

USI - Information Übungsbetrieb **Ultimate (Frisbee)**

Übungsleiter: Daniel Kaineder
Zeit: Dienstag 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: ASKÖ BewegungCenter, Hölderlinstraße 26, 4040 Linz

Ultimate (Frisbee) ist ein schneller, körperkontaktloser und attraktiver Teamsport der sowohl konditionell, als auch mental (gespielt wird ohne Schiedsrichter) den SpielerInnen (es wird **Mixed** gespielt) alles abverlangt. Das Spielfeld gleicht formal dem des American Footballfeldes.

Das Ziel ist es, das Hauptspielfeld durch Zupassen der Scheibe zu überbrücken (ohne mit der Scheibe zu laufen), um dann so in die Endzone zu werfen zu können, dass ein Mitspieler der eigenen Mannschaft diese in der Endzone fangen kann. Klingt einfach? Ist es auch. Mit etwas Übung kann es jede(r) erlernen.

Die **Einheiten** enthalten einen Technikteil, bei dem grundlegende Wurftechniken geschult werden, sowie vorbereitende Spiele und Übungen. Im zweiten Teil kann dann das Gelernte im Spiel angewandt werden.

Mitzubringen ist wärmere Sport-/Laufbekleidung, der Jahreszeit entsprechend, sowie etwas zum Trinken. Vorkenntnisse sind keine erforderlich, dafür aber viel Motivation!

Zu **Corona**: Der Kurs findet das ganze Semester über im Freien statt, d.h. für genügend Frischluft ist gesorgt. Die Scheiben werden regelmäßig desinfiziert und Händedesinfektionsmittel liegt bereit. Zudem wird versucht, eine Durchmischung der Personen bei Übungen/Spiel auf ein Minimum zu reduzieren, um eine etwaige Verbreitung einzudämmen.