

Freestylesport – Frisbee: Fangen

Die Fangtechniken beim Frisbee werden in dieser Übung aufgezeigt. Je nach Situation wird eine der drei Varianten angewendet.

Es gibt drei Möglichkeiten, die Scheibe zu fangen.

1. «Sandwich»: Die Scheibe wird in der Mitte mit flachen Händen von oben und von unten gehalten. Das ist die sicherste Art, die Scheibe zu fangen, wenn sie direkt auf einen zufliegt.
2. Die Scheibe mit beiden Händen am Rand zu fassen. Wenn eine Scheibe auf der Höhe des Kopfes oder weiter oben fliegt, ist es die beste Möglichkeit.
3. Die Scheibe mit nur einer Hand fassen. Das ist nützlich, wenn die Scheibe weit neben oder über den Spielenden fliegt.

Bemerkung: Die Scheibe mit nur einer Hand zu fangen ist schwieriger als im Sandwich.

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO