

DER RÜCKHANDWURF

Aufgabenstellung:

1. Schaue dir das Video an (QR-Code) und halte in Material 1 fest, worauf bei der Wurfbewegung geachtet werden sollte.

MATERIAL 1: DER RÜCKHANDWURF

Platz für deine Notizen:

Griff:

Position:

Bewegung:

BONUSAUFGABE:

1. Scanne bei deiner Lehrperson den QR-Code für das Bonusvideo.
2. In diesem werden einige Fehler bei der Wurfbewegung gezeigt. Notiere, was an der Wurfbewegung geändert werden müsste.

Schreibe auf die Rückseite

DER RÜCKHANDWURF

PLATZ FÜR NOTIZEN

DER RÜCKHANDWURF

LÖSUNG

Worauf sollte man als Lehrperson bei der Technik achten?

Griff:

- Die vier Finger greifen fest den Scheibenrand.
- Daumen auf den Rillen der Oberseite.
- Scheibe wird komplett mit Hand umschlossen.

Position:

- Ausfallschritt im 90° Winkel zum Ziel.
- Aktive Position – Vorderes Bein gebeugt.
- Oberkörper leicht gebeugt. Wirbelsäule und Hinterbein bilden eine Linie.
- Arm fast ausgestreckt.
- Scheibe soll auf Höhe des Brustbeins geworfen werden.
- Scheibe ca. eine Scheibenbreite weg vom Körper.

Bewegung:

- Scheibe wird auf einer Linie nach hinten bewegt. Scheibe bleibt dabei gerade ausgerichtet!
- Bewegung nach vorne.
- **Schnelle Bewegung des Handgelenks.**
- Arm zeigt am Ende auf das Ziel.
- Handfläche zeigt nach **unten**.

Tipps:

- Häufig wird am Ende das Handgelenk noch gedreht. Die Scheibe fliegt dann nicht mehr gerade. Dort nochmal auf gerades Handgelenk achten.
- **Faustregel:** Wenn die Scheibe im Flug noch wackelt, besitzt sie zu wenig Spin. Es muss dann stärker aus dem Handgelenk geworfen werden.
- Auf kurze Distanzen (bis zu 10m) braucht man fast nur die Beschleunigung aus dem Handgelenk. Die Scheibe muss daher in der Ausholbewegung gar nicht so weit nach hinten geführt werden.

DER Vorhandwurf

Aufgabenstellung:

1. Schaue dir das Video an (QR-Code) und halte in Material 1 fest, worauf bei der Wurfbewegung geachtet werden sollte.

MATERIAL 1: DER VORHANDWURF

Platz für deine Notizen:

Griff:

Position:

Bewegung:

BONUSAUFGABE:

1. Scanne bei deiner Lehrperson den QR-Code für das Bonusvideo.
2. In diesem werden einige Fehler bei der Wurfbewegung gezeigt. Notiere, was an der Wurfbewegung geändert werden müsste.

Schreibe auf die Rückseite

DER VORHANDWURF

PLATZ FÜR NOTIZEN

DER VORHANDWURF

LÖSUNG

Worauf sollte man als Lehrperson bei der Technik achten?

Griff:

- Scheibe wird im Pistolengriff gehalten.
- Mittelfinger drückt an Scheibenrand.
- Ringfinger drückt an äußeren Scheibenrand und stabilisiert so.
- Scheibe sollte stabil in der Hand liegen.

Position:

- Hüfte ist **gerade** zum Ziel ausgerichtet. Kein Eindrehen.
- Rechtes Bein geht einen leichten **seitlichen** Ausfallschritt (Hüfte bleibt gerade!).
- Scheibe wird parallel zum Boden auf Höhe des Bauchnabels gehalten.
- Ellenbogen ist eine Handbreite vom Körper entfernt.

Bewegung:

- Scheibe wird auf einer Linie nach hinten bewegt. Scheibe bleibt dabei gerade ausgerichtet!
- Bewegung nach vorne. Ellenbogen bewegt sich zuerst nach vorne.
- **Anschließend vor allem aus dem Handgelenk abwerfen.**
- Am Ende der Wurfbewegung zeigt der Arm **zum** Ziel und die Handfläche nach **oben**.

Tipps:

- Häufig wird am Ende das Handgelenk noch gedreht. Die Scheibe fliegt dann nicht mehr gerade. Dort nochmal auf gerades Handgelenk achten.
- **Faustregel:** Wenn die Scheibe im Flug noch wackelt, besitzt sie zu wenig Spin. Es muss dann stärker aus dem Handgelenk geworfen werden.
- Auf kurze Distanzen (bis zu 10m) braucht man fast nur die Beschleunigung aus dem Handgelenk. Die Scheibe muss daher in der Ausholbewegung gar nicht so weit nach hinten geführt werden.

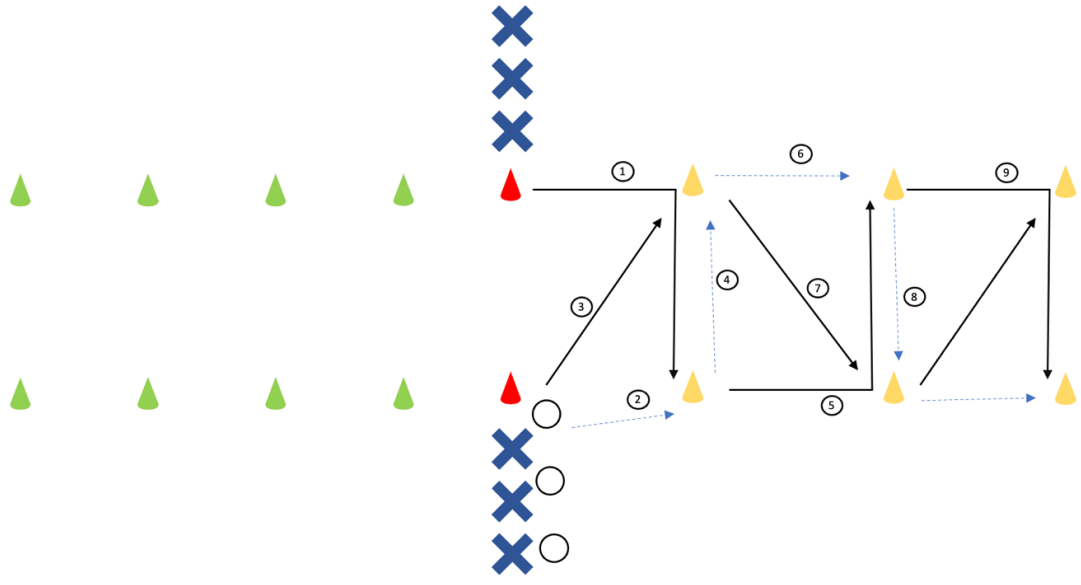
Übungssammlung Ultimate Frisbee

Warm Up

Bewegte Wurfasse – Variante 1

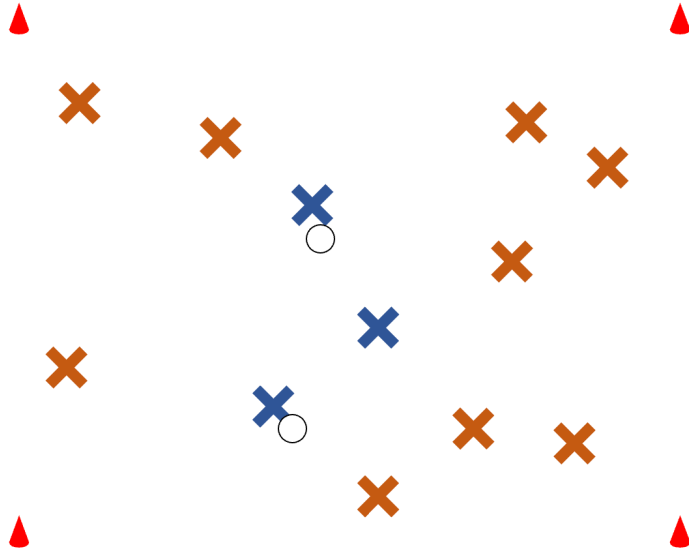
Ziel	Benötigte Materialien
- Pässe in den Lauf - Timing der Pässe - Cutting	- Mindestens 10 Hütchen - Mehrere Scheiben
Aufbau der Übung	
Das Diagramm zeigt den Aufbau der Übung. In der Mitte befindet sich eine Wurfasse (rot). Links davon steht ein Stack (blau). Die Gasse ist mit Hütchen (grün) und Scheiben (gelb) besetzt. Die Spieler (blau) sind in einer Reihe auf der linken Seite positioniert. Die Pfeile (1-8) zeigen den Ablauf der Bewegung und des Wurfs an.	
Ablauf	
- Vorderste Person in Reihe ohne Scheibe läuft seitlich los. - Person mit Scheibe wirft in den Lauf. - Person, der/die gerade geworfen hat, läuft seitlich auf ihrer/seiner Seite. - Scheibe wird dorthin gespielt. - Person, der/die gerade geworfen hat, läuft seitlich auf ihrer/seiner Seite. ... ⇒ Am Ende der Gasse laufen die Spielenden zurück zum Stack – Scheibe festhalten! - Anstellen auf der anderen Seite. ⇒ Sobald das erste Paar beim zweiten Hütchen ist, kann das nächste Paar in die andere Richtung starten (Grüne Hütchen).	
Worauf achten?	Differenzierung
- Anfangs freie Wurfwahl - Mit Scheibe nur Sternschritt - Gasse nicht zu breit → kurze Pässe forcieren	- Vorgeschriebene Würfe: Nur Vorhand o. Rückhand. - Möglichst wenig o. viele Würfe - Möglichst keine Drops

Bewegte Wurfasse – Variante 2

Ziel	Benötigte Materialien
• Pässe in den Lauf • Timing der Pässe • Cutting	• Mindestens 10 Hütchen • Mehrere Scheiben
Aufbau der Übung	
	
Ablauf	
1. Vorderste Person in Reihe ohne Scheibe läuft zum ersten Hütchen und cuttet 90° zum anderen Hütchen. 2. Person mit Scheibe wirft in den Lauf. 3. Person, der/die gerade geworfen hat, läuft diagonal zum anderen Hütchen. 4. Scheibe wird dorthin gespielt. 5. Person, der/die gerade geworfen hat, läuft zum ersten Hütchen und cuttet 90° zum anderen Hütchen. 6. ... ⇒ Am Ende der Gasse laufen die Spielenden zurück zum Stack – Scheibe festhalten! - Anstellen auf der anderen Seite – Tausch der Rollen (Werferin und Läuferin) ⇒ Sobald das erste Paar beim zweiten Hütchen ist, kann das nächste Paar in die andere Richtung starten (Grüne Hütchen).	

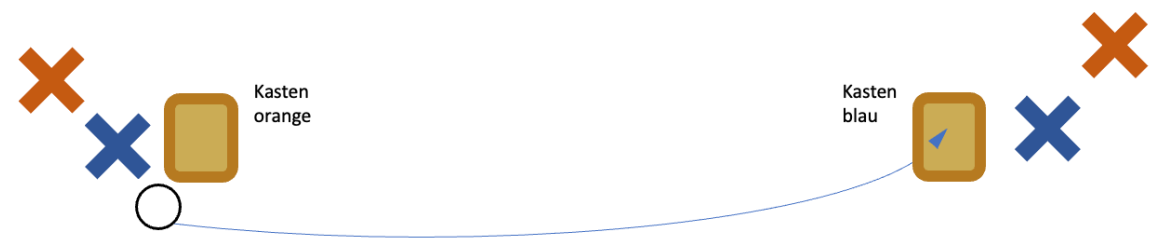
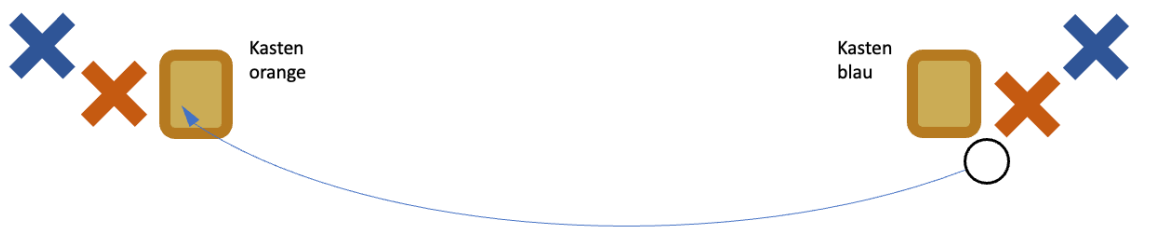
Worauf achten?	Differenzierung
• Anfangs freie Wurfwahl • Mit Scheibe nur Sternschritt • Auf saubere Cuttingtechnik achten	• Vorgeschriebene Würfe: Nur Vorhand o. Rückhand. • Möglichst keine Drops • Möglichst schnell durch die Gasse

Frisbeefangen

Ziel	Benötigte Materialien
• Warmup • Pässe	• 4 Hütchen • Mehrere Scheiben • 2 – 5 Leibchen
Aufbau der Übung	
	
Ablauf	
• Es gibt 3 Fänger bzw. Fängerinnen (blau). • Fänger kann die anderen Spielenden durch Berührung mit Scheibe fangen. Mit der Scheibe in der Hand ist allerdings nur der Sternschritt erlaubt. • Wenn jemand gefangen ist, muss er sich im Breitbeinstand hinstellen. Die Person kann wieder „befreit“ werden, indem jemand durch die Beine krabbelt. • Es gibt im Spiel immer weniger Scheiben als Fängerinnen. Diese müssen daher sich gegenseitig die Scheiben zupassen und im Team arbeiten, um alle Spielenden zu fangen. • Wenn alle Spielenden gefangen sind, ist das Spiel vorbei	
Worauf achten?	Tipps
• Wenn ein/e Person außerhalb der Begrenzungslinien läuft, gilt sie auch als gefangen. • Ab und zu können die Fängerinnen und Fänger gewechselt werden	• Häufig benötigt man mehrere Fängerinnen, um alle Spielenden zu fangen. Daher sollten noch zusätzliche Scheiben und Leibchen parat gestellt sein • Alternativ kann das Feld verkleinert werden

Baustein 1

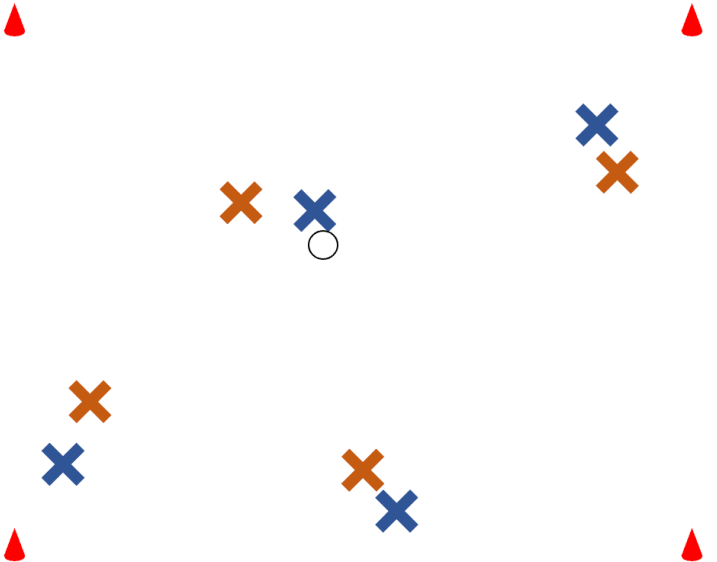
Kanjam mit Sprungkästen

Ziel	Benötigte Materialien
• Warmup • Wurftechnik	• Pro 4 Spielende: ○ 2 Sprungkästen (Alternativ Elemente vom gr. Sprungkasten) ○ 1 Frisbee
Aufbau der Übung	
1. Wurf Team Blau  2. Wurf Team Orange 	
Ablauf	
• Die Sprungkästen werden ca. 15 Meter voneinander entfernt aufgestellt. • Es gibt 2 Teams, die jeweils aus zwei Spielenden bestehen • Die Spielenden eines Teams stehen sich diagonal gegenüber (je ein Spieler an jedem Sprungkasten). • Die Spielenden werfen abwechselnd die Frisbee auf den gegnerischen Sprungkasten und versuchen Punkte zu erzielen. Dabei gibt es einen festen Abwurfpunkt hinter dem eigenen Kasten. • <u>Punktevergabe:</u> ○ <u>1 Punkt (Redirect):</u> Mitspielende Person lenkt die Scheibe ab, sodass sie den Kasten berührt. ○ <u>2 Punkte (Direct Hit):</u> Die Frisbee trifft den Kasten direkt, ohne vorige Berührung. ○ <u>3 Punkte (Slam Dunk):</u> MitspielerIn bzw. Mitspieler lenkt die Frisbee so ab, dass sie in die Öffnung fällt.	

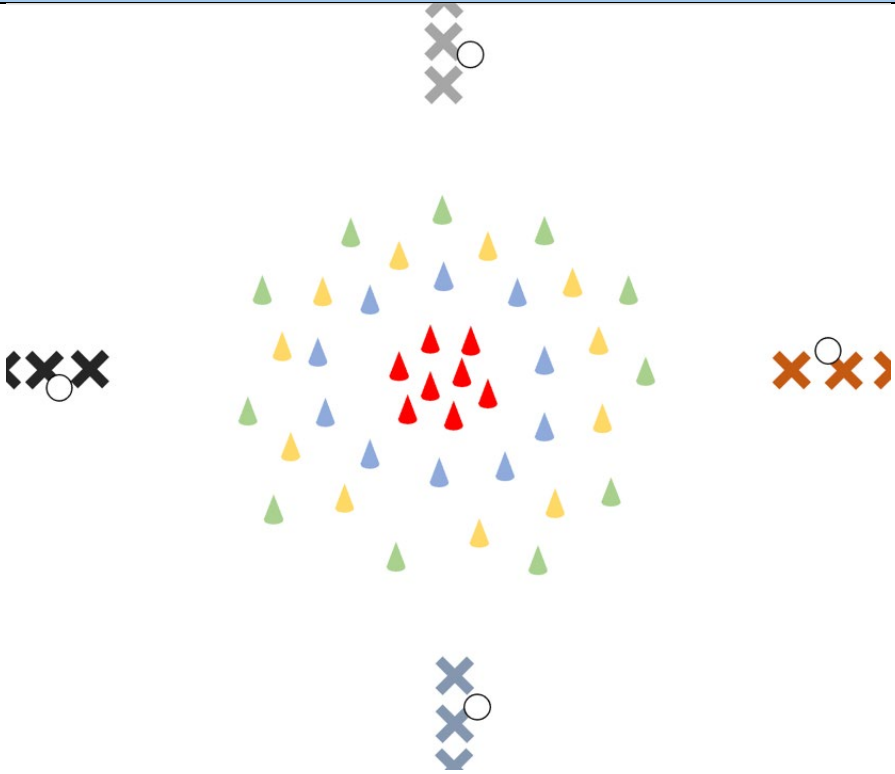
○ <u>Optional: Instant Win</u>: Wird die Frisbee ohne Ablenkung in die Öffnung geworfen gewinnt das Team sofort. • Das Team, das zuerst 21 Punkte erreicht (ohne zu überbieten), gewinnt das Spiel.	
Worauf achten?	Tipps
• Es muss abwechselnd geworfen werden • Man muss vom entsprechenden Abwurfpunkt abwerfen. • Bei Missachtung könnte man dem anderen Team einen Extra-Wurf zusprechen	• <u>Differenzierung</u>: ○ Wurfart vorgeben (z.B. nur Vorhand) ○ Entfernung der Kästen erhöhen ○ Variation des Punkteziels • Das Spiel kann auch mit 3 Teams im Dreieck gespielt werden • Man kann auch 3er Teams machen. Eine Person setzt dabei immer aus.

Baustein 2

4 Pässe

Ziel	Benötigte Materialien
• Einführung neuer Regeln • Pässe •	• 4 Hütchen • Eine Scheibe • 4 Leibchen
Aufbau der Übung	
	
Ablauf	Einzuführende Regeln
• Es gibt 2 Teams • Ziel des Spiels ist es, 4 Pässe in Folge zu spielen, um so einen Punkt zu erzielen • Wenn ein Punkt erzielt wurde, bekommt das andere Team die Scheibe. • Spielende nach festem Punktziel oder nach Zeitlimit.	• Mit der Scheibe darf nur der Sternschritt ausgeführt werden • Körperkontakt ist verboten • Person im Scheibenbesitz darf nur von einer Person gedeckt werden • Scheibenwechsel, wenn: ○ Scheibe im Aus gefangen wird ○ Scheibe Boden berührt ○ Scheibe Gegenstand im Aus berührt
Worauf achten?	Tipps
• Bewegung essenziell • Nicht auf stehende Spielende passen • Fairplay!	• Erster Kontakt nach Fangen in der Luft ist entscheidend: ○ Erster Kontakt im Aus oder Linie → Turn ○ Erster Kontakt im Feld → Kein Turn

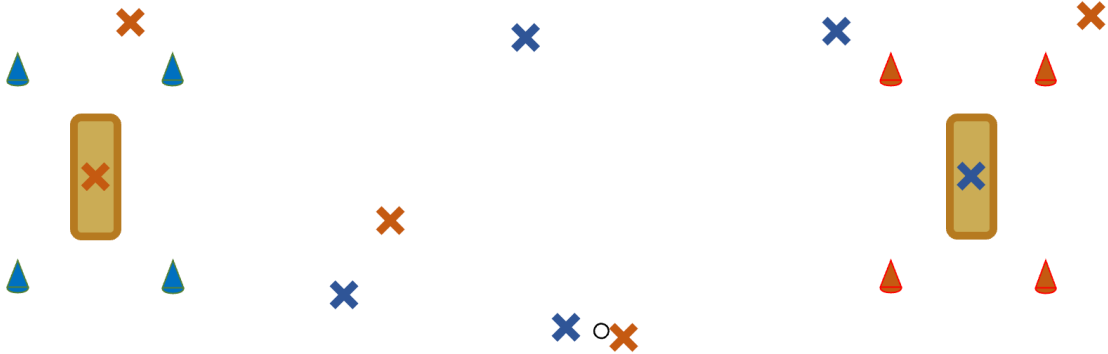
Cone-Catch

Ziel	Benötigte Materialien
• Warmup • Wurftechnik	○ Mindestens 4 Scheiben ○ Viele verschieden farbige Hütchen
Aufbau der Übung	
	
Ablauf	
• Ziel des Spiels ist möglichst viele Punkte zu erreichen. • Insgesamt gibt es 4 Teams, die an 4 Abwurfpunkten stehen. • Man kann Punkte erzielen, wenn man die Scheibe fängt und dabei <u>gleichzeitig</u> ein Hütchen berührt. ○ Wenn man hochspringt oder sich zu weit bewegt, zählt das nicht. • Die Hütchen haben eine unterschiedliche Wertigkeit. Die Wertigkeit nimmt mit der Distanz zu den Abwurfpunkten zu: ○ Rot = 4 Punkte, Blau = 3 Punkte, Gelb = 2 Punkte & Grün = 1 Punkt • Es wird so lange gespielt, bis alle Hütchen eingesammelt wurden. • Wenn mehrere Personen das gleiche Hütchen sammeln wollen, darf das Team, das zuerst da war anfangen es zu probieren. Fairplay hier betonen! • Zu Beginn eines Spiels stehen der Läufer vorne am Abwurfpunkt und dahinter die Werferin. Beim Startsignal suchen sich die Läufer ein Hütchen. Werfer wirft dann zum Läufer. Anschließend wird Werfer zum Läufer.	

Worauf achten?	Tipps
• Wird wirklich das Hütchen beim Fangen berührt? • Man muss vom entsprechenden Abwurfpunkt abwerfen. • Bei Missachtung könnte man dem anderen Team einen Extra-Wurf zusprechen	• <u>Differenzierung:</u> ○ Wurfart vorgeben (z.B. nur Vorhand) ○ Entfernung der Abwurfpunkte erhöhen ○ Abstand der Hütchen erhöhen

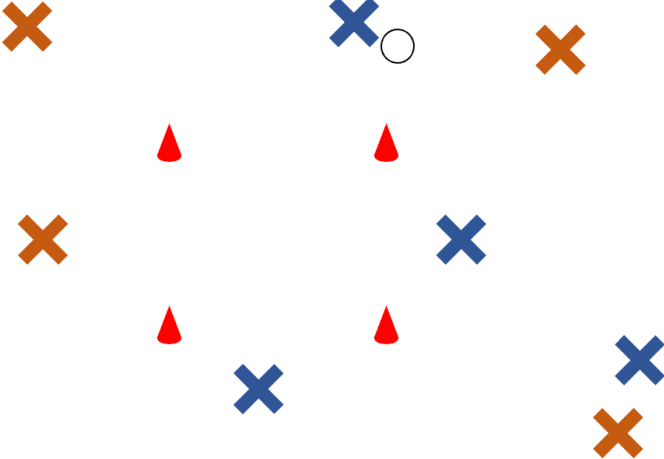
Baustein 3

Königsfrisbee

Ziel	Benötigte Materialien
• Spielnahe Situationen schaffen • Pässe in den Lauf • Angebote in den Raum	• 2 große Sprungkästen • Eine Scheibe • Leibchen • 8 Hütchen
Aufbau der Übung	
	
Ablauf	
• Es gibt 2 Teams. • Jedes Team hat eine Endzone, die nicht betreten werden darf. • In der Endzone ist das obere Teil eines großen Sprungkasten, auf dem ein Spieler oder eine Spielerin des gegnerischen Teams steht. • Die anderen Spielenden versuchen durch Passspiel zur gegnerischen Endzone zu kommen und dort die eigene Mitspielerin auf dem Kasten anzuspielen. Wenn die Scheibe gefangen wird, ist ein Punkt erzielt und das andere Team erhält die Scheibe. Die Scheibe gilt nur als gefangen, wenn der Kasten beim Fangen nicht verlassen wird. • Ansonsten gelten die gleichen Regeln wie bei „4 Pässen“.	
Worauf achten?	Tipps
• Fairplay! • Fangregeln auf dem Kasten beachten. • Regelmäßiges Wechsel der Person auf dem Kasten.	• Endzonen können auch mehr in Spielfeldmitte gelegt werden → auch hinter der Endzone kann gespielt werden. • Bei mehr Spielenden können auch mehr Scheiben ins Spiel gebracht werden.

Baustein 5

Hotbox

Ziel	Benötigte Materialien
Pässe in den Lauf	4 Hütchen 1 Scheibe
Aufbau der Übung	
	
Ablauf	
- Ziel ist es, möglichst viele Punkte zu erzielen, indem eine MitspielerIn oder ein Mitspieler die Scheibe in der Hotbox (rotes Viereck) fängt. - Es gelten Ultimate Regeln, wobei diese je nach Erfahrungsstand der Spielenden angepasst werden können. Wichtige Grundregeln sind: - Nicht mit der Scheibe laufen. - Bei nicht gefangener Scheibe ist ein Turnover. - Kein Körperkontakt! - Scheibe in der Zone gefangen → Punkt. - Man darf nicht in der Zone stehen und auf den Pass warten. - Verteidigende Personen dürfen sich nicht vor die Endzone stellen und dort warten. - Wenn ein Punkt erzielt wurde, erhält die andere Mannschaft.	
Worauf achten?	Differenzierung
Kurze Pässe und gutes Freilaufen sind das Mittel zum Erfolg	- Vorgeschriebene Würfe: Nur Vorhand, Rückhand, etc. - Spiel auf Punkte oder auf Zeit

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Fairplay! | |
|---|--|

Cooldown Spiele

Scheibenfechten:

Ziel des Spiels ist es, dass die Scheibe der anderen Spielenden zu Boden fällt bzw. festgehalten werden muss. Alle Mitspielenden legen die Scheibe flach auf eine Hand. Die Scheibe darf nicht festhalten werden, sondern nur aufliegen. Die andere Hand kann genutzt werden, um die Scheibe aus der Hand der anderen Spielenden zu schlagen. Körperkontakt ist weiterhin untersagt. Wenn die Scheibe auf den Boden fliegt, eingeklemmt oder festgehalten werden muss, ist man ausgeschieden. Es wird so lange gespielt, bis nur eine Person übrigbleibt. Insgesamt kann das Spielfeld immer weiter verkleinert werden, um Zeit zu sparen.

Scheibenboule:

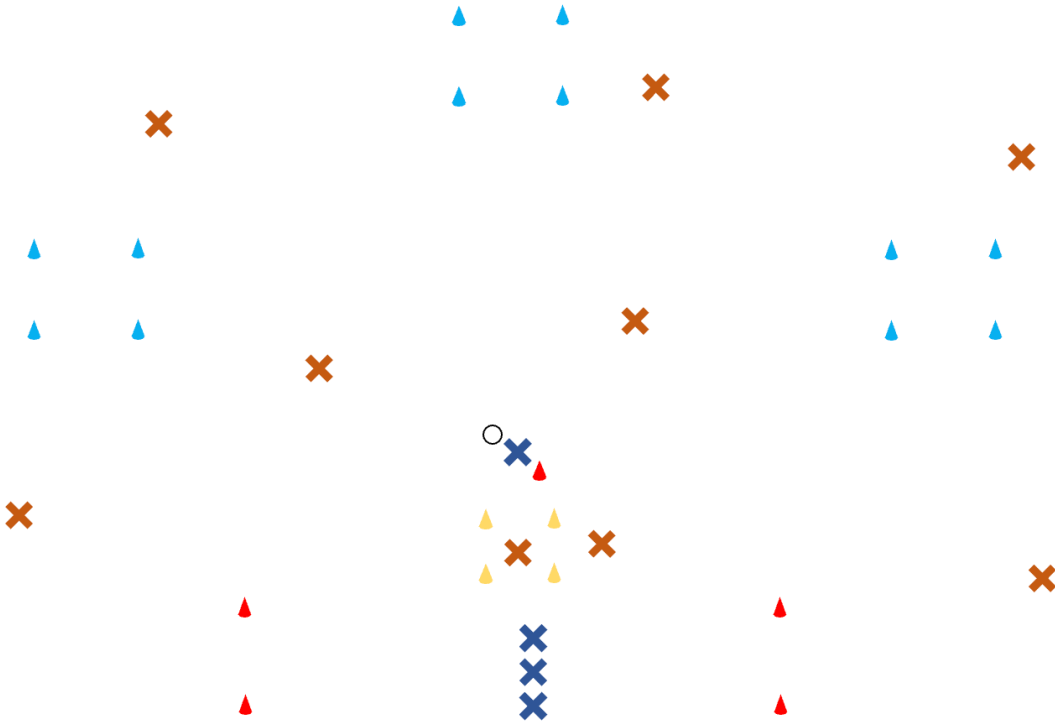
Eine farbige Scheibe wird geworfen und dient analog zum Boule als Cochonnet/Schweinchen. Anschließend werden die anderen Scheiben geworfen. Gewonnen hat die Person, die am nächsten am Schweinchen ist.

Discatch:

Die Teilnehmenden stellen sich in einem Kreis auf. Anschließend wird abwechselnd die Scheibe mit einer Hand nach oben geworfen und muss wieder mit einer Hand gefangen werden. Wenn man nicht fängt, ist man ausgeschieden. Ansonsten ist nach einer Runde die Person ausgeschieden, die die Scheibe am niedrigsten geworfen hat.

Spaß-Spiele

Brennbee

Ziel	Benötigte Materialien
Fun	12 blaue, 4 gelbe, 5 rote Hütchen 1 Scheibe
Aufbau der Übung	
 Das Diagramm zeigt das Spielfeld mit verschiedenen Zonen und Hütchen. In der Mitte befindet sich eine Starterzone mit einem roten Hütchen und einer blauen Scheibe. Umgeben ist sie von sicheren Zonen (blaue Hütchen) und gefährlichen Zonen (rote Hütchen). Ein Parcours aus gelben Hütchen führt vom Feld zum Feld. Ein Läufer (blauer X) ist im Feld, ein Feldspieler (roter X) versucht, die Scheibe zu fangen.	
Ablauf	
<u>Das Spiel funktioniert wie Brennball nur mit Frisbees</u> - Das Läufer-Team legt eine Reihenfolge fest. Werfer geht zum mittigen roten Hütchen und kann von dort aus die Scheibe ins Feld werfen. - Anschließend versucht sie den Parcours zu umrunden. Dabei muss sie durch die sicheren Zonen (blaue Hütchen) laufen. Wenn sie wieder in Starterzone (rote Zone) ankommt, hat sie einen Punkt erzielt. - Das Feld-Team versucht die Scheibe möglichst schnell zur gelben Zone zu spielen. Mit der Scheibe darf nicht gelaufen werden. Wenn die Scheibe von der Person in der gelben Zone gefangen wird, ist der Run vorbei. - Wenn eine Läuferin sich im Feld befindet, ist sie verbrannt und raus. Steht sie in einer blauen Zone, ist sie sicher und nicht verbrannt. - Wenn alle Läufer geworfen haben oder ein Zeitlimit erreicht ist, endet eine Runde. Anschließend tauschen die Teams die Rollen. - Team mit meisten Punkten gewinnt.	

Worauf achten?

- Feste Begrenzung des Spielfelds setzen
- Man kann noch ein paar Regeln individuell anpassen:
 - Darf man auch nach hinten werfen?
 - Sprung in sichere Zone zählt als verbrannt oder nicht?
 - Bringt das Fangen von Scheibe einen Punkt?
 - „Homerun“ bringt 3 Punkte?

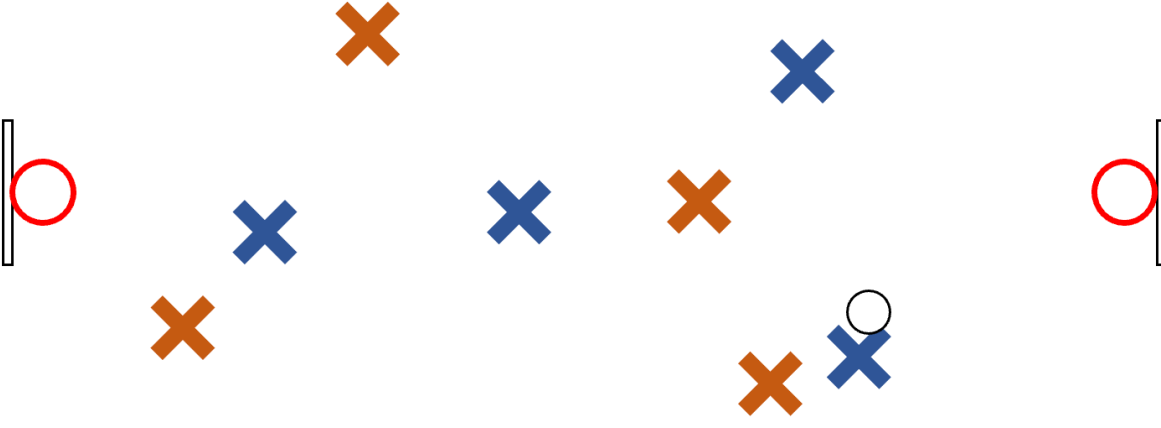
Frisbeeathlon

Ziel	Benötigte Materialien
• Fun • Zielwurf • Werfen unter Druck	• 4 blaue, 4 gelbe, 4 rote, 6 grüne Hütchen • 8 Scheiben • 2 Sprungkästen
Aufbau der Übung	
Ablauf	
<u>Das Spiel funktioniert wie Biathlon nur mit Frisbees</u> • Auf ein Startsignal beginnen die vordersten Personen den Parcours zu umrunden (rote Hütchen). • Wenn die Spielerinnen an der Wurfzone (gelbe Hütchen) angekommen sind, versuchen sie mit den 4 Scheiben die 3 grünen Hütchen zu treffen. ○ Jede Gruppe hat eine fest zugeordnete Abwurfstation. • Pro Hütchen, was stehen bleibt, muss eine Strafrunde (blaue Hütchen) gelaufen werden. Erst dann kann der Parcours zu Ende gelaufen werden. • Durch Abklatschen kann die nächste Person im Team loslaufen. • Das Team, das zuerst wieder vollständig an Ausgangsposition ist, gewinnt.	

Worauf achten?

- Nach Strafrunde auch wieder zum roten Hütchen vorne rechts laufen!
- Möglichst gleichstarke Teams machen.
- Es werden Personen benötigt, die die Scheiben wieder in die gelbe Zone bringen und die Hütchen aufstellen.
- Sprungkästen am besten 1 m vor einer Wand stellen. Dann fliegen die Scheiben nicht zu weit weg.
- Sprungkästen sollten nicht zu hoch sein.

Frisbeebasketball

Ziel	Benötigte Materialien
• Warm Up	• 2 Basketballkörbe • Leibchen • 1 Scheibe
Aufbau der Übung	
	
Ablauf	
<u>Das Spiel funktioniert wie Ultimate nur, dass</u> • jedes Team einen eigenen Korb statt eine Endzone haben. • Punkte erzielt werden, indem das Brett des gegnerischen Basketballkorbs getroffen wird. • nach einem Punkt beide Teams wieder unter ihre Körbe gehen und es dann zum Anwurf kommt	
Worauf achten?	
○ Spielbegrenzung kann individuell angepasst werden ○ Erweiterte Regel: ▪ Wurf in den Korb zählt 3 Punkte. ▪ Vorhand/Rückhand/Hammer zählen 2 Punkte. ▪ Stallcount kann eingeführt/angepasst werden. ○ Das Spiel eignet sich in kleineren Gruppen super als Warmup, um schon mal ins Spielen zu kommen.	

Rückhandwurf

Technikvideo:



<https://www.youtube.com/watch?v=cu1JjQdI73A&t=15s>

Fehlervideo:



<https://www.youtube.com/watch?v=tWx4U6YV8vE>

Worauf sollte man als Lehrperson bei der Technik achten?

Griff:

- Die vier Finger greifen fest den Scheibenrand.
- Daumen auf den Rillen der Oberseite.
- Scheibe wird komplett mit Hand umschlossen.

Position:

- Ausfallschritt im 90° Winkel zum Ziel.
- Aktive Position – Vorderes Bein gebeugt.
- Oberkörper leicht gebeugt. Wirbelsäule und Hinterbein bilden eine Linie.
- Arm fast ausgestreckt.
- Scheibe soll auf Höhe des Brustbeins geworfen werden.
- Scheibe ca. eine Scheibenbreite weg vom Körper.

Bewegung:

- Scheibe wird auf einer Linie nach hinten bewegt. Scheibe bleibt dabei gerade ausgerichtet!
- Bewegung nach vorne.
- **Schnelle Bewegung des Handgelenks.**
- Arm zeigt am Ende auf das Ziel.
- Handfläche zeigt nach **unten**.

Tipps:

- Häufig wird am Ende das Handgelenk noch gedreht. Die Scheibe fliegt dann nicht mehr gerade. Dort nochmal auf gerades Handgelenk achten.
- **Faustregel:** Wenn die Scheibe im Flug noch wackelt, besitzt sie zu wenig Spin. Es muss dann stärker aus dem Handgelenk geworfen werden.
- Auf kurze Distanzen (bis zu 10m) braucht man fast nur die Beschleunigung aus dem Handgelenk. Die Scheibe muss daher in der Ausholbewegung gar nicht so weit nach hinten geführt werden.

Vorhandwurf

Technikvideo:



<https://www.youtube.com/watch?v=-2Cxh9qvsKg&t=11s>

Fehlervideo:



<https://www.youtube.com/watch?v=Zqo73VL7y-s>

Worauf sollte man als Lehrperson bei der Technik achten?

Griff:

- Scheibe wird im Pistolengriff gehalten.
- Mittelfinger drückt an Scheibenrand.
- Ringfinger drückt an äußeren Scheibenrand und stabilisiert so.
- Scheibe sollte stabil in der Hand liegen.

Position:

- Hüfte ist **gerade** zum Ziel ausgerichtet. Kein Eindrehen.
- Rechtes Bein geht einen leichten **seitlichen** Ausfallschritt (Hüfte bleibt gerade!).
- Scheibe wird parallel zum Boden auf Höhe des Bauchnabels gehalten.
- Ellenbogen ist eine Handbreite vom Körper entfernt.

Bewegung:

- Scheibe wird auf einer Linie nach hinten bewegt. Scheibe bleibt dabei gerade ausgerichtet!
- Bewegung nach vorne. Ellenbogen bewegt sich zuerst nach vorne.
- **Anschließend vor allem aus dem Handgelenk abwerfen.**
- Am Ende der Wurfbewegung zeigt der Arm **zum** Ziel und die Handfläche nach **oben**.

Tipps:

- Häufig wird am Ende das Handgelenk noch gedreht. Die Scheibe fliegt dann nicht mehr gerade. Dort nochmal auf gerades Handgelenk achten.
- **Faustregel:** Wenn die Scheibe im Flug noch wackelt, besitzt sie zu wenig Spin. Es muss dann stärker aus dem Handgelenk geworfen werden.
- Auf kurze Distanzen (bis zu 10m) braucht man fast nur die Beschleunigung aus dem Handgelenk. Die Scheibe muss daher in der Ausholbewegung gar nicht so weit nach hinten geführt werden.

Weitere hilfreiche Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=JCmL4SsVXYI>

<https://www.youtube.com/watch?v=duCRje4aZHg>

<https://www.youtube.com/watch?v=FlfL208EGbk>

Hammer

Technikvideo:



<https://www.youtube.com/watch?v=fUN5CGHP-Ac>

Worauf sollte man als Lehrperson bei der Technik achten?

Griff:

- Scheibe wird im Pistolengriff gehalten.
- Mittelfinger drückt an Scheibenrand.
- Ringfinger drückt an äußeren Scheibenrand und stabilisiert so.
- Scheibe sollte stabil in der Hand liegen.

Bewegung:

- Scheibe wird auf einer Linie nach hinten bewegt. Scheibe bleibt dabei gerade ausgerichtet!
- Bewegung nach vorne.
- **Beschleunigung fast ausschließlich aus dem Handgelenk.**

Tipps:

- **Faustregel:** Wenn die Scheibe im Flug noch wackelt, besitzt sie zu wenig Spin. Es muss dann stärker aus dem Handgelenk geworfen werden.
- Der Arm sollte wirklich fast komplett ausgestreckt sein.

Position:

- Bei Rechtshänderinnen geht rechter Fuß nach hinten. Bei Linkshänderinnen der linke Fuß.
- Scheibe wird mit fast ausgestrecktem Arm über dem Kopf gehalten.
- Scheibe ist leicht angewinkelt. Wichtig: Die Scheibenspitze muss in die Richtung vom Kopf geneigt sein! Nicht vom Kopf weg! (Das ist ein anderer Wurf – das Knife).

Scheibenwinkel für den Hammer

