

Frisbee

Autor(en): **Schüpbach, Philippe**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis**

Band (Jahr): - **(2008)**

Heft 39

PDF erstellt am: **21.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-992382>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

P 516.486

Sto.

Frisbee

mobile
praxis

39

2|08 BASPO & SVSS



Kaum ein Sandstrand oder eine Spielwiese, wo die runde Plastikscheibe nicht umherfliegen würde: Nun soll sie vermehrt auch über den Schulhof segeln und im Vereinssport Einzug finden. Das spezielle Flugverhalten des Frisbees bringt neue technische und taktische Herausforderungen in den Sportunterricht.

Philippe Schüpbach

Redaktion: Christin Aeberhard

Fotos: Stefan Munsch; Zeichnungen: Leo Kühne, Layout: Monique Marzo

► Der Sport mit der runden Flugscheibe kam in den 1960er Jahren in Amerika auf und wurde hier zu Lande unter dem eingetragenen Warenzeichen der Scheibe, Frisbee®, bekannt. Die Faszination des Frisbee-Spiels ergibt sich durch die besonderen Flugeigenschaften der Scheibe. Einmal abgeworfen, segelt sie lange Zeit, anders als Bälle, horizontal zum Boden. Dazu muss nicht viel Kraft eingesetzt werden. Vielmehr erhält das Frisbee seine Stabilität in der Luft durch die schnelle Rotation (Drall) der Scheibe, die ihr durch eine Schleuderbewegung des Armes plus das Aufklappen des Handgelenkes verliehen wird.

Flugscheiben für alle

Gerade weil vor allem die Technik und nicht die Kraft entscheidend ist, um die Scheibe weit segeln zu lassen, eignet sich das Frisbee für alle Schulstufen als ideales und einfaches Sportgerät, sei es zum Einwärmen oder zum Spielen. Um in Spiel erfolgreich zu agieren, sind nebst der Schnelligkeit vor allem Fang- und Wurftechnik, sowie taktische Überlegungen wichtig. Daher spielen die körperlichen Voraussetzungen eine untergeordnete Rolle, und so wird ein Miteinander von Jungen und

Mädchen möglich. Zudem beginnen alle Schülerinnen und Schüler, im Gegensatz zu klassischen Mannschaftssportarten wie Volleyball oder Fussball, bei dieser «neuen» Sportart auf dem gleichen Ausgangsniveau. Dies fördert ein ausgeglichenes Spiel zwischen den Geschlechtern, sowie zwischen Spielsportlern und solchen, die es nicht sind. Bevor die Scheibe ins Spiel geworfen werden kann, müssen lediglich eine ebene Fläche wie ein Rasen, Parkplatz oder Hallenboden, einige Markierungskegel und natürlich Frisbees vorhanden sein.

Vielseitige Möglichkeiten

Das Sportgerät kann ganz unterschiedlich eingesetzt werden. Diese Praxisbeilage zeigt genau diese Vielfalt auf. Nebst den korrekten Wurf- und Fangtechniken sowie entsprechenden Übungsformen sind auch kleine Tricks und eine Vielzahl an Spielformen enthalten. Zum Schluss wird DAS grosse Mannschaftssportspiel, «Ultimate Frisbee», welches mit der Scheibe auch wettkampfmässig ausgeübt wird, in einer Form vorgestellt, die sich zum Einsatz in der Schule hervorragend eignet. //

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobilepraxis» bestellen:

● 1 Exemplar (mit Heft «mobile»):

Fr. 10.-/€ 7.-

● Ab 2 Exemplaren (nur «mobilepraxis»): Fr. 5.-/€ 3,50 (pro Exemplar)

● Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.-/€ 3.-

● Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.-/€ 2.-

Einsenden an:

BASPO, 2532 Magglingen

Fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

ETH-Bibliothek



EM00006421741

Knifflige Drehs

Fingerspin

Wie? Ziel ist es, die Scheibe vertikal oder horizontal um den Zeigefinger (Mittelfinger) drehen zu lassen. In der Ausgangsposition wird die Scheibe mit Zeigefinger im Rand vertikal gehalten. Nun wird die Scheibe aus dem Handgelenk gedreht (Spin). Der Zeigefinger bleibt stets gestreckt am Rand der Scheibe.

Varianten:

- Während des Drehens die Finger wechseln. Wer schafft alle Finger der Hand?
- Wer kann gleichzeitig an der linken und der rechten Hand eine Scheibe spinnen?
- Wer kann die Scheibe aus dem Spin hochwerfen, mit einem Finger fangen und weiterdrehen?

Wozu? Die Flugscheibe spielerisch kennen lernen. Geschicklichkeit verbessern.



Brustroller

Wie? Die Arme gestreckt waagrecht nach aussen halten. In der einen Hand liegt die Scheibe mit der Unterseite nach oben. Durch einen leichten Kick aus dem Handgelenk wird die Scheibe über den Arm, die Brust und den zweiten Arm zur anderen Hand gerollt.

Variante: Wer kann es von der andern Seite her?

Wozu? Spielerisch zur Erkenntnis kommen, dass die Flugscheibe stabiler rollt, je mehr Drall ihr mitgegeben wird.

Daumenflip



Wie? Bei diesem Trick wird die Scheibe einmal um die Längsachse um den Daumen gedreht. Ausgangsposition: Die Scheibe mit der Unterseite nach oben in der Hand halten. Der Daumen liegt oben, die restlichen vier Finger sind unter der Scheibe. Die Scheibe wird um den ruhenden Daumen links herum gedreht und wieder abgestoppt. Die Drehung der Scheibe wird durch eine leichte Drehung im Handgelenk ausgelöst. In diesem Moment lösen sich die Finger von der Unterseite der Scheibe. Hat sich die Scheibe einmal um die Hand gedreht, wird sie mit dem Daumen oben und vier Fingern unten wieder gestoppt.

Varianten:

- Wer kann die Scheibe rechts herum drehen?
- Wer kann die Scheibe einmal rechts herum, einmal links herum drehen?
- Wer kann einen doppelten Daumenflip ohne anzuhalten?

Wozu? Geschickten Umgang mit der Flugscheibe üben.

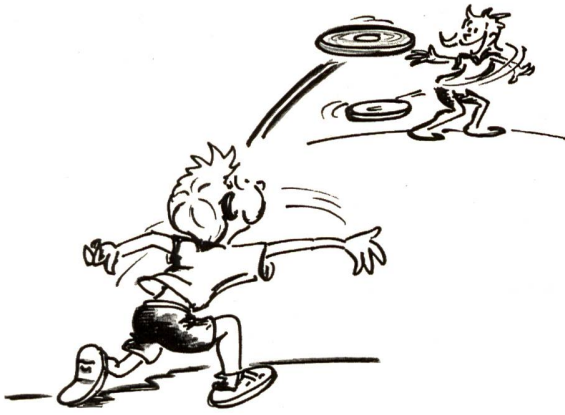
Blind fangen

Wie? Die Scheibe mit der Wurfhand mit Drall aufwerfen. Wer kann die Scheibe hinter dem Rücken fangen?

Varianten:

- Die Scheibe nur mit einer Hand fangen.
- Die Scheibe mit der «falschen» Hand hochwerfen und hinter dem Rücken fangen.
- Die Scheibe immer höher werfen.

Wozu? Die Flugbahn des Frisbees abschätzen lernen. Geschickten Umgang mit der Flugscheibe üben. Spielerisch erfahren, wie die Rotation der Scheibe aus dem Handgelenk ausgelöst wird.



Zwei mit Zwei

Wie? Zwei Spieler stehen sich gegenüber. Jeder hat eine Scheibe. Auf ein akustisches Zeichen wie «Hopp» werfen die Schüler gleichzeitig das Frisbee zum Gegenüber. Vorher muss abgemacht werden, wer sein Frisbee auf welcher Seite oder auf welcher Höhe wirft.

Variante: Mit drei Scheiben spielen.

Wozu? Spielerische Erfahrungen mit Werfen und Fangen sammeln, ohne dass zuvor die korrekte Technik vermittelt wurde.

Trickfang

Wie? Zwei Spielerinnen stehen sich im Abstand von ungefähr zehn Metern gegenüber und werfen sich die Scheibe zu. Beide versuchen, der Mitspielerin die Scheibe so schön zuzuspielen, dass diese das Frisbee auf besondere Art fangen (fangen zwischen den Beinen, fangen hinter dem Rücken, fangen mit geschlossenen Augen, fangen zwischen den Knien) kann. Wer schafft den coolsten Trickfang?

Wozu? Fangmöglichkeiten ausprobieren.



ETH-ZÜRICH

0 3. April 2008

BIBLIOTHEK

Erfinderisch

Wie? Zwei Spieler stehen sich im Abstand von mindestens acht Meter gegenüber. Beide versuchen, neue Würfe zu «erfinden». Einzige Vorgaben: Die Scheibe muss in Richtung des Mitspielers segeln und dabei rotieren.

Variante: Wer findet einen neuen Griff?

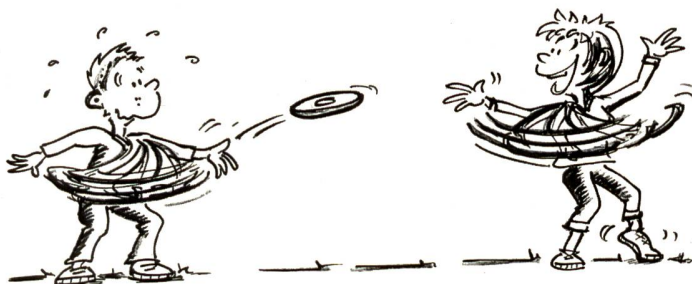
Wozu? Wurfmöglichkeiten austesten.



Re-Aktion

Wie? Zwei Spielerinnen stehen sich in geringem Abstand (zwei bis drei Meter) gegenüber. Eine Spielerin wirft die Scheibe, die andere muss sie einhändig fangen. Danach muss sie die Scheibe möglichst schnell wieder zurück werfen und zwar mit der Hand, mit der sie die Scheibe gefangen hat. Die Fängerin sollten sich dabei nicht gross bewegen müssen.

Wozu? Fangen und schnell wieder werfen.



Der Autor

► **Philippe Schüpbach** ist diplomierter Sportlehrer und spielt seit über 15 Jahren «Ultimate Frisbee». In seiner Diplomarbeit beschäftigte er sich mit «Ultimate Frisbee» für die Schule und entwickelte ein Online-Lehrmittel, welches auf www.gymfacts.ch zugänglich ist.

Kontakt: phippu@freespeed.ch

Mit Drall durch die Lüfte

Zielwurf

Wie? Vier Matten an die Wand stellen und mit Kreide darauf jeweils einen Kreis (Durchmesser circa ein Meter) zeichnen. Mit Malstäben Abstände von fünf, zehn, zwölf und fünfzehn Metern markieren. Zwei Schülerinnen haben zusammen eine Scheibe. Beide beginnen bei der geringsten Distanz und versuchen, den Kreis zu treffen. Gelingt dies beiden zwei Mal, gehen sie zur nächst höheren Distanz.

Wozu? Lernen, über verschiedene Distanzen die Scheibe flach und genau zu werfen.

Pass-Stress

Wie? Zwei Werfer stehen sich im Abstand von acht bis zwölf Metern gegenüber und passen sich die Scheibe zu. Nach jedem Pass muss eine Zusatzaufgabe erledigt werden:

- Eine Linie oder Wand berühren.
- Eine Drehung um die eigene Achse.
- Liegestütz.
- Hinlegen und wieder aufstehen.
- Eine Rolle vorwärts.

Wozu? Unter Zeitdruck die Scheibe fangen lernen.

Handorgel

Wie? Zwei Werfer stehen sich zu Beginn in einem Abstand von acht Metern gegenüber. Sie werfen sich die Scheibe gegenseitig zu. Nach vier fehlerlosen Würfen dürfen beide Spieler einen Schritt zurückgehen. Bei jedem Fehler (Frisbee fällt auf den Boden), müssen sie die Wurfdistanz um einen Schritt verkleinern. Welches Team schafft die grösste Distanz?

Wozu? Sicheres Fangen und Werfen üben.

Hohle Gasse

Wie? Zwei Spieler stehen sich gegenüber und werfen sich in einem vorbestimmten Abstand (mindestens acht Meter) die Scheibe zu. Werfen und Fangen werden durch zusätzliche Vorgaben erschwert:

- Werfen und Fangen mit einem geschlossenen Auge.
- Werfen mit der schlechteren Hand.
- Beim Werfen auf einem Bein hüpfen, einen seitlichen Ausfallschritt machen oder den freien Arm schwingen.
- Fangen mit einer Hand.
- Fangen immer mit zwei Händen.

Wozu? Präzises werfen und Fangen unter erschwerten Bedingungen.



Namenrufen

Wie? Fünf bis Zehn Schüler stehen in einem Kreis mit einem Durchmesser von mindestens acht Metern. Gespielt wird mit zwei bis vier Scheiben. Wer eine Scheibe hat, ruft den Namen eines Schülers im Kreis und wirft diesem nach Blickkontakt die Scheibe zu. Dieser fängt sie, ruft einen anderen Namen und wirft sie dem nächsten zu.

Wozu? Werfen und fangen aus verschiedenen Positionen. Namen kennen lernen.

Variante: Die Scheibe kann auch in einer festgelegten Reihenfolge geworfen werden.

Grundwurf: Backhand – Rückhand Wurf

■ **Ausgangsposition:** Die Scheibe wird ähnlich wie ein Badmintonschläger in die Wurfhand gelegt. Der Daumen liegt dabei auf der Scheibenoberseite und die restlichen Finger unter dem Rand. Die Scheibe wird nicht vor dem Körper geworfen, sondern der Oberkörper wird so abgedreht, dass mit dem Wurfarm seitlich vom Körper ausgeholt werden kann (bei Rechtshändern links vom Körper).

■ **Wurf:** Nach der Ausholbewegung seitlich vom Körper wird der Arm mit geringem Krafteinsatz in Wurfrichtung vorgeschwungen. Am Ende des Schwungs wird das Frisbee aus dem Handgelenk in Richtung Wurfziel (Partner) geschleunigt und im selben Moment losgelassen. Beim Abwurf wird die Scheibe parallel zum Boden (horizontal) gehalten. Durch das Schnellen des Handgelenkes erhält die Scheibe die nötige Eigenrotation (engl. spin) für einen stabilen Flug.



Grundwurf: Sidearm – Vorhand Wurf

■ **Ausgangsposition:** Der Daumen liegt locker auf dem Aussenrand. Der Mittelfinger liegt unten im Rand der Scheibe und zeigt in Wurfrichtung. Der Zeigefinger (unter der Scheibe) zeigt in etwa ins Zentrum der Scheibe und stabilisiert sie so. In diesem Griff wird das Frisbee mit angewinkelterm Ellenbogen neben dem Körper gehalten (bei Rechtshänder auf der rechten Seite).

■ **Wurf:** Der Ellenbogen wird nach vorne gedrückt, so dass sich die Hand mit dem Frisbee leicht nach hinten bewegt (Ausholposition). Bewegt sich der Ellenbogen wieder locker zurück neben den Körper, kann das Handgelenk nach vorn schnellen und über den Mittelfinger die Scheibe beschleunigen. Die Bewegung gleicht der der Vorhand im Tennis.



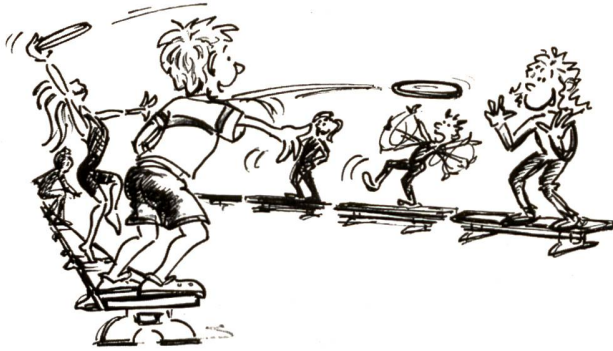
Grundwurf: Overhead – Überkopf Wurf

■ **Ausgangsposition:** Die Scheibe wird mit dem gleichen Griff wie beim Sidearm Wurf gehalten. Wie bei Schlagbewegungen in andern Sportarten wird der Oberkörper nach hinten überstreckt und die Wurfarmschulter zurückgenommen.

■ **Wurf:** Vorspannung des Körpers wird aufgelöst und der Arm «peitschartig» beschleunigt. Der Ellbogen führt die Bewegung an und wird seitlich eng am Kopf vorbeigezogen. Der Unterarm und die Hand überholen den Ellbogen, das nach hinten überstreckte Handgelenk wird explosiv nach vorne beschleunigt und die Scheibe losgelassen. Das Gewicht wird vom hinteren auf den vorderen Fuss verlagert und der ganze Körper ist nach dem Abwurf gestreckt.



Fest im Griff

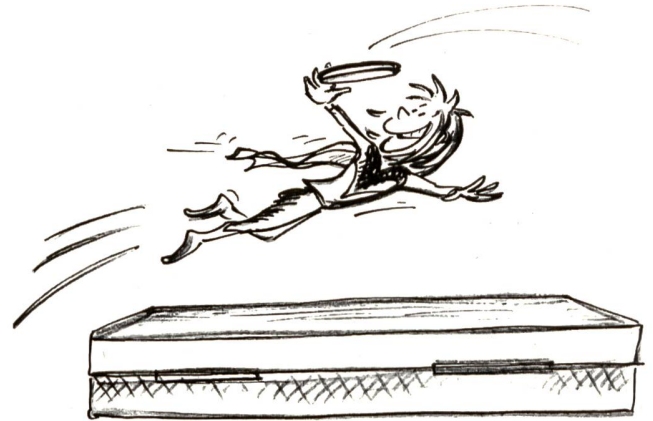


Sichere Bank

Wie? Die Spielerinnen haben die Aufgabe, sich paarweise die Scheibe zuzuwerfen. Dabei stehen sie sich auf Langbänken, die in V-Form aufgestellt sind, gegenüber. Nach und nach wandern die Spielpartnerinnen nach aussen und überwinden eine immer grössere Distanz. Welches Team schafft den Weg hin und zurück mit den wenigsten Absteigern von der Langbank?

Hinweis: Anstelle der Langbänke können auch Seile oder andere Markierungen in V-Form ausgelegt werden.

Wozu? Präzises werfen und Fangen unter erschwerten Bedingungen.



Stuntman

Wie? Ein Fänger und ein Werfer bilden ein Team. Der Fänger hat die Aufgabe, mit Anlauf auf eine dicke Matte zu springen und dabei die vom Werfer geworfene Scheibe zu fangen. Der Werfer steht im neunzig Grad Winkel zum Fänger auf der Höhe der Matte. Bei erfolgreichem Fang werden die Rollen getauscht.

Hinweis: Mit einem Minitrampolinabsprung kann die Flugzeit verlängert werden (keine Salti!).

Variante: Kann auch im Schwimmbad vom Startblock oder dem Ein-Meter-Brett durchgeführt werden. Es gilt, die Scheibe im Sprung möglichst spektakulär zu fangen.

Wozu? Timing des Fangens üben.



Mit Hand und Fuss

Wie? Die Übenden passen sich die Scheibe im Abstand von ungefähr zehn Metern zu. Gleichzeitig spielen sie einen Ball mit dem Fuss hin- und her.

Variante: Es empfiehlt sich, verschieden grosse und schwere Bälle zum Einsatz zu bringen (z.B. Fussbälle, Tennisbälle, Softbälle, Gymnastikbälle etc.).

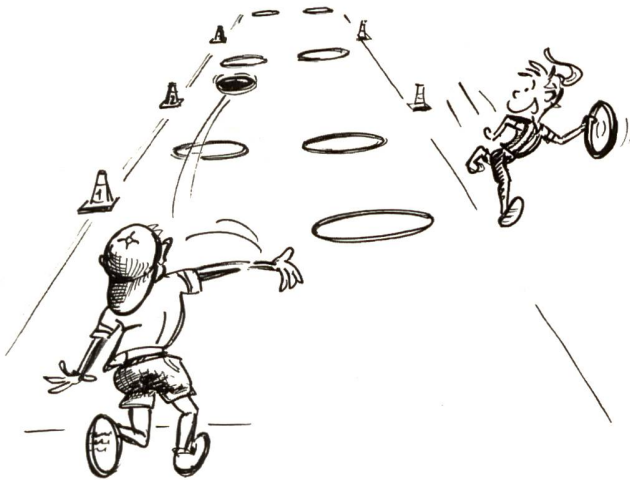
Wozu? Präzises werfen und fangen unter erschwerten Bedingungen.



Hühnerstall

Wie? Zehn Schüler stehen in einem relativ engen Raum (Quadrat von zehn Mal zehn Metern) beieinander. Fünf Schüler haben ein Frisbee in der Hand. Die andern bewegen sich frei im Quadrat. Sobald sie an einem Schüler mit Scheibe vorbei kommen, wirft dieser ihnen das Frisbee zu. Sie fangen es, stoppen ab und suchen den nächsten Schüler, dem sie das Frisbee zuwerfen können.

Wozu? Lernen, die Scheibe aus dem Lauf zu fangen und abzustoppen.



Highscore

Wie? Zweierteams bilden. Auf einem Feld oder einer Halle werden mehrere Gymnastikreifen ausgelegt. Ziel ist es, in fünf Minuten zu zweit möglichst viele Punkte zu erzielen. Je weiter die Reifen entfernt sind, desto mehr Punkte gibt es bei einem Treffer. Ein Team besitzt nur ein Frisbee. Derjenige, der geworfen hat, muss die Scheibe jeweils holen und bringt sie seinem Partner zurück, der nun werfen darf.

Variante: Die Teams müssen von einem Ausgangswert von 20 Punkten genau auf Null werfen. Welchem Team gelingt dies zuerst?

Wozu? Zielwerfen im Team.



Boule

Wie? Eine Spielerin in einer Gruppe von drei bis sechs Spielerinnen erhält zwei Scheiben, alle andern nur eine. Die erste Spielerin wirft eine speziell markierte Scheibe (Zielscheibe) an einen beliebigen Ort, welche aber für alle Werferinnen in einer erreichbaren Entfernung liegen muss. Dann werfen alle Spielerinnen ihre Scheibe möglichst nah an die Zielscheibe heran. Die Spielerin, die die Zielscheibe geworfen hat, wirft als letzte. Für die Spielerin mit dem geringsten Abstand zur Zielscheibe gibt es einen Punkt. Berührt die Wurfscheibe gar die Zielscheibe, erhält die Spielerin zwei Punkte. Die Punkteleaderin wird zur neuen Zielscheibenwerferin. Gewonnen hat die Spielerin, die zuerst fünf Punkte hat.

Hinweis: Kann gut im Park oder im Wald gespielt werden. Hindernisse erhöhen den Reiz der Aufgabe.

Fang mich!

► Das Frisbee kann ein- und beidhändig gefangen werden.

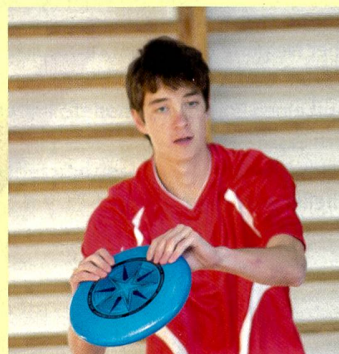
Sandwichcatch

Die Scheibe wird zwischen den Händen eingeklemmt.



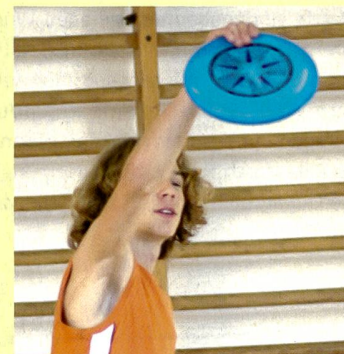
Beidhändig am Rand

Der Rand der Scheibe wird mit beiden Händen umfasst.



Einhändig am Rand

Die Scheibe wird mit einer Hand am Rand gegriffen.



Hin und her – ist nicht schwer!

Rundlauf

Wie? Je zwei Schülerinnen stehen sich im Abstand von ungefähr zehn Metern gegenüber. Die vordere Schülerin der Gruppe A wirft die Scheibe zur Gruppe B und läuft der Scheibe hinterher und schliesst bei Gruppe B hinten an. Die Vordere von Gruppe B, die jetzt in Scheibenbesitz ist, wirft die Scheibe zurück zur verbleibenden Spielerin der ersten Gruppe und schliesst dort hinten an und so weiter.

Varianten:

- Kann auch als Stafette mit mehr Spielerinnen gespielt werden.
- Die Spielerin von Gruppe B läuft los, bevor die Spielerin von Gruppe A geworfen hat. So kann die Scheibenannahme im Laufen geübt werden.

Wozu? Präzises Werfen und Fangen in Bewegung üben.

Tigerfrisbee

Wie? Vierergruppen bilden. Drei Schüler stellen sich in den Ecken eines Dreiecks (Kantenlänge circa fünf Meter) auf. Diese werfen die Scheibe hin und her. Der vierte Schüler versucht, die Scheibe in der Mitte abzufangen oder abzuwehren. Wenn ihm dies gelingt, so muss der fehlbare Spieler in die Mitte und der erfolgreiche Abwehrmann nimmt seinen Platz im Dreieck ein. Falls es während einer Minute zu keinem Scheibenverlust kommt, wird der verteidigende Spieler in der Mitte mit einem Eckspieler ausgetauscht.

Erleichtern: Kantenlänge des Dreiecks kleiner wählen damit die Erfolgsquote des Verteidigers besser ausfällt.

Wozu? Geschicktes Werfen und Verteidigen üben.

Pass und los!

Wie? Übung zu zweit. Die Spielerinnen stellen sich auf der Längsseite der Halle mit mindestens acht Metern Abstand auf. Spielerin A läuft los und bekommt von Spielerin B die Scheibe zugeworfen. Hat Spielerin A die Scheibe gefangen, stoppt sie und wartet. B läuft, sobald sie die Scheibe abgespielt hat, los. A wirft nun die Scheibe auf B und so weiter. Die Spielerinnen queren so im Zick Zack die gesamte Spielfeldlänge. Danach laufen sie aussen herum zum Start zurück. Nach zwei Wiederholungen gibt es Seitenwechsel.

Wozu? Einschätzen lernen, wie die Scheibe einer Person in Bewegung in den Lauf gespielt werden kann. Die Scheibe in Bewegung fangen.

Bögen werfen

Wie? Übung mit zwei Vierer- bis Sechsergruppen. In der Mitte der Halle wird eine dicke Matte hochkant zwischen einen Barren (oder zwei Kästen) gestellt. Die beiden Gruppen stellen sich jeweils auf eine Seite der Matte in mindestens acht Meter Entfernung. Die Spieler versuchen nun, links oder rechts um das Hindernis herum zu werfen. Danach laufen sie den Wänden entlang auf die andere Seite und versuchen erneut, einen Bogen zu werfen.

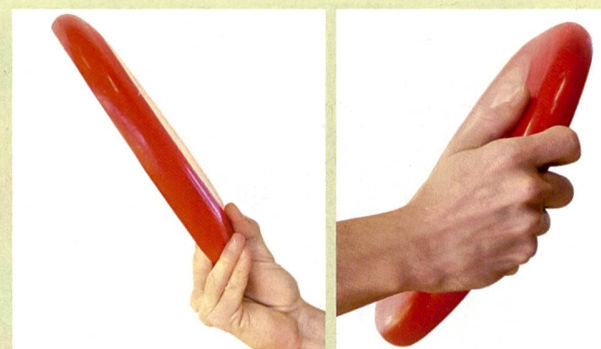
Hinweis: Die Übung kann auch draussen um einen Baum oder eine Stange gemacht werden.

Wozu? Bögen werfen.

Bogenwürfe Sidearm und Backhand

► Bogenwürfe sind, neben den geraden Würfen die meist benutzten. Der Spieler wirft das Frisbee mit seitlicher Neigung der Scheibe (aus derselben Ausgangsposition wie beim Backhand oder Sidearm Wurf) ab. Das Frisbee macht in der Luft einen Bogen.

Hinweis: Bogenwürfe sollten höher als die andern Pässe geworfen werden, da durch ihre seitliche Neigung beim Abwurf die Scheibe an Flugstabilität verliert und daher schneller wieder zu Boden fällt.



Miteinander – gegeneinander

Fang mich

Wie? Fangisform, bei der ein bis zwei Fängerinnen gegen den Rest der Klasse spielen. Die Fängerinnen versuchen, die rennenden Klassenkameraden zu berühren. Wer berührt wird, wird Fängerin, und die Fängerin wird zur Gejagten. In der Klasse sind zwei bis vier Scheiben im Umlauf. Wer eine Scheibe in der Hand hält, kann nicht gefangen werden. Es gilt also, die Scheiben so in der Klasse zirkulieren zu lassen, dass die Fängerinnen möglichst wenige «Opfer» finden. Das Spielfeld muss der Gruppengröße angepasst werden.

Wozu? Schnelles Abspiel des Frisbees üben.



Fünf gibt eins

Wie? Vier gegen Vier. Ziel ist es, die Scheibe während fünf Pässen in den eigenen Reihen zu halten, ohne dass die Verteidiger die Scheibe berühren können oder die Scheibe zu Boden fällt. Andernfalls darf das andere Team die Scheibe aufnehmen und dasselbe probieren. Fünf Pässe ergeben einen Punkt. Wenn ein Punkt erzielt wird, wird die Scheibe auf den Boden gelegt und die Gegnerinnen kommen in Scheibenbesitz. Die Verteidiger müssen mindestens eine Armlänge Abstand zu den Angreifern halten.

Variante: Beide Teams wählen eine Königin. Ein glücklicher Pass auf die Königin ergibt zwei Punkte.

Erleichtern: Wenn ein Angreifer die Scheibe fallen lässt, erhält nicht das gegnerische Team die Scheibe, sondern das angreifende Team hebt die Scheibe auf und versucht, weiter zu punkten.

Wozu? Als Angreifer die Gegenspieler geschickt umspielen und als Verteidiger Wege finden, das Spiel erfolgreich zu stören.

Brennende Scheibe

Wie? In einem markierten Spielfeld werden entlang der Aussenlinien mehrere Male angebracht. Es spielen zwei Teams gegeneinander. Ein Team (Läufer) hat die Aufgabe einen vorgegebenen Laufweg von Mal zu Mal möglichst schnell zu absolvieren. Dazu wirft eine Spielerin die Scheibe vom Abwurfpoint und läuft los. Sie darf so lang laufen, bis das Feldteam (Fänger) die Scheibe zum Abwurfpoint zurück spielen kann und die Scheibe brennt. Befinden sich die Läuferinnen nicht bei einem Mal, verbrennen sie und müssen ohne Punktegewinn zurück an den Start. Jede vollständig gelaufene Runde ergibt einen Punkt für die Läufer. Umrundet ein Läufer den Parcours ohne Zwischenhalt, zählt der Lauf doppelt. Die Feldmannschaft darf nicht mit der Scheibe laufen, sie darf nur gepasst werden. Gewonnen hat das Team, das in einer vorgegebenen Spielzeit (zwei Mal zehn Minuten) am meisten Punkte erzielt.

Varianten:

- Laufhindernisse einbauen.
- Spiel mit zwei Scheiben.
- An jedem Mal darf sich jeweils nur ein Läufer aufhalten. Stehen dort zwei Spieler, verbrennt einer.

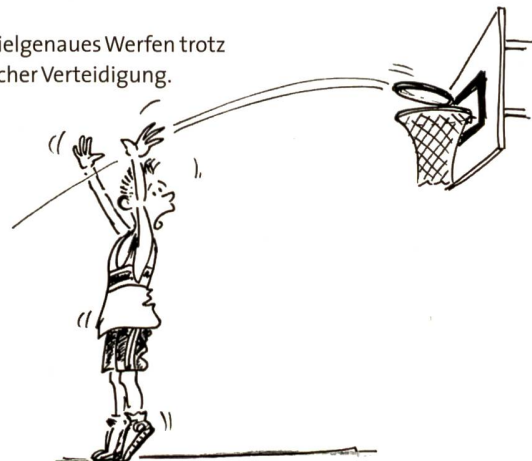
Wozu? Trickreiche Würfe üben. Einschätzung des Wurfes und dessen Flugbahn.

Korbscheibe

Wie? Zwei Teams à vier bis sechs Schüler spielen gegeneinander und versuchen, Punkte durch einen Treffer an ihr Basketballbrett, beziehungsweise durch ihren Korb, zu erzielen. Mit der Scheibe darf nicht gelaufen werden. Körperkontakt ist verboten. Berührt die Scheibe die Wand oder geht sie ins Aus, kommt das andere Team in Scheibenbesitz. Ein Treffer aufs Brett gibt einen, ein Treffer durch den Korb gibt zwei Punkte.

Hinweis: Um gefährliche und unkontrollierte Weitwürfe zu unterbinden, sollte ein Wurffeld markiert werden, aus welchem auf das Basketballbrett geworfen werden darf (z.B. innerhalb der 3-Punkte-Zone).

Wozu? Zielgenaues Werfen trotz gegnerischer Verteidigung.



Auf Punktejagd

Discaton

Wie? Discaton ist eine Art Frisbee Crosslauf. Dazu wird im Freien oder in der Halle ein Parcours mit den verschiedensten Hindernissen (Slalom um Bäume oder Malstäbe, unter Bänken durch, über Schwedenkasten oder Steine) ausgesteckt. Dieser muss nun möglichst schnell mit der Scheibe durchspielt werden. Die Anzahl der benötigten Würfe spielt keine Rolle, alleine die Zeit zählt. Das Grundprinzip dieser Wettkampfdisziplin lautet demnach: Scheibe werfen, schnell nachlaufen, Scheibe aufheben und sofort weiter werfen. Die Hindernisse müssen nur vom Frisbee jeweils von der festgelegten Seite her, nicht aber von den Spielerinnen passiert werden. Somit kann die Spielerin ihren Lauf durch geschickte Bogenwürfe und Roller abkürzen.

Wozu? Die Scheibe unter Zeitdruck geschickt um Hindernisse rollen oder werfen. Verschiedene Wurfarten einsetzen.

Touch down

Wie? Ein rechteckiges Spielfeld hat an den schmalen Enden je eine Punktlinie. Ziel des Spieles ist es, die Scheibe innerhalb des Teams durch umsichtiges Passen Richtung Punktlinie zu werfen. Ein Punkt wird erzielt, wenn ein Team das Frisbee auf der gegnerischen Punktlinie ablegen kann. Das Frisbee darf in alle Richtungen geworfen werden. Wer die Scheibe in der Hand hält, darf nicht laufen (Sternschritt erlaubt). Wird die Scheibe seitlich aus dem Spielfeld geworfen oder können die Mitspieler der angreifenden Mannschaft das Frisbee nicht fangen, erhält die gegnerische Mannschaft die Scheibe und darf angreifen. Es darf jeweils nur ein Verteidiger den Angreifer in Scheibenbesitz im Abstand einer Armlänge decken. Sobald ein Team punkten konnte, stellen sich die Mannschaften auf ihrer Punktlinie auf. Das Team, welches einen Punkt erzielen konnte, wirft die Scheibe der anderen Mannschaft zu.

Varianten:

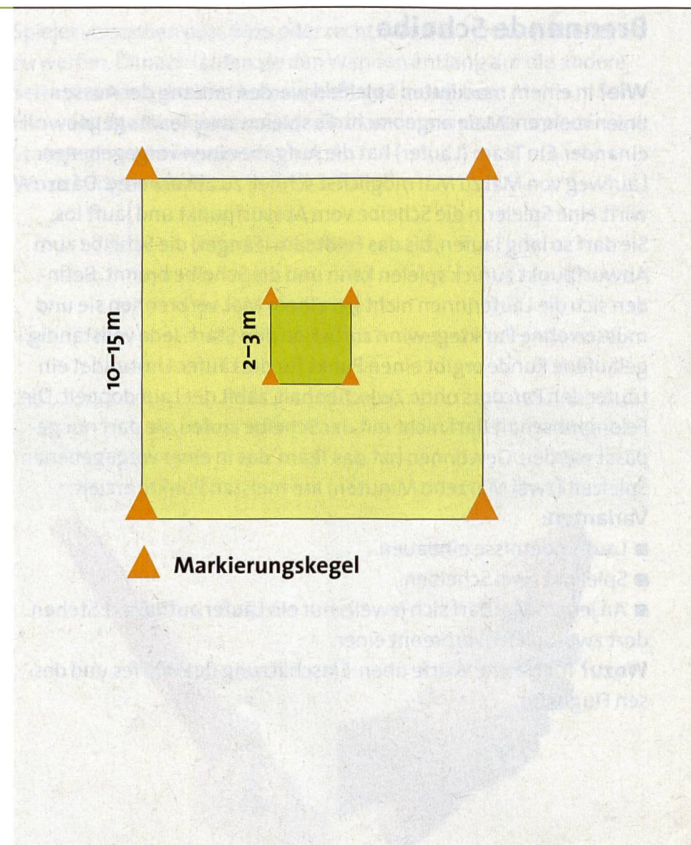
- Seitliche Spielfeldbegrenzungen aufheben.
- Vier gegen Vier plus Eins. Ein Spieler unterstützt jeweils die angreifende Mannschaft.

Wozu? Geschicktes zupassen in einer Spielsituation üben. Lernen, sich frei zu laufen und den Spielüberblick zu behalten.

Hot Box

Wie? Es spielen Drei gegen Drei oder Vier gegen Vier. Das Feld besteht aus einem Aussen- und einen Innenquadrat (oder Kreis). Die angreifende Mannschaft versucht, in ihren Reihen die Scheibe geschickt abzuspielen und mit einem Pass auf eine Mitspielerin, die im Mittelkreis steht, einen Punkt zu erzielen. Wenn die Scheibe zu Boden fällt, aus dem Spielfeld fliegt oder vom Gegner abgefangen wird, werden die Verteidiger zur angreifenden Mannschaft. Geschieht dies, müssen die Angreifer die Scheibe zuerst ausserhalb des Aussenquadrates fangen. Erst dann dürfen sie auf Innenquadrat spielen und versuchen zu punkten. Wenn ein Punkt erzielt wird, bleibt die erfolgreiche Mannschaft im Angriff. Die Scheibe muss auch in diesem Fall zuerst aus dem Aussenkreises gepasst und dort gefangen werden.

Wozu? Spielerisch die erlernten Wurf- und Fangtechniken anwenden.



Wirf, Lauf, Fang!

Wie? Ziel dieses Spieles ist es, die Scheibe so weit wie möglich zu werfen, ihr nachzulaufen und sie wieder zu fangen. Gewonnen hat derjenige Spieler, der vom Abwurf bis zum Fangen der eigenen Scheibe die grösste Distanz zurücklegen kann.

Variante: Es darf nur mit einer Hand gefangen werden.

Wozu? Möglichst weit werfen und die Flugbahn abschätzen lernen.

Helikopter

Wie? Eine Scheibe wird mit einem Schwebewurf (siehe Kasten) so in den Wind geworfen, dass sie möglichst lange in der Luft bleibt und danach wieder gefangen werden kann. Nicht die Distanz zählt, sondern die Dauer, in der die Scheibe in der Luft ist.

Hinweis: Die Scheibe sollte steil nach oben und genau gegen den Wind geworfen werden, damit sie nicht nach links oder rechts abkippt.

Wozu? Lernen, den Wind in den Wurf mit einzuberechnen.

Disc Golf

Wie? Wie beim Golf gilt es auch beim Disc Golf, verschiedene Wurfziele anzuspielden. Es wird ein Parcours mit verschiedenen Wurfzielen (Schwedenkasten, Basketballkorb, aufgestellte Matten oder draussen Bäume, Steine, Sitzbänke ect.) festgelegt. Diese Wurfziele müssen in vorgegebener Reihenfolge mit möglichst wenigen Würfen getroffen werden. Es werden drei bis fünf Bahnen vorbereitet. Je zwei bis vier Personen spielen jeweils auf einer Bahn.

Grundregeln:

- Es wird immer von dort weitergespielt, wo die Scheibe beim letzten Wurf liegengeblieben ist, egal wie ungünstig die Position sein mag.

- Es wirft immer zuerst der Spieler, der am weitesten weg vom Ziel ist.

- Jeder zählt seine Würfe selber: Fair Play!

Hinweis: Es gibt in nähen von Schulen oder in Parkanlagen zum Teil fest eingerichtete Disc Golf Parcours. Das Bild zeigt einen solchen offiziellen Disc Golf Korb.

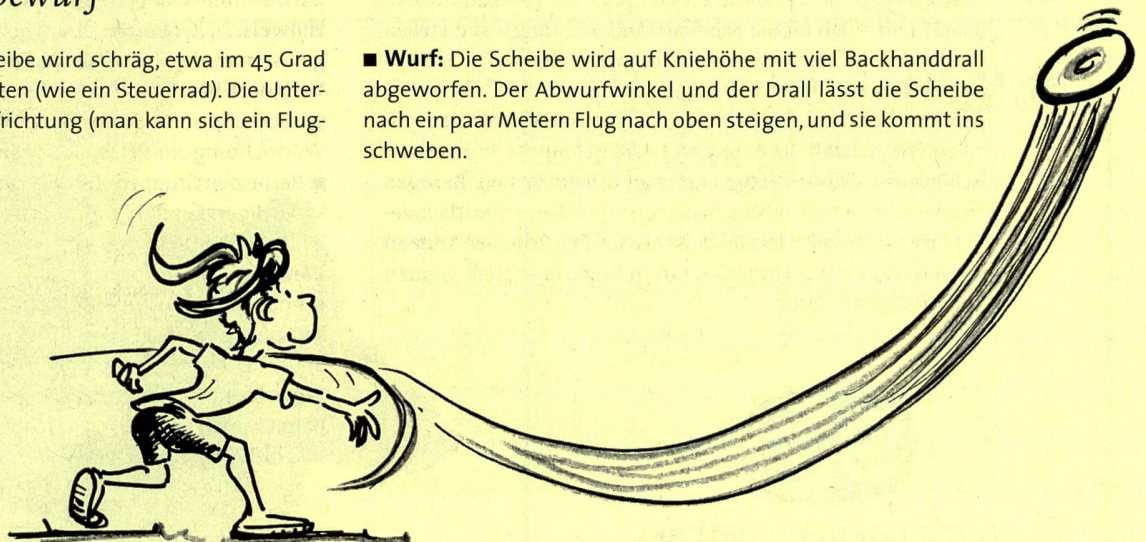
Wozu? Präzise Würfe auf verschiedene Ziele üben.



Airbounce – Schwebewurf

- **Ausgangsposition:** Die Scheibe wird schräg, etwa im 45 Grad Winkel, am oberen Rand gehalten (wie ein Steuerrad). Die Unterseite der Scheibe zeigt in Wurfriechtung (man kann sich ein Flugzeug beim Landen vorstellen).

- **Wurf:** Die Scheibe wird auf Kniehöhe mit viel Backhanddrall abgeworfen. Der Abwurfwinkel und der Drall lässt die Scheibe nach ein paar Metern Flug nach oben steigen, und sie kommt ins schweben.



Ausgetrickst oder abgewehrt?

Hacken schlagen

Wie? Die Spieler stehen in der Mitte des Feldes und bilden eine Reihe längs zum Feld. Der Vorderste der Gruppe läuft gerade los und schlägt nach ungefähr sieben Metern einen Haken (90 Grad) nach links. Der Läufer bekommt vom Zweiten der Reihe die Scheibe Backhand zugespielt. Nach erfolgreichem Fang schliesst er wieder hinten an, und so weiter.

Variante: Der Läufer läuft nach vorne und macht einen Hacken nach rechts und bekommt die Scheibe Sidearm zugespielt.

Wozu? Laufwegtäuschungen, indirektes Zuspiel auf Mitspieler.



Zocken und Blocken

Wie? Übung zu dritt. Eine Schülerin greift an, eine verteidigt und die dritte fängt die Scheibe. Die Angreiferin versucht, mit guten Wurf-täuschungen und Ausfallschritten (Sternschritt) an der Verteidigerin vorbei zur stehenden Mitspielerin zu werfen. Die Verteidigerin probiert, im Abstand von einer Armlänge die Scheibe abzublocken. Schnelle Wurf-täuschung und langsamer, sicherer Wurf sind Erfolgsgaranten! Nach fünf Durchläufen werden die Positionen getauscht.

Variante: Die Verteidigerin zählt im Sekundenabstand auf Zehn. Bei Zehn muss geworfen werden.

Wozu? Verteidiger austricksen.



Scheibe ist nicht gleich Scheibe

► Frisbees gibt es in allen Farben, Formen und Materialien. Vielfach werden die runden bunten Flugobjekte als Werbe-geschenke verteilt. Diese Werbe- oder Billigflugscheiben weisen aber beträchtliche Unterschiede zu den Qualitätsscheiben auf, die von Frisbeespielern und «Ultimate»-Clubs eingesetzt werden. Diese hochwertigen Scheiben fliegen weiter und ihre Flugbahn ist stabiler. Dadurch steigt auch der Spielspass. Hochwertige Flugscheiben zeichnen sich durch Formstabilität, Flexibilität und einen dicken Scheibenrand aus. Langfristig stellen sie, trotz der höheren Anschaffungskosten, eine sinnvolle Investition dar.

Für den Einsatz in Schulen und Sportvereinen haben sich vor allem die Discraft TM Scheiben bewährt, welche in zwei verschiedenen Grössen (145g und 175g) erhältlich sind. Bezogen werden können solche Wurfscheiben in grösseren Sportfachgeschäften oder beim lokalen Frisbeeclub. Die Scheiben können auch direkt bei der Firma Discraft in Amerika bestellt werden (www.discraft.com).

Pass auf Bauch

Wie? Die Schülerinnen stellen sich in zwei Linien (A und B) vis-à-vis voneinander auf (Abstand mindestens fünfzehn Meter). Die ersten vier Spielerinnen jeder Linie haben eine Scheibe, mit Ausnahme der vordersten Spielerin der Gruppe A. Diese läuft an und die vorderste der Gruppe B wirft einen einfachen, schwebenden Wurf auf die rennende Spielerin. Die Läuferin fängt die Scheibe und schliesst bei Gruppe B hinten an. Nun wirft die vorderste Person von Gruppe A auf die vorher werfende Spielerin von Gruppe B und so weiter.

Hinweis: Zu Beginn der Übung sollte nur Backhand als Passform gewählt werden. Je nach Ziel kann die Übung variiert werden.

Varianten Wurf:

- Backhand und Sidearm Wurf mit Ausfallschritt (so kann die Wurfriechung ohne zu laufen geändert werden).
- Bei beiden Gruppen steht je ein Verteidiger. Der Werfer muss den Verteidiger täuschen, um die Scheibe auf der offenen Seite abspielen zu können.

Varianten Anlauf:

- Immer so schnell wie möglich auf die Scheibe zu laufen.
- Laufweg verändern durch Pflöcke (Cut um 90 oder 180 Grad oder andere Richtungsänderungen einbauen).

Wozu? Lernen und üben, im Angriff auf die Scheibe zuzulaufen, damit kein Gegenspieler zwischen Scheibe und Angreifer laufen und diese abfangen kann.

Defensekreis

Wie? Übung für sieben bis elf Schüler. Es werden drei Verteidiger bestimmt. Die restlichen Schüler stellen sich in einem Kreis (Durchmesser zehn bis fünfzehn Meter) auf und spielen sich die Scheibe zu. Die Verteidiger stellen sich in einem Halbkreis um den jeweiligen Werfer. Dabei stellt sich ein Verteidiger in einer Arm-länge Abstand vor den Werfer und verteidigt direkt. Die anderen beiden vervollständigen den Halbkreis in einem Abstand von rund drei Metern. Der Werfer versucht nun, die Scheibe durch den Kreis einem Mitspieler (nicht seinem direkten Nachbarn) zuzuwerfen. Die Verteidiger versuchen, die Scheibe abzublocken. Keine Overheadwürfe!

Hinweise:

- Im Frisbeesport gilt die Einmann-Deckung. Es darf jeweils nur ein Verteidiger näher als drei Meter beim Werfer stehen.
- Falls im Aussenkreis nur fünf Spieler stehen, so kann die Anzahl der Verteidiger auf zwei reduziert werden. Maximal sollten im Aussenkreis acht Schüler stehen.

Wozu? Raumdeckung erlernen.

Literaturhinweise

- **Zimmerman, R; Battanta, P.** (1995). Frisbee® – Technik, Methodik, Spiel. Bern: Eigenverlag.
Ein umfassender Einstieg in den Sport mit der Scheibe.
 - **Kunert, M.** (2002). Frisbee Scheiben im Schulsport – Praxisanleitung (2. Auflage). Mainz: DiscSport Verlag Mainz.
Einstiegsübungen und einfache Spielanleitungen für diverse Scheibenspiele.
 - **Neumann, P; Kittsteiner, J; Lassleben, A.** (2004). Faszination Frisbee® ff Übungen, Spiele, Wettkämpfe. Wiebelsheim: Limpert Verlag. Ein Praxisbuch für Spiele mit der Frisbeescheibe.
 - **Montagne, Y. F.** (2001). Ultimate, «De l'école... aux associations». Paris: Editions Revue.
Eine umfassende und detaillierte Einführung ins Hallenultimate – Frisbee 5 x 5 (in französischer Sprache).
- www.ultimate.ch:** Schweizer Ultimate Frisbee Verband.
www.gymfacts.ch: Online Lehrmittel für Ultimate Frisbee.

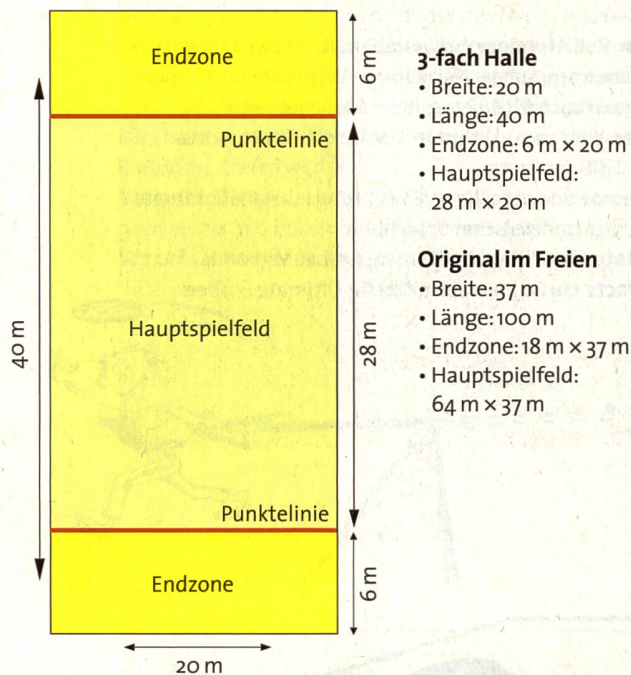


Alles, wirklich alles
für das Frisbee

ae
alder + eisenhut

Auf zum grossen Spiel

► Auf dieser Doppelseite wird eine vereinfachte Form der Team-sportart erklärt, die auch im Sportunterricht oder im Verein hervor-ragend gespielt werden kann.



Ultimate Frisbee 5x5

Wie? Ziel ist es, das Frisbee auf Zuspiel eines Mitspielers in der gegnerischen Endzone zu fangen und so einen Punkt zu schreiben. Es spielen Fünf gegen Fünf mit mindestens zwei Auswechselspielern pro Mannschaft. Diese können nach jedem Punkt eingewechselt werden. Die zwei Mannschaften halten sich zu Beginn des Spieles auf ihrer jeweiligen Endzonenlinie auf. Die angreifende Mannschaft bekommt von der verteidigenden Mannschaft die Scheibe zugeworfen (Anwurf). Die Angreifer versuchen, mit geschicktem Freilaufen und Passspiel die Scheibe ohne Fehler übers Feld zu bewegen und in der gegnerischen Endzone zu fangen. Die verteidigende Mannschaft ihrerseits versucht, dies zu verhindern, indem sie den Gegner zu Fehlern zwingt, um selber in Scheibenbesitz zu kommen. Als Fehler gilt, wenn die angreifende Mannschaft die Scheibe zu Boden fallen lässt oder die Scheibe ins Aus segelt. Schafft es eine Mannschaft einen Punkt zu erzielen, so spielt sie die Scheibe den Gegner wieder zu (Anwurf), sobald sich beide Mannschaften wieder auf die Endzonenlinien befinden.

Hinweis: Die Goldenen Regeln anwenden.

Variante: Es darf nur ein Spieler pro Mannschaft, der vor dem Anpfiff bestimmt wird, die Scheibe in der Endzone fangen. Dieser kann sich entweder in der ganzen Zone frei bewegen oder er muss fix an einem Ort stehen (zum Beispiel auf einem Schwedenkasten oder in einem Reifen).

Wozu? Die erlernten Wurf- und Fangtechniken sowie die Täuschungs- und Verteidigungsmanöver im Spiel anwenden.

Goaltimate

Wie? Es werden zwei Gruppen zu je vier bis sechs Spielerinnen gebildet. In diesem Spiel können die beiden Teams Punkte sammeln, indem sie das Frisbee durch ein Tor werfen und eine Mitspielerin die Scheibe in der Zone hinter dem Tor fängt. Zu Beginn des Spieles steht je eine Spielerin der beiden Mannschaften hinter der Clearlinie, wo das Frisbee in die Höhe geworfen wird. Wer diese fängt, ist Angreiferin. Alle anderen Spielerinnen verteilen sich auf dem Feld. Die Angreiferin hinter der Clearlinie passt nun die Scheibe ins Feld zu ihren Mitspielerinnen. Gelingt es ihnen, den Pass durch den Torbogen zu spielen und in der Endzone zu fangen, wird ein Punkt erzielt. Wird die Scheibe hinter der Clearlinie abgeworfen, werden gar zwei Punkte gutgeschrieben. Es gelten die Goldenen Regeln. Nur erfolgt nach einem Punktgewinn kein Wechsel zwischen angreifender und verteidigender Mannschaft. Nach einem Punkt oder nach einem Turnover muss die angreifende Mannschaft die Scheibe immer hinter die Clearlinie spielen und diese dort fangen, bevor sie auf das Tor werfen dürfen.

Hinweis: In der Schule können als Torbogen ein Handballtor ohne Netz, ein Barren mit versetzten Holmen oder zwei Hochsprungstangen mit einem Seil als Latte eingesetzt werden. Das Rechteck hinter dem Tor kann mit vier Malstäben markiert werden. Eine Linie im Abstand von fünfzehn bis zwanzig Metern zum Tor reicht als Clearlinie.

Wozu? Die erlernten Wurf- und Fangtechniken sowie die Täuschungs- und Verteidigungsmanöver im Spiel anwenden.

Die Goldenen Regeln

1 Spirit of the Game

Ultimate Frisbee betont 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. Das Spiel Ultimate ist selbstregulierend und basiert auf Selbstverantwortung. Die Lehrperson ist nur Spielleiter und Mentor und kein Schiedsrichter.

2 Punkte

Im Ultimate Frisbee werden Punkte erzielt, indem die Scheibe in einer vorbestimmten Zone gefangen wird. Nach jedem Punkt wechseln die Teams die Seiten (wichtig, wenn draussen gespielt wird!) mit anschließendem Anwurf.

3 Spielablauf

Die Scheibe darf in jede Richtung geworfen werden. Mit der Scheibe darf nicht gelaufen werden, nur Sternschritte sind erlaubt. Die Scheibe darf nicht übergeben werden, sondern muss sich von A nach B durch die Luft bewegen. Nach zehn Sekunden muss die Scheibe weiter geworfen werden.

4 Kein Körperkontakt

Körperkontakt ist nicht gestattet. Es gibt kein Sperren wie im Basketball.

5 Armlänge Abstand beim decken

Der Verteidiger, der den Werfer deckt, muss mindestens eine Armlänge Abstand haben. Es darf jeweils nur ein Spieler den Werfer decken, der nächste Verteidiger muss mindestens drei Meter Abstand halten.

6 Angriffswechsel (Turnover)

Wenn die Angreifer die Scheibe nicht fangen können (Scheibe berührt Boden, fliegt ins Aus oder der Gegner fängt sie ab, bzw. schlägt sie zu Boden), kommt das verteidigende Team in Scheibenbesitz und greift nun an. Es gibt keine Spielunterbrechung.

7 Fouls

Wenn ein Spieler einen anderen berührt, so dass dieser dabei in seiner Tätigkeit die Scheibe zu werfen oder zu fangen behindert wird, ist dies ein Foul. Falls sich der berührte Spieler gefoult fühlt, ruft er selber «Foul». Das Spiel wird unterbrochen. Alle Spieler müssen stehen bleiben (Freeze). Ist der «Foulende» mit dem Foulruf einverstanden, sagt dieser «no contest» und der «Gefoulte» bekommt die Scheibe. Das Spiel wird durch einen «3-2-1-Disc in» Ruf fortgesetzt, als wäre das Foul nicht passiert. Ist der foulende Spieler nicht einverstanden, so sagt dieser «contest» und der letzte Wurf wird wiederholt. Das heisst, die Scheibe geht zum Spieler zurück, der sie als letztes geworfen hat. Dabei sollten alle Spieler ihre Position zum Zeitpunkt dieses vorigen Wurfes einnehmen. Das Spiel wird wieder mit «3-2-1-Disc in» gestartet.



8 Fangen

Fangen ein Angreifer und ein Verteidiger die Scheibe gleichzeitig, so gehört sie dem Angreifer.

9 Anwurf

Zu Spielbeginn und nach jedem Punkt stellen sich die Mannschaften wie folgt auf: Beide Mannschaften befinden sich auf ihrer Endzonenlinie. Die Mannschaft, welche soeben gepunktet hat, wirft einen hohen weiten Pass in Richtung der gegnerischen Endzone (Anwurf). Sobald die Scheibe losgeworfen ist, dürfen sich alle Spieler auf dem Feld frei bewegen.

10 Spielfeldbegrenzung

Das Spielfeld wird durch Markierkegel (Pflöcke) begrenzt. Die Verbindungen dazwischen bilden die Seiten- bzw. Outlinien. Sobald ein Körperteil die Seitelinie mit der Scheibe in der Hand berührt oder die Scheibe ins Out fliegt, erfolgt ein Angriffswechsel. Die Scheibe wird dort wieder ins Spiel gebracht, wo sie aus dem Spielfeld geflogen ist.

Der rechte Dreh



mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Bestellungen Einzelausgaben inkl. mobilepraxis und mobileplus
à Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Bestellungen mobilepraxis und/oder mobileplus à Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto).
Mindestbestellungen: 2 Exemplare. Einzelausgaben nur zusammen
mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied
im mobileclub werden (Schweiz: Fr. 57.-/Ausland: € 46.-)

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren
(Schweiz: Fr. 42.-/Ausland: € 36.-)

Ich möchte «mobile» im Probeabonnement
(3 Ausgaben für Fr. 15.-/€ 14.-)

deutsch französisch italienisch

Vorname/Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen,
Fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch