

# Freestylesport – Frisbee: Basics

Diese Übung erläutert die Grundwürfe, die entsprechend angewendete Technik sowie die Grundregel beim Frisbee-Spiel.

In Ultimate Frisbee (engl. ausgesprochen) gibt es drei Grundwürfe (Backhand, Overhead, Sidearm). Die meisten anderen Würfe sind Variationen dieser drei Würfe. Wenn man die Scheibe gefangen hat in Ultimate Frisbee, darf man nicht mehr laufen, sondern muss stehen bleiben.

Wer die Scheibe hat, muss einen Fuss immer an der gleichen Stelle stehen lassen. Wenn die Scheibe weitergespielt wird, darf man sich wieder bewegen.

## Bemerkungen:

- Damit die Scheibe fliegen kann, muss sie sich sehr schnell drehen. Das nennt man «Spin». Der Spin gelingt, indem die Scheibe kurz vor dem Loslassen einen Schwung mit dem Handgelenk erhält.
- Zunächst ausprobieren, ohne die Scheibe loszulassen.
- Die Scheibe immer flach in der Hand halten.

---

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**