

# WURFTECHNIKEN

FÜR RECHTSHÄNDER BESCHRIEBEN!

WENN DU ES DEINEN FREUNDEN  
ERKLÄREN KANNST, WEIßT DU  
WORAUF ES ANKOMMT!

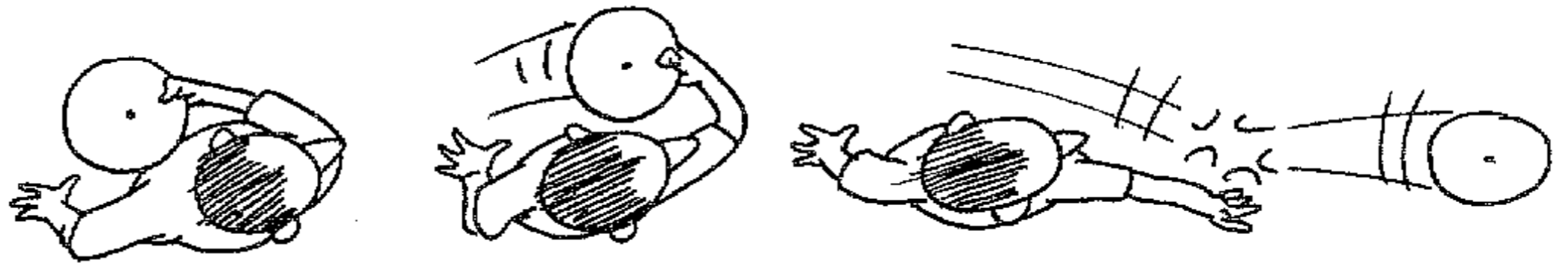
## FÜR RÜCKHAND UND VORHAND GILT:

- Fliegt die Scheibe nicht gerade, kippt sie zum Beispiel im Flug nach links, dann:  
Beim Abwurf die rechte Seite der Scheibe weiter herunterhalten!
- Kippt die Scheibe nach rechts, dann: Halte den rechten Rand der Scheibe beim Abwurf höher.  
Bevor Du mit Kurvenwürfen experimentierst, solltest Du gerade werfen können!
- Fliegt die Scheibe sehr hoch, und Du kannst nicht genau zielen, dann:  
Ziele Deinem Fänger auf die Füße!  
Ziel ist, daß die Scheibe auf einer gleichbleibenden Höhe fliegt.

## RÜCKHAND:

### Ausgangsstellung:

- 4 Finger auf der Randinnenseite, Daumen auf der Oberseite
- Ellbogen strecken
- Wurfarmschulter zeigt Richtung Ziel (seitlich stehen)

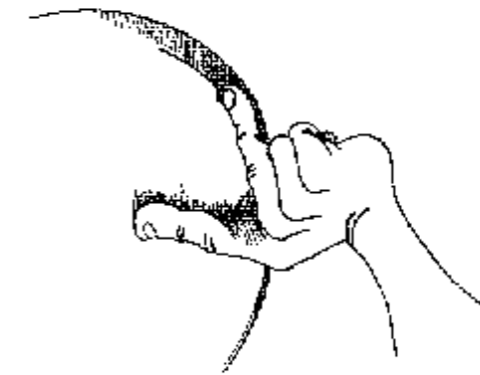


## VORHAND:



### Ausgangsstellung:

- Zeige- und Mittelfinger als „V“ auf die Randinnenseite, Daumen auf der Oberseite, restliche Finger „einklappen“



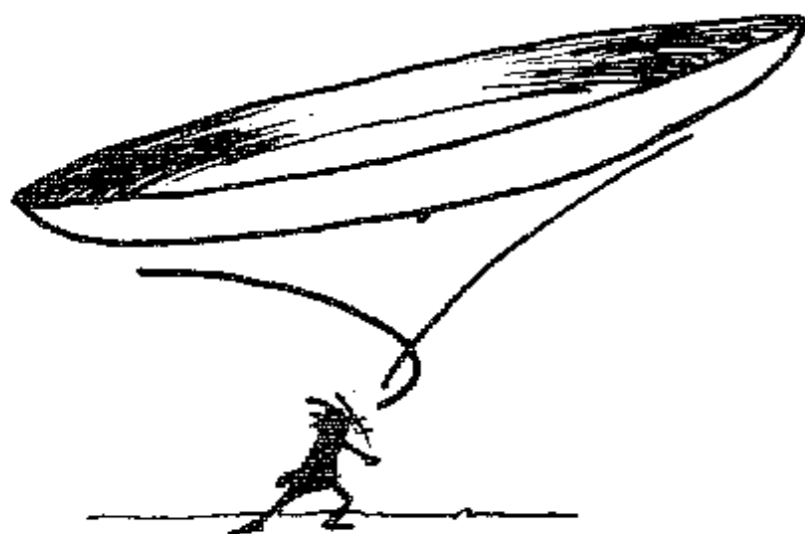
- Rechte Scheibenseite ganz weit nach unten neigen!!!!

**Tip:** Scheibe weiter nach rechts kippen, falls die Scheibe eine Linkskurve fliegt.

## UP-SIDE-DOWN:

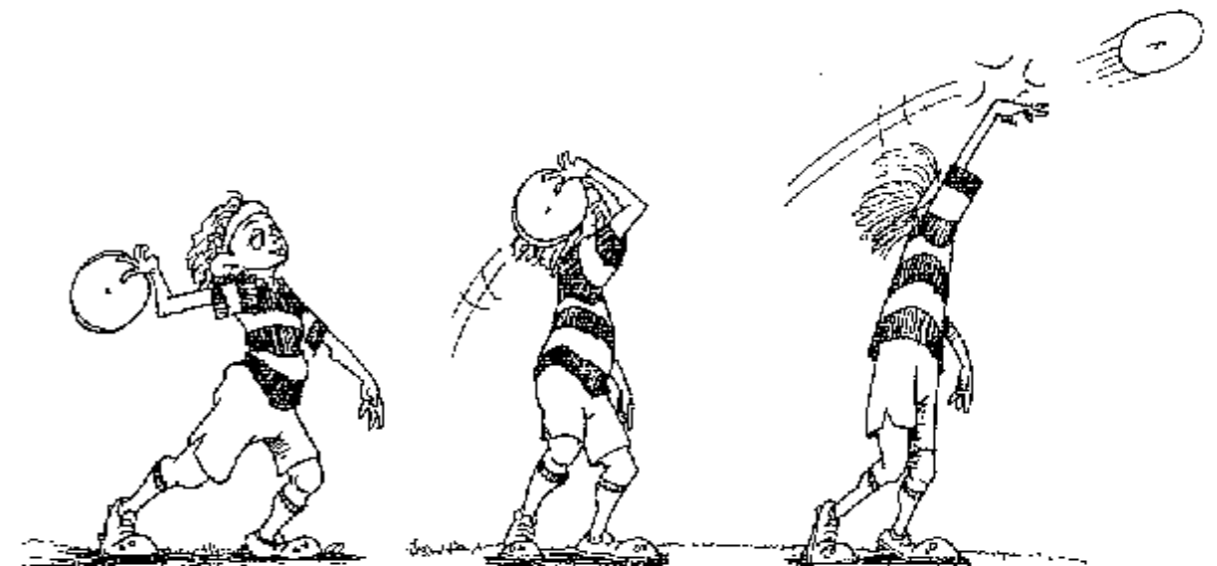
### Ausgangsstellung:

- Scheibenhaltung wie beim Vorhandwurf  
Schrittstellung, linker Fuß vorne



### Abwurf:

- Die Scheibe wird über dem Kopf abgeworfen, leicht mit der Unterseite nach oben geneigt.  
Sie fliegt falsch herum in eine Rechtskurve!



**Tip:** Ziele viel höher und weiter nach links als bei anderen Würfen  
– die Scheibe fliegt eine Rechtskurve.