

Upside-Down

Ultimate Frisbee

Haltung

- Wie beim Vorhandwurf gehalten
- Zeige und Mittelfinger unter die Scheibe
- Daumen auf die Oberseite
- Mittelfinger drückt an den Rand
- Zeigefinger entweder
 - o liegt auf dem Mittelfinger
 - o zeigt zur Mitte (Peacezeichen)

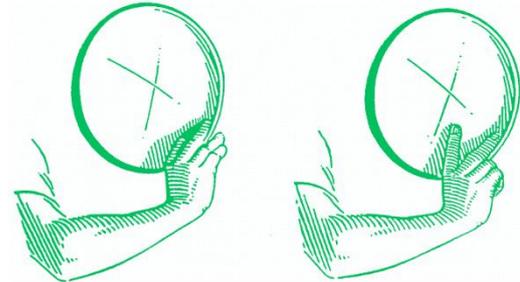


Abbildung 1: Quelle: 03.09.18
<http://www.fssport.de/texte/FrisbeeSchule.pdf>

Wurf

- Verwendung: über viele gegnerische Spieler werfen
- Ausholen
- Gewicht des Körpers auf dem hinteren (rechte Bein)
- Dann auf das Vordere (linke Bein) verlagern
- Seitlich zum Ziel stehen
- Seitlich am Kopf vorbei Werfen
- Impuls aus dem Handgelenk am Schluss der Handbewegung für die nötige Rotation der Scheibe
- etwas weiter nach links vom anvisierten Ziel werfen wegen einem leichten Rechtsdrall

Je nachdem ob man die Scheibe früher oder später loslässt, fliegt sie entweder steiler und kommt schneller wieder zu Boden, oder sie fliegt höher und gleitet dabei sanfter nach unten. Bei richtiger Ausführung fliegt die Scheibe mit der flachen Seite nach links und macht in der Luft eine 90 Grad Drehung, sodass sie mit der nach innen gewölbten Seite zum Himmel gefangen werden kann.

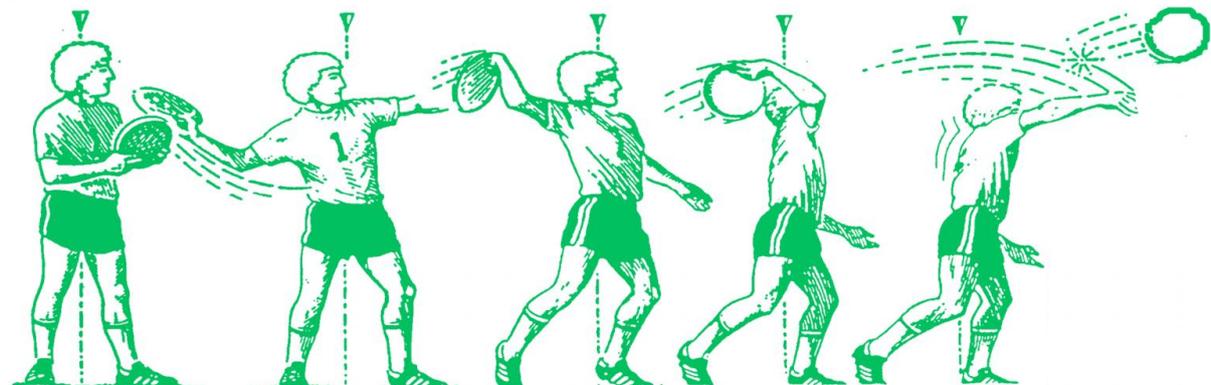


Abbildung 2: Quelle: 03.09.18 <http://www.fssport.de/texte/FrisbeeSchule.pdf>