

Freestylesport – Frisbee: Sidearm

Die Hand- und Fingerstellung werden in dieser Übung detailliert aufgezeigt. Wichtig ist eine gute Vorbereitung vor dem Wurf.

Vorbereitung

Die Wurfhand so halten, dass die Innenfläche gesehen wird. Dann Finger in drei Gruppen einteilen: 1. kleiner Finger und Ringfinger zusammen, 2. Mittelfinger und Zeigefinger zusammen, 3. Daumen formt alleine eine Gruppe.

Nun wird mit diesen Fingergruppen eine «Pistole» geformt und die Scheibe auf den Zeigefinger ganz nah an den Daumen gelegt und eingeklemmt werden. Zeigefinger und Mittelfinger liegen unter der Scheibe, ganz dem Rand entlang. Ringfinger und kleiner Finger legen sich von aussen am Rand der Scheibe entlang.

Bemerkung: Die Scheibe muss ganz flach und fest in der Hand liegen.

Wurf

Mit dem Bein einen Schritt nach rechts machen, Oberkörper und Hüfte ein bisschen nach hinten drehen. Der rechte Arm macht nun die Wurfbewegung von hinten nach vorne, der Oberkörper dreht sich dabei auch mit nach vorne.

Reihenfolge: Schultern, Ellbogen und zuletzt Handgelenk. Am Schluss erhält die Scheibe mit dem Handgelenk einen Schwung, damit sie sich dreht.

Bemerkungen:

- Vorstellung, dass sich die Fingerspitze um Zeige- und Mittelfinger herumdreht, kann bei diesem Wurf helfen.
- Die Scheibe muss waagrecht geworfen werden.
- Der linke Fuss bleibt immer am gleichen Ort, er darf den Kontakt zum Boden nicht verlieren.

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO