

Freestylesport – Frisbee: Overhead

Wie der Frisbee über dem Kopf geworfen wird, zeigt diese Übung. Bein- und Oberkörperarbeit sind dabei ebenfalls wichtig.

Vorbereitung

Die Scheibe genau gleich wie beim Sidearm halten. Nun wird die Scheibe nicht neben dem Körper, sondern genau über dem Kopf («Over head») geworfen.

Die Scheibe über dem Kopf halten, sodass sie sich leicht schräg unter der Hand befindet.

Wurf

Mit dem rechten Bein einen kleinen Schritt nach hinten machen. Nun mit dem ganzen Oberkörper eine leichte Bewegung nach hinten machen. In der folgenden Vorwärts-Bewegung wird die Scheibe über den Kopf schräg nach oben weg geworfen.

Bemerkungen

- Den Schwung mit dem Handgelenk ganz am Schluss nicht vergessen.
- Vorstellung, dass sich die Fingerspitze um Zeige- und Mittelfinger herumdreht, kann bei diesem Wurf helfen
- Der linke Fuss bleibt immer am gleichen Ort, er darf den Kontakt zum Boden nicht verlieren.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO