

WURFTECHNIKEN

FÜR RECHTSHÄNDER BESCHRIEBEN!

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

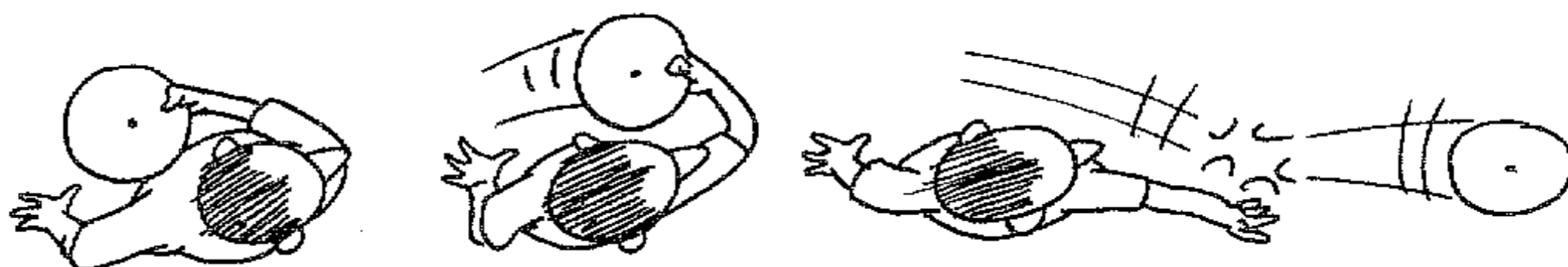
FÜR RÜCKHAND UND VORHAND GILT:

- 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)

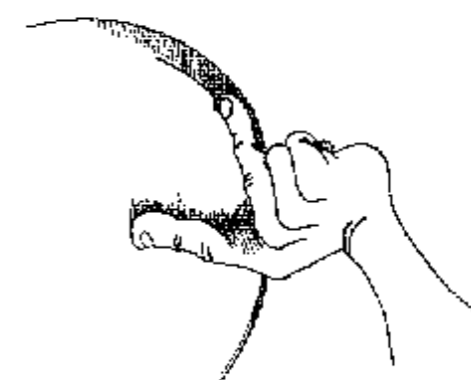


VORHAND:



Ausgangsstellung:

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



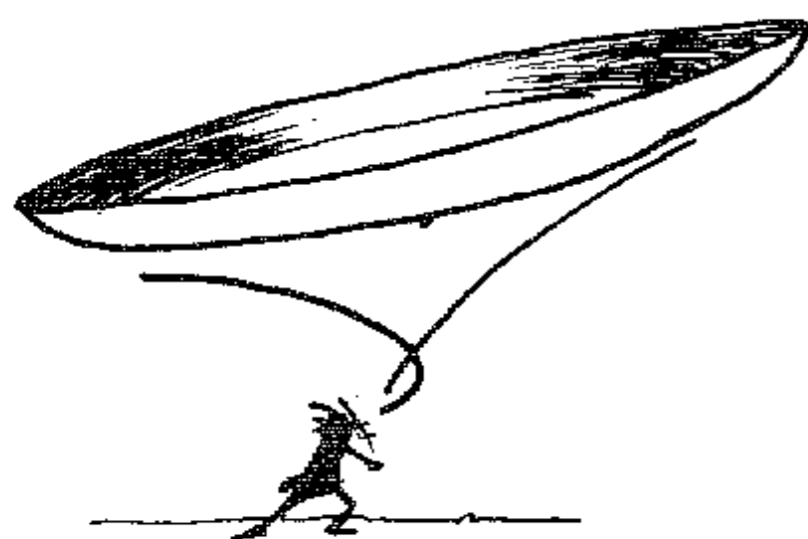
- Rechte Scheibenseite ganz weit nach unten neigen!!!!

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

UP-SIDE-DOWN:

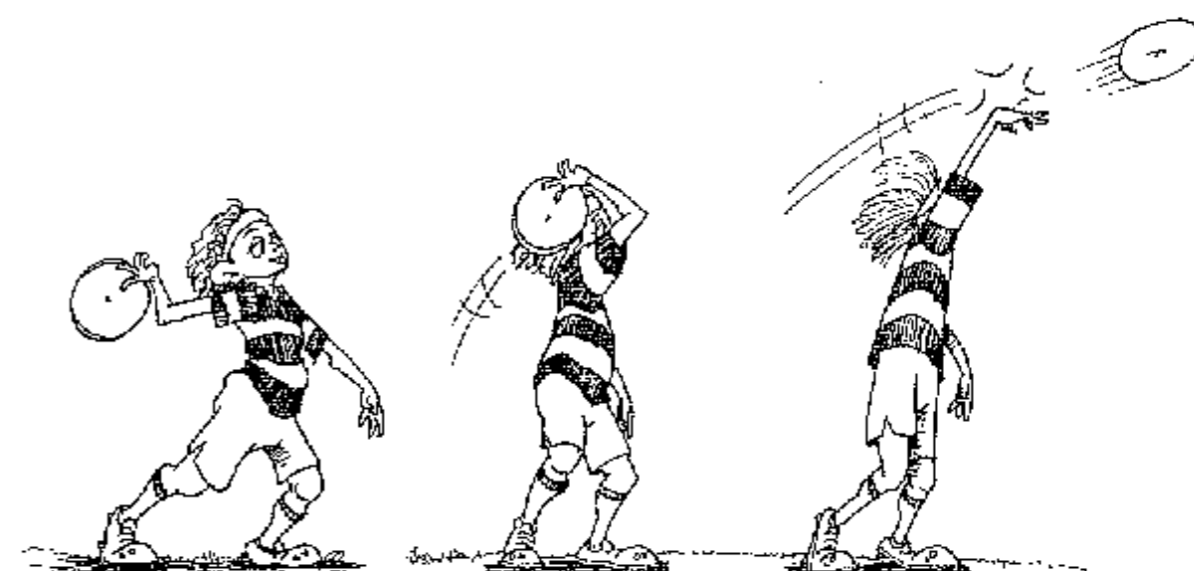
Ausgangsstellung:

- 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.