Siegern belegt, die festgelegte Reihenfolge stellt keine Platzierung dar“, so Klaus Klaeren, Geschäftsführer der Europäischen Sportakademie. „Die Jury war der Meinung,

dass alle Preisträger sich gleichermaßen um die Fairness im Sport verdient gemacht haben.“

Der DJK-Sportverband DV Trier hatte die Handballer der DJK St. Georg Oberthal



Ausgezeichnet – Erfreut zeigen sich Jürgen Böing, Vorsitzender DJK St. Georg Oberthal, und seine Mitarbeiterinnen.

vorgeschlagen. Jürgen Böing hatte zusammen mit Michael Jakobs und der DJK Oberthal ein Benefizspiel zwischen den Spielerinnen des Deutschen Meisters DJK/MJC Trier und Europapokalsieger Borussia Dortmund für die seit vielen Monaten durch einen Schlaganfall gelähmte 17-jährige Handballerin Sandra, deren Heimatverein die DJK Oberthal ist, orga-

nisiert. Böing ist der 1. Vorsitzende der DJK Oberthal, Jakobs der ehemalige Auswahltrainer von Sandra.

„Damit hätten wir nie gerechnet, eine tolle Auszeichnung, die wir an Sandra weitergeben werden“, freute sich Jürgen Böing über die Verleihung des Preises. Einen echten Glücksgriff für den Trierer Sport stellt Günter Albrecht dar, der durch seine Ideen und sein Engagement immer wieder den Fair-Play-Gedanken auffrischt und es ermöglicht, dass Vereine und Personen sich dieses Anliegen in ihrem Handeln bewusst machen. Spontan schenkte er der DJK St. Georg Oberthal für ihre Jugendmannschaften Eintrittskarten zu einem Spiel der Miezzen. „Damit sich das lohnt, kommt ihr mit einem Bus; für 50 Kinder und Jugendliche soll dieses Spiel ein Erlebnis werden.“ Die Freude bei Jürgen Böing und seinem Team war riesig und konnte sich noch steigern, als Wolfgang Rommel, ehemaliger Miezzen-Trainer und jetziger Jugend-Nationaltrainer, für ein Fördertraining im Herbst in Oberthal gewonnen werden konnte.