Freestylesport – Frisbee: Backhand

Wie der Frisbee-Rückhand-Wurf am besten gelingt, zeigt diese Übung auf. Die Bewegungen der Beine und des Oberkörpers werden ebenfalls erläutert.

Vorbereitung

Der Backhandgriff gelingt indem die Handfläche über den Rand des Frisbees gelegt wird und mit den Fingern unter den Rand der Scheibe geht und sie gut fest hält. Der Daumen liegt oben auf der Scheibe.

Wurf (Rechtshänder)

Mit rechten Bein einen Schritt nach links machen und dabei Hüfte und Oberkörper nach links drehen. Der rechte Arm greift nach hinten aus.

Den Oberkörper wieder nach vorne drehen und den Arm (Schultern, Ellbogen, Handgelenk) dem Körper entlang nach vorne ziehen.

Bemerkungen:

- Kurz vor dem Loslassen mit dem Handgelenk einen Schwung geben, damit sich die Scheibe dreht.
- Der linke Fuss muss an Ort bleiben, um den Kontakt zum Boden nicht zu verlieren.

Quelle: Gorilla

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO