

Frisbee werfen

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: 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 vorbei gezogen. 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.



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 angewinkeltem 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.



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.



Frisbee fangen

► 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.

