

Sie haben keine Lust mehr auf Fußball, Tennis oder Leichtathletik? Sie möchten nicht mehr alleine ihre Runden drehen, sondern sich im Teamsport versuchen? Dann haben wir vielleicht das Richtige für Sie. In unserer Serie „Die MZ-Sport-Checker“ stellen unsere Mitarbeiter, heute Niclas Naumann, Sportarten vor, die sonst nicht so im Fokus stehen - es aber dennoch wert sind, sie auszuprobieren. **Heute: Ultimate Frisbee.**



Ziel des Zweikampfes beim Ultimate ist es, durch schnelle Körpertäuschungen die Scheibe entweder mit der Vor- oder Rückhand am Gegenspieler vorbei zu werfen. Dieser teils hektische Zweikampf auf der Stelle dauert maximal zehn Sekunden. Fotos (4) Naumann

# Ihre Welt ist eine Scheibe

Ultimate (Frisbee) ist ein fairer Sport ohne Fußball-Mentalität

MÜNSTER. Kann ein Sport funktionieren, wenn es keinen Schiedsrichter gibt? Wenn die Verantwortlichen des fairen Spiels und die Einhaltung der Regeln allein bei den Spielern liegt? Verschwindet mit dem Unparteiischen auch die Aggression auf dem Platz, das Rechthaberische? „Ja“, sagen die Ultimate-Frisbee-Spieler von Grün-Weiß Marathon.

Streng genommen, heißt der Sport, den jeder schon mal am Strand gespielt hat, nur Ultimate. Das Wort Frisbee ist rechtlich geschützt, alternativ nehmen die Akteure daher gern den urig anmutenden Begriff „Scheibensport“ in den Mund. Ultimate also ist ein kontaktloser Wettkampfsport mit bis zu sieben Akteuren pro Mannschaft – oder weniger. Die Spieler erzielen Punkte, wenn sie die Scheibe ähnlich wie beim Football in der Endzone des Gegners fangen. Spielen kann man auch überall, bei ausreichend Fläche greift sogar ein genormtes Wettkampffmaß.

Konstanten bilden das 175 Gramm schwere „Kunststoff-Wurfscheibengeschoss“ und der Wille zum vorbildhaften Sportsgeist. Sicherlich kaum vorstellbar für jemanden, der zum Beispiel Eishockey spielt, wo Kampf und Rempeln und Schubsen dazugehören.

### Wendige Wadenkrieger

Angekommen im Wienburgpark herrscht Gewusel. Kleine Fußballer schwirren umher, engagierte Eltern belagern den Zaun. Mittendrin eine wild gemixte Truppe. Zwei Frauen und sieben Männer ohne pompöses Spielgerät, Einheitstrikots, Ballnetz oder Schienbeinschützer. Das müssen sie sein. Bereits umgezogen für eine Stunde Konditionstraining. „Wer schnell sein will, muss leiden“ grüßt Trainer Martin Reckmann. Mit leichtem Drill in der Stimme.

Vorne weg U 17-Nationalspieler und Europameister Tim Tuschen (16). Klein und drahtig in Gestalt. Auch nach der vierten Runde kein Anzeichen von Anstrengung. Tuschen wirkt wie der Vorzeigethlet einer Sportart, in der

man fängt und wirft, aber in erster Linie über den Platz sprintet. Kleiner wendiger Wadenkrieger. Es folgt Koordinationstraining. Bewegungsabläufe werden wiederholt, Schrittstellungen routinisiert. Möchten die Spieler zum Beispiel bei einer Finte (Cut) „im vollen Sprint die Richtung wechseln, brauchen sie kleine Ausfallschritte. Den Anker auszuwerfen bringt da nichts“, erklärt Reckmann,



Mit der richtigen Technik rotiert die Scheibe, jedoch nur durch Kraft fliegt sie weit. Alex Bussmann wirft sie bei diesem Versuch etwa 50 Meter weit, exakt in die Arme seines Mitspielers.



In diesem Fall kommt der Spieler in Scheibenbesitz mit der Rückhand am Block vorbei. So umschlungen es auch aussieht, es darf zu keiner Körperberührung zwischen den beiden kommen.

### 🐾 Variante mit Hund

Wer Lust hat auf den Sport mit der 175-Gramm-Plastikscheibe und sich konditionell so richtig auspowern will, findet bei GW Marathon oder beim Hochschulsport diverse Kurse zum Reinschnuppern. Neben der Ultimate-Variante gibt es auch Disc-Golf oder Disc-Dogging für sportliche Herrchen und Hunde! Angefangen bei Kursen für Beginner bis hin zum Liga-Betrieb für Ambitionierte. Das Training findet auf den Plätzen des Hochschulsports am Horstmarer Landweg sowie auf dem Gelände von GW Marathon im Wienburgpark statt. Weitere Infos unter [www.frisbee-in-muenster.de](http://www.frisbee-in-muenster.de)



„dem Cut folgt eine feste Schrittfolge, und die üben wir hier immer wieder.“ Körper-



täuschungen, Freilaufen, Richtungswechsel, im Scheibensport müssen alle sehr beweglich sein, und „so schnell wie möglich“ treibt Reckmann weiter an. Auch beim Wurfttraining: überall kleine Fehler. Ohne Technik hilft auch die beste Kondition nichts. Und die Scheibe erreicht eben nicht ihr Ziel bei demjenigen, der sein Standbein falsch wählt oder beim Wurf das Handgelenk ein dreht. Alle auf dem Platz verstehen ihr Handwerk, „doch es geht immer noch eine Idee besser“, sagt der Trainer.

### Reden ist Gold

Der scharfe Ton täuscht aber. Der Sportsgeist in der Scheibenwelt ist groß. Das Team diskutiert, beklatscht und bewertet alle Aktionen. Nur eine Seite des fairen Spiels. Die andere offenbart sich auf dem Platz. Und hier braucht's wirklich keinen Referee. Jeder kontrolliert jeden auf Schritt und Wurf.

Der Spieler mit der Scheibe darf diese maximal zehn Sekunden in der Hand halten. Dann muss er werfen. Die Zeit kontrolliert sein Gegenüber. Durch Anzählen während des Blockens. Und so tönt es überall „Eins, zwei, drei...“ über den Platz. Zählt jemand zu schnell (Fast Count), wird darüber geredet. Oder es rempeln sich zwei Spieler an: Der Scheibeführende kann ein Foul anzeigen, oder auch nicht. Herrscht Konsens über den Hergang der vermeintlichen Behinderung, wird das Spiel fortgesetzt. Ultimate sieht diese Verständigung vor. Und es scheint zu klappen. Sogar bei misslungenen Würfen tönt es „Head“ (Kopf) zur Warnung an die Mitspieler. Beim Eishockey undenkbar.

Sie scheinen also Recht zu behalten. Das Konzept ohne Schiri geht auf. Mit der ersten Trainingseinheit wird die Selbstverwaltung eingepflegt. Und doch: Natürlich gibt es Kampf, Ehrgeiz und Siegeswille mit all den nötigen Emotionen. Und die lassen sich nicht einfach so wegdiskutieren.

Niclas.Naumann@mdhl.de