

WURFTECHNIKEN MIT DER WURFSCHEIBE



Übersicht

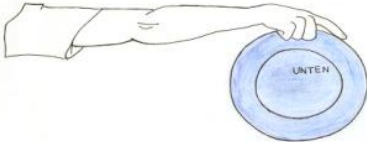

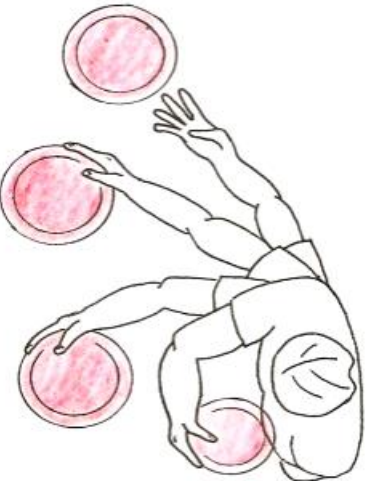
- **Wurftechniken**
 - Backhand (Rückhandwurf)
 - Thumber (Däumling/ Daumenwurf)
 - Forehand (Vorhandwurf)
 - Chicken Wing
 - Overhand
 - Upside-Down
- **Flugeigenschaften der Wurfscheibe**
- **Quellenverzeichnis**

Wurftechniken

Alle Bewegungsbeschreibungen sind für Rechtshänder ausgelegt.

Backhand (Rückhandwurf)




Die am einfachsten zu erlernende Wurftechnik beim Spiel mit der Wurfscheibe ist der *Backhand-Wurf*.

<p>Handhaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> • der Daumen liegt auf der Oberseite der Scheibe • der Zeigefinger befindet sich stabilisierend auf dem Außenrand • die anderen Finger liegen eingeklappt auf der Scheibenunterseite (Randinnenseite) • der Außenrand berührt die Handinnenfläche 	
<p>Ausgangsstellung (Körperhaltung)</p> <ul style="list-style-type: none"> • seitlich in leichter Schrittstellung • Knie leicht gebeugt • rechter Fuß steht vorne und zeigt in Richtung Wurfziel (→ Blickrichtung) • Wurfarmschulter in Wurfrichtung 	
<p>Wurfbewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> • der Wurfarm wird zum Ausholen nach hinten geführt (Richtung linke Hüfte) • gleichzeitig folgt eine leichte Oberkörperrotation • der Ellbogen ist gebeugt • das Handgelenk ist eingeklappt, sodass der Scheibenrand den Unterarm berührt • das Gewicht liegt auf dem hinteren Bein • mit dem Aufdrehen des Oberkörpers beginnt die Wurfbewegung • dabei wird das Gewicht auf das vordere Bein verlagert • der Arm wird waagrecht in Wurfrichtung gestreckt, der Unterarm überholt den Ellbogen und zuletzt erfolgt die schnappartige Streckung des Handgelenks, wodurch der Drall auf den Frisbee übertragen wird und so die Rotation beginnt. • die Hand zeigt nun in Richtung Wurfziel 	

Beachte: Beim Rückhandwurf hat die Scheibe einen Rechtsdrall. Die rechtsseitige Kipptendenz kann durch eine linksgerichtete Abwurfneigung ausgeglichen werden.

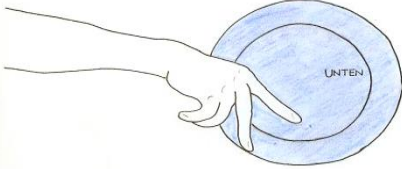
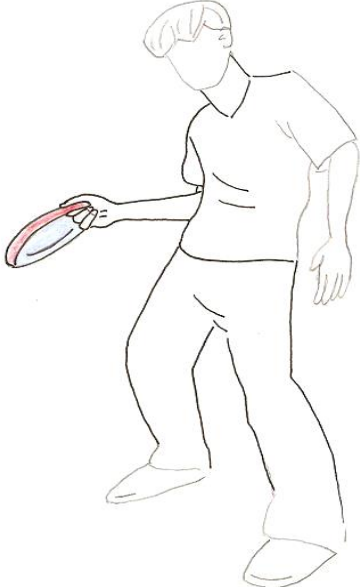
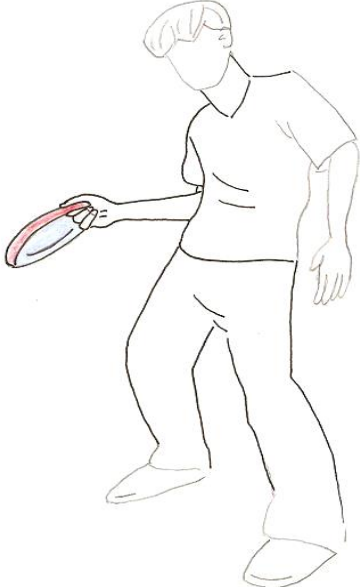
Thumber (Däumling/ Daumenwurf)

Geeignet für Würfe mit hoher Geschwindigkeit.

<p>Handhaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> • der Daumen liegt auf der Unterseite fest am Scheiben- Innenrand auf • die übrigen Finger liegen auf der Oberseite und umschließen den Außenrand • der Daumen zeigt entgegen der Wurfrichtung • das Handgelenk ist nach hinten abgeknickt, so dass der kleine Finger in Wurfrichtung zeigt 	
<p>Ausgangsstellung (Körperhaltung)</p> <ul style="list-style-type: none"> • der Werfer steht seitlich in leichter Schrittstellung • linker Fuß und Nichtwurfarmschulter zeigen in Richtung Würfziel • Kniegelenke und Hüfte sind leicht gebeugt • das Gewicht liegt auf dem hinteren, rechten Bein • Werfer visiert das Ziel über die linke Schulter an 	
<p>Wurfbewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> • der Wurfarm wird mit gebeugtem Ellbogen nach hinten geführt • das Handgelenk ist so weit wie möglich nach hinten überstreckt • das Gewicht liegt auf dem hinteren Bein • der Oberkörper dreht leicht mit • beim Wurf dreht er sich zurück in Richtung Ziel • Beugung in Knie und Hüfte erhöht sich • der Ellbogen wird eng am Körper nach vorne geführt • Unterarm überholt den Ellbogen auf Hüfthöhe • der Unterarm beschleunigt durch eine schnelle Außenrotation • das Gewicht wird langsam auf das vordere Bein verlagert • zuletzt drückt der Daumen fest auf den Innenrand der Scheibe, womit die Rotationsgeschwindigkeit erhöht wird • die Wurfhand zeigt mit der Innenfläche nach oben, der Daumen in Richtung Ziel 	



Beachte: Beim Abwurf hat die Scheibe einen Linksdrall. Die linksseitige Kipptendenz kann durch eine rechtsgerichtete Abwurfneigung ausgeglichen werden.

Forehand (Vorhandwurf)

<p>Handhaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> • beim Vorhandwurf wird die Wurfscheibe von drei Fingern geworfen • der Mittelfinger liegt am Innenrand der Scheibe • der Zeigefinger liegt auf der Scheibenunterseite und ist zur Scheibenmitte abgespreizt • der Daumen liegt auf der Oberseite, sodass der Außenrand der Scheibe in der Beuge von Daumen und Zeigefinger liegt • Ringfinger und kleiner Finger sind eingeklappt und an der Handinnenfläche angelegt 	
<p>Ausgangsstellung (Körperhaltung)</p> <ul style="list-style-type: none"> • der Werfer steht seitlich in Schrittstellung • der linke Fuß steht vorne und die linke Schulter zeigt in Wurfrichtung • der Blick erfolgt über ebendiese • Knie und Hüfte sind leicht gebeugt 	
<p>Wurfbewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> • zum Ausholen wird der Arm mit gebeugtem Ellbogen etwas zurückgeführt • das Gewicht liegt auf dem hinteren Bein • das Handgelenk ist so weit es geht überstreckt • der Handrücken zeigt in Richtung Boden • der Ellbogen, der die Wurfbewegung anführt, wird eng am Körper nach vorne geführt und vom Unterarm auf Hüfthöhe in einer explosiven Vorwärtsbewegung überholt • das Gewicht wird auf das vordere Bein verlagert • das Handgelenk schnappt schnell nach vorne • vor dem Verlassen der Hand gibt der Mittelfinger durch Druck auf den Innenrand der Scheibe ihre Rotationsgeschwindigkeit • Der Wurfarm ist nahezu gestreckt • die Handfläche zeigt nach oben • Mittel- und Zeigefinger zeigen Richtung Ziel 	

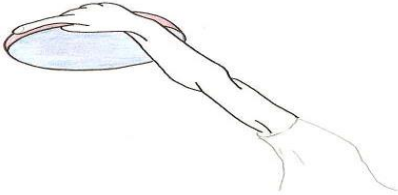
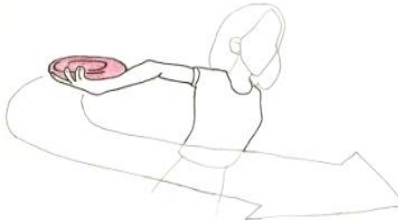
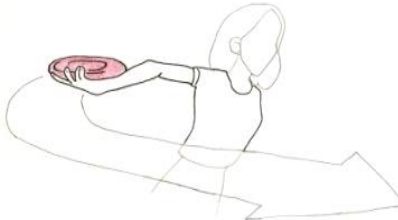
Beachte: Beim Forehand- Wurf hat die Scheibe einen Linksdrall. Die linksseitige Kipptendenz kann durch eine rechtsgerichtete Abwurfneigung ausgeglichen werden.

Chicken Wing

<p>Handhaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> • der Daumen liegt am Scheiben- Innenrand auf • der Mittelfinger liegt auf dem Außenrand • der Zeigefinger befindet sich knapp über dem Außenrand auf der Oberseite • Ring- und kleiner Finger sind eingeklappt • der Rand des Scheibe berührt die Beuge zwischen Daumen und Zeigefinger 	
<p>Ausgangsstellung (Körperhaltung)</p> <ul style="list-style-type: none"> • der Werfer steht seitlich in Schrittstellung • der rechte Fuß steht vorne • die Scheibe liegt bei gebeugtem, angehobenem Arm auf der Wurfschulter auf • die Wurfschulter zeigt in Richtung Ziel • der Ellbogen ist stark angewinkelt und das Handgelenk gebeugt • Knie- und Hüftgelenk sind leicht gebeugt • das Gewicht liegt auf dem linken Bein • der Blick erfolgt über die Scheibe 	
<p>Wurfbewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> • der Oberkörper führt eine leichte rotatorische Ausholbewegung durch (der Rücken zeigt in Richtung Ziel) • auf das Aufdrehen des Oberkörpers folgt eine explosive Außenrotation des Unterarmes, der so den Ellbogen überholt • die Wurfscheibe verlässt so die Schulter • das Gewicht wird auf das vordere Bein verlagert • das gebeugte Handgelenk schnappt bei fast gestrecktem Arm schnell nach außen • durch einen festen Druck des Daumens gegen den Innenrand beschleunigt die Scheibe auf seine Endgeschwindigkeit • Daumen, Zeige- und Mittelfinger zeigen in Richtung Ziel, die Handfläche nach unten 	

Beachte: Beim Chicken Wing hat die Scheibe einen Rechtsdrall. Die linksseitige Kipptendenz kann durch eine rechtsgerichtete Abwurfneigung ausgeglichen werden.

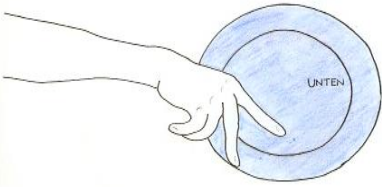
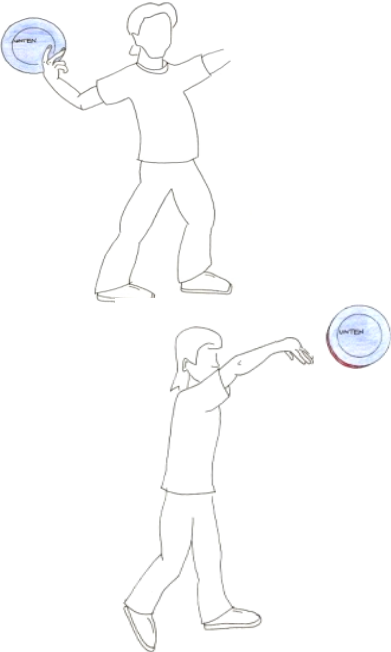
Overhand

<p>Handhaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> • der Daumen liegt fest an der Scheiben- Innen- seite auf • der Zeigefinger liegt auf dem Außenrand • die restlichen Finger sind gefächert auf der Oberseite in Scheibenmitte zeigend • gleicher Griff wie beim Backhand, nur greift man die umgedrehten(!) Scheibe und dreht sie richtig herum 	
<p>Ausgangsstellung (Körperhaltung)</p> <ul style="list-style-type: none"> • der Werfer steht fast frontal in Schrittstellung • der rechte Fuß steht vorne • der Frisbee liegt bei eingeklapptem Handgelenk und gebeugtem Ellbogen auf dem Unterarm auf • der Arm ist nach hinten angehoben • Knie- und Hüftgelenk sind leicht gebeugt • das Gewicht liegt auf dem rechten Bein 	
<p>Wurfbewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> • der angehobene Arm wird nach vorne geführt, während mit dem linken Bein ein Schritt nach vorne in Richtung Ziel gemacht wird • das Gewicht verlagert sich auf das linke Bein • mit einer explosiven Schnappbewegung des Handgelenks und einem Druck des Daumens auf den Innenrand verlässt die Wurfscheibe die Hand 	

Beachte: Beim Overhand hat die Scheibe einen Linksdrall. Die rechtsseitige Kipp- tendenz kann durch eine linksgerichtete Abwurfneigung ausgeglichen werden.

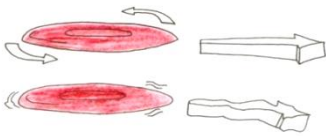
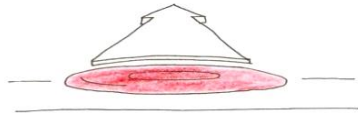
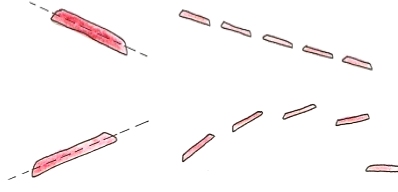

Upside- Down

Beim Upside- Down fliegt die Wurfscheibe, anders als bei den vorherigen Wüfen, mit der Unterseite nach oben.

<p>Handhaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> • wie beim Vorhandwurf wird die Scheibe von 3 Fingern geworfen • der Mittelfinger liegt am Innenrand der Scheibe • der Zeigefinger liegt auf der Scheibenunterseite und ist zur Scheibenmitte abgespreizt • der Daumen liegt auf der Oberseite, sodass der Außenrand der Scheibe in der Beuge von Daumen und Zeigefinger liegt • Ringfinger und kleiner Finger sind eingeklappt und an die Handinnenfläche gelegt 	
<p>Ausgangsstellung (Körperhaltung)</p> <ul style="list-style-type: none"> • der Werfer steht in leichter Schrittstellung • das linke Bein steht vorne • das Gewicht liegt auf dem rechten Bein • da die Scheibe beim Upside- Down eine Rechtskurve fliegt, sollte ein Punkt links über dem Wurfziel anvisiert werden 	
<p>Wurfbewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> • die waagrecht gehaltene Wurfscheibe wird nach hinten geführt • der Oberkörper baut durch Überstreckung Bogen- spannung auf • diese wird mit der beginnenden Abwurfbe- wegung aufgelöst • der Ellbogen führt die Armbewegung an und wird seitlich eng am Kopf vorbeigeführt • das Gewicht verlagert sich vom hinteren auf das vordere Bein • Unterarm und Hand überholen den Ellbogen • Mit der Armstreckung schnappt das nach hinten überstreckte Handgelenk nach vorne • durch Druck auf den Innenrand erhöht der Mit- telfinger die Rotationsgeschwindigkeit der Scheibe 	

Beachte: Die Wurfscheibe hat einen Rechtsdrall. Die hier stark linksseitige Kippten- denz kann durch eine rechtsgerichtete Abwurfneigung ausgeglichen werden.

Flugeigenschaften der Wurfscheibe

<ul style="list-style-type: none"> • Damit die Scheibe eine stabile Flugbahn hat, muss auf sie beim Wurf ausreichend Druck ausgeübt werden, damit genügend Drall/ Rotationsgeschwindigkeit übertragen werden kann 	
<ul style="list-style-type: none"> • Hält man die Wurfscheibe waagrecht, fliegt dieser gerade auf das Ziel zu 	
<ul style="list-style-type: none"> • Um die Flugbahn zu ändern, muss die Scheibe vor dem Abwurf leicht angewinkelt werden • Wird sie nach vorne angewinkelt, fliegt sie Richtung Boden • Wird sie nach hinten angewinkelt, fliegt die Scheibe einen horizontalen Bogen 	
<ul style="list-style-type: none"> • Damit die Scheibe um eine Kurve fliegt (Curve-Shot), muss sie kurz vor dem Abwurf seitlich angewinkelt werden 	

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Neumann/Kittsteiner/ Laßleben	Faszination Frisbee	Wiebelsheim	2004	Limpert GmbH

Abbildung / Foto

Nummer/URL	Urheber/Zugriffszeitpunkt
Titelbild, Bilder S. 3-10 http://www.frisbee.co.il	Modifiziert nach Anke Kochler/ Zugriff: 29.09.2008

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Anke Kochler/ Lehramtsstudentin	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universi- tät Koblenz- Landau, Campus Koblenz