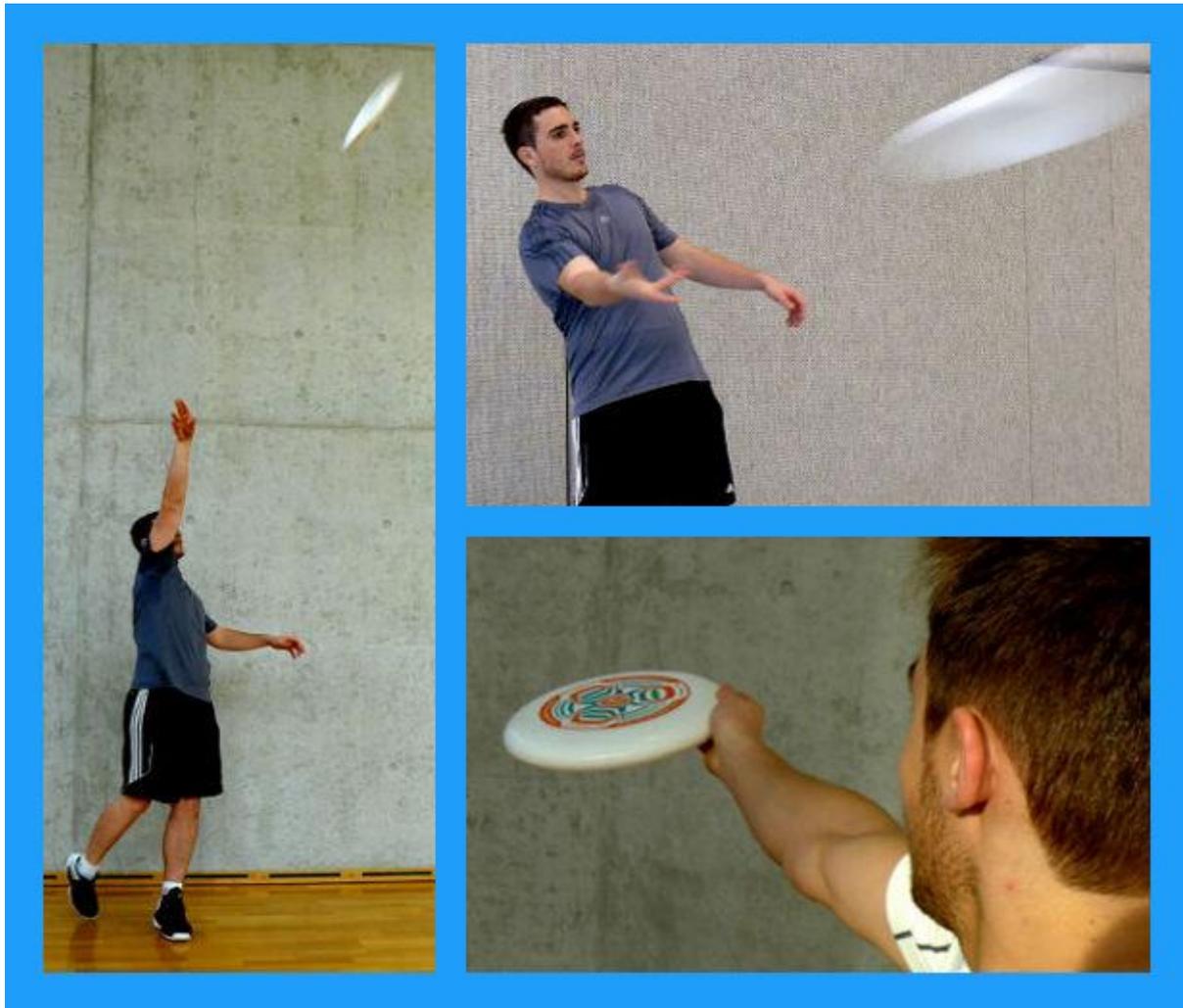


TECHNIKEN ZUM WERFEN DER WURFSCHEIBE



Übersicht

- **Einführung**
- **Wurftechniken**
 - Rückhandwurf
 - Vorhandwurf
 - Upside-Down
 - Däumling
- **Videos**
 - Rückhandwurf (1)
 - Vorhandwurf (2)
 - Upside-Down 1 (3)
 - Upside-Down 2 (4)
 - Däumling (5)
- **Quellenverzeichnis**

Einführung

Das Frisbeespiel begeistert seit knapp einem Jahrhundert alle Altersklassen als interessante Freizeitbeschäftigung. Auch für die Schule bietet sich das Spielgerät mit den besonderen Flugeigenschaften für verschiedene Spielformen an: Sei es als Partner- oder Gruppenübung, in der man sich die Frisbee zuspielt, als Zielspiel, in dem man mit der Scheibe bestimmte Ziele treffen muss oder auch als Mannschaftsspiel, heute bekannt als "Ultimate Frisbee". Dieses erlangt auch in Deutschland immer größere Bekanntheit, sodass es sogar einen eigenen Wettkampfbetrieb gibt, welcher vom Deutschen Frisbeesport Verband e.V. (DFV) organisiert wird.

Das Frisbeespiel kann eine Bereicherung für den Schulsport in vielerlei Hinsicht sein. Die grundlegenden Wurf- und Fangtechniken sind schnell zu erlernen, sodass die Schüler schon bald Verbesserung in den eigenen Fähigkeiten sehen und somit hochmotiviert bleiben. Frisbee bietet zudem Platz für verschiedene Trickwürfe und -fänge, sodass der Kreativität der Schüler keine Grenzen gesetzt sind. Die Anschaffungskosten sind für die Schule relativ gering, zudem sind die Spielgeräte langlebig und stabil. Aus didaktischer Sicht fördern unterschiedliche Spielformen koordinative und konditionelle Fähigkeiten in verschiedenem Maße, sodass durch eine vielfältige Auswahl an Spielen alle Bereiche abgedeckt werden können. Zudem lässt das Frisbeespiel viel Raum für Differenzierung, wodurch jeder Schüler angesprochen wird, sich zu verbessern.

Die Grundlagen im Frisbee sind das Fangen und das Werfen der Scheibe. In diesem Beitrag werden verschiedene Techniken vorgestellt, mit denen die Frisbee geworfen werden kann. Die bekannteste und wohl auch einfachste ist der Rückhandwurf. Mit dem Vorhandwurf, dem Upside-Down und dem Däumling kann das Repertoire um einige interessante und anspruchsvolle Wurftechniken erweitert werden. Diese vier wichtigsten Wurfarten sollen im Folgenden vorgestellt werden, wobei im Einzelnen auf den richtigen Griff, die Ausgangsposition und die Wurfbewegung im Gesamten eingegangen wird.

Wurftechniken

Rückhandwurf

Eine der Basistechniken des Spiels ist der Rückhandwurf. Die Rückhand ist die am weitesten verbreitete Wurftechnik beim Spiel mit einem Frisbee. Da sie leicht zu erlernen und variabel einsetzbar ist, eignet sie sich sehr gut für den Einsatz in der Schule.

Griff

Der Daumen befindet sich auf der Oberseite der Scheibe. Die anderen Finger befinden sich auf der Unterseite. Zur Stabilisierung kann der Zeigefinger gestreckt an den äußeren Scheibenrand gelegt werden. Ebenfalls hat die Handfläche Kontakt mit dem äußeren Scheibenrand. Als Merkhilfe eignet sich, dass die Wurfhand eine Pistole formt, die im 45° Winkel zum Boden zeigt.



Abb.1: Der Rückhandgriff

Ausgangsposition

Die Ausgangsposition besteht aus einer seitlichen Schrittstellung, bei der der rechte Fuß vorne steht und in Wurfrichtung zeigt. Die Kniegelenke sind leicht gebeugt. Der Blick zum Ziel erfolgt über die Wurfarmschulter, die ebenfalls in Zielrichtung zeigt.

Wurfbewegung

Die Wurfbewegung beginnt mit dem Rückführen des Wurfarmes in Richtung der Hüfte. Das Handgelenk ist dabei so stark gebeugt, dass die Scheibe die Innenseite des Unterarmes berührt. Um Schwung zu holen, rotiert der Oberkörper dabei leicht mit. Die eigentliche Wurfbewegung beginnt mit dem Aufdrehen des Oberkörpers. Dabei wird das Ellenbogengelenk geöffnet. Kurz vor der endgültigen Streckung des Armes wird durch eine schnelle Handgelenkstreckung die Endbeschleunigung bewirkt. Die Hand zeigt nach Verlassen der Scheibe in Zielrichtung. Das Gewicht wird während der Wurfbewegung von dem hinteren auf das vordere Bein verlagert.

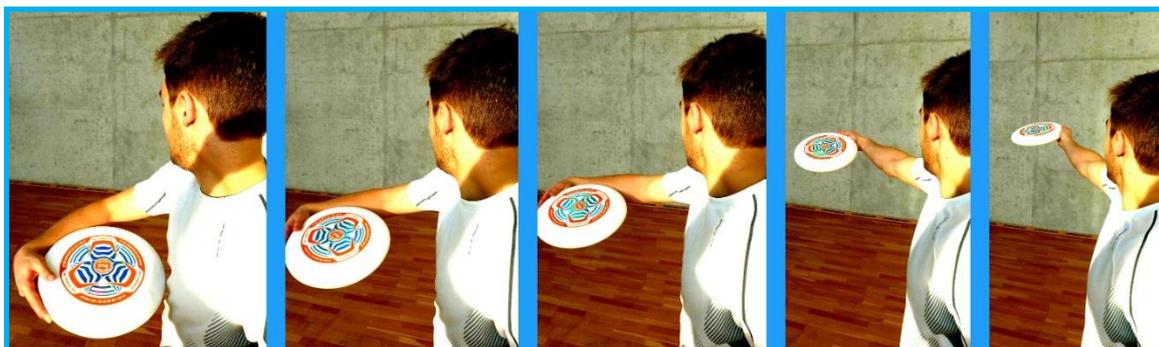


Abb.2: Bildreihe zum Rückhandwurf

Vorhandwurf

Der Vorhandwurf ist schwieriger zu erlernen als der Rückhandwurf. Beherrscht man diesen jedoch, kann er eine wertvolle Alternative im Ultimate bieten.

Griff

Frisbee wird zwischen Daumen- und Zeigefinger gelegt. Dabei zeigt der Zeigefinger in Richtung der Scheibenmitte, der Mittelfinger drückt gegen die Innenseite der Scheibe. Der Daumen drückt von oben auf die Scheibe. Die restlichen Finger sind angezogen.

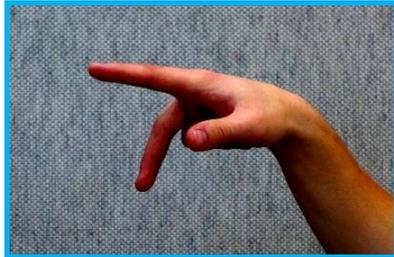


Abb.4: Der Vorhandgriff



Abb.5: Der Vorhandgriff mit Frisbee

Ausgangsposition

Der linke Fuß steht in leichter Schrittstellung vorne. Der Blick geht über die linke Schulter in Wurfrichtung. Die Knie und Hüfte sind dabei leicht gebeugt. Die Scheibe wird auf Bauchhöhe neben dem Körper gehalten.



Abb.6: Ausgangsposition des Vorhandwurfs

Wurfbewegung

Die Wurfbewegung beginnt, indem der Wurfarm leicht nach hinten ausholt und das Handgelenk nach außen abknickt. Zu Beginn der Beschleunigungsphase wird der Ellenbogen eng am Körper nach vorne geführt. Der Unterarm überholt den Ellenbogen etwa auf Höhe der Hüfte und schnellt nach vorne. Nach dem Überholen schnappt das Handgelenk nach vorne, der Mittelfinger drückt dabei gegen den Innenrand der Scheibe und erhöht somit die Rotationsgeschwindigkeit.

Der Wurfarm ist letztlich fast gestreckt und nach außen gedreht. ▶  2



Abb.7: Bildreihe zum Vorhandwurf

Upside-Down

Der Upside-Down (auch Überkopfwurf genannt) hat die Besonderheit, dass die Scheibe mit der Oberseite nach unten fliegt. Dies spiegelt sich in der Namensgebung dieser Wurftechnik wieder. Da das Fluggerät anders in der Luft liegt, sind auch die Flugeigenschaften verändert und müssen vom Spieler beim Wurf in Betracht gezogen werden. ▶  3

Griff

Der Griff gleicht dem des Vorhandwurfes. Der Mittelfinger ist gegen den Innenrand gelegt, der Zeigefinger zeigt zur Scheibenmitte und der Daumen schließt den Griff auf der Oberseite des Spielgeräts ab.

Ausgangsposition

Die Ausgangsstellung ist eine leichte Schrittstellung, in der der linke Fuß nach vorne gesetzt ist. Hüfte und Knie sind leicht gebeugt. Der Blick geht links über das eigentliche Ziel hinaus.

Wurfbewegung

Die Wurfbewegung gleicht derer anderer Schlagwurtsportarten, da die Wurfarmschulter nach hinten genommen wird und der Oberkörper nach hinten überstreckt wird, wodurch die Bogenspannung entsteht. Diese Spannung wird letztlich mit der Wurfbewegung gelöst, wobei der Arm nach vorne peitscht. Der Ellenbogen wird eng am Kopf vorbeigezogen. Der Unterarm überholt den Ellenbogen. Am Ende beschleunigt das maximal überstreckte Handgelenk nach vorne, wobei, wie beim Vorhandwurf, durch den Druck des Mittelfingers die Rotation verstärkt wird. Das Gewicht verlagert sich bei der Bewegung vom hinteren auf den vorderen Fuß. Der Körper ist danach gestreckt. ▶  4



Abb.8: Ausgangsposition des Upside-Down



Abb.9: Bildreihe zum Upside-Down

Däumling

Die vierte Wurfart ist der Däumling. Dieser ist ein linksdrehender Wurf, bei dem die Scheibe durch den Daumen beschleunigt und in Rotation versetzt wird. Mit dem Däumling lassen sich sehr hohe Fluggeschwindigkeiten erreichen, jedoch ist die technische Ausführung nicht einfach.

Griff

Der Daumen liegt fest am Innenrand der Scheibe, während die anderen Finger den Außenrand umschließen und sich auf der Oberseite der Scheiben befinden. Wichtig ist, dass der Daumen entgegen der Wurfrichtung zeigt, die anderen Finger zeigen am Werfer vorbei. Das Handgelenk ist dabei nach hinten gekippt.



Abb. 10: Griff beim Däumling, von oben



Abb. 11: Griff beim Däumling, von vorne



Abb. 12: Griff beim Däumling, von unten

Ausgangsposition

Auch bei diesem Wurf beschreibt die Ausgangsstellung eine seitlich Schrittstellung, bei der der linke Fuß vorne steht. Knie und Hüfte sind locker gebeugt. Der Blick zeigt über die linke Schulter in Wurfrichtung.



Abb. 13: Ausgangsposition des Däumlings

Wurfbewegung

Der gebeugte Arm wird beim Ausholen nach hinten geführt. Der Oberkörper dreht dabei leicht mit, wodurch sich das Gewicht auf das hintere Bein verlagert. Der Oberkörper dreht beim Wurf wieder vergrößert. Der Ellbogen des Wurfarmes wird nah am Körper vorbeigeführt, wobei sich der Winkel zwischen Ober- und Unterarm verkleinert. Auf Hüfthöhe überholt der Unterarm den Ellbogen, der Unterarm schließt mit einer Außenrotation ab. Zur Erhöhung der Rotationsgeschwindigkeit drückt der Daumen beim Verlassen der Hand fest gegen den Innenrand der Frisbee. Beim Abwurf ist der Arm fast gestreckt. Der Daumen und die Handfläche der Wurfhand zeigen Richtung Ziel. ▶  5



Abb. 14: Bildreihe zum Däumling

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle	Hans Martin Jakobs, Daniel Hild

Video

Nummer	Urheber
1-5	Hans Martin Jakobs, Daniel Hild

Literaturempfehlung

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Neumann, P.	Ultimate Frisbee für Anfänger		2005	Sport Praxis, Heft 3, S. 27 f.
Neumann, P. / Kittsteiner, J. / Laßleben, A.	Faszination Frisbee. Übungen, Spiele, Wettkämpfe	Wiebelsheim	2004	Limpert
Schulz, H.	Ultimate Frisbee. Die Entwicklung der Spielfähigkeit mit Schülern eines 6. Schuljahres.		1998	Sport Praxis, Heft 1. S. 6-10
Schulz, H.	Ultimate Frisbee. Die Entwicklung der Spielfähigkeit mit Schülern eines 6. Schuljahres		1998	Sport Praxis. Heft 2. S. 18-21

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Hans Martin Jakobs, Daniel Hild / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz