

INFO LEHRPERSON

ULTIMATE



WURF- UND FANGTECHNIKEN

A) WURFTECHNIKEN

1. Backhand Wurf (GORILLA Video 4)

Wie der Disc-Rückhand-Wurf am besten gelingt, zeigt diese Übung auf. Die Bewegungen der Beine und des Oberkörpers werden ebenfalls erläutert.

Wichtig:

- Der Backhand-Griff gelingt, indem die Handfläche über den Rand der Disc gelegt wird, die Finger unter den Rand der Scheibe gehen und diese gut festhalten (Bild 1).
- Der Daumen liegt oben auf der Scheibe (Bild 2).
- Für Rechtshänder: Mit dem rechten Bein einen Schritt nach links machen und dabei Hüfte und Oberkörper nach links drehen. Der rechte Arm greift nach hinten aus.
- Den Oberkörper wieder nach vorne drehen und den Arm (Schulter, Ellbogen, Handgelenk) dem Körper entlang nach vorne ziehen.
- Kurz vor dem Loslassen mit dem Handgelenk einen Schwung geben, damit sich die Scheibe dreht.
- Der linke Fuss muss an Ort und Stelle bleiben, um den Kontakt zum Boden nicht zu verlieren (Bild 3).

2. Sidearm Wurf (GORILLA Video 6)

Die Hand- und Fingerstellung wird in dieser Übung detailliert aufgezeigt. Wichtig ist eine gute Vorbereitung vor dem Wurf. Die Wurfhand so halten, dass die Innenfläche zu sehen ist. Dann die Finger in drei Gruppen einteilen:

1. kleiner Finger und Ringfinger zusammen, 2. Mittelfinger und Zeigefinger zusammen, 3. Daumen formt allein eine Gruppe. Nun wird mit diesen Fingergruppen eine «Pistole» geformt. Die Scheibe wird dabei auf den Zeigefinger ganz nah an den Daumen gelegt und eingeklemmt. Zeigefinger und Mittelfinger liegen unter der Scheibe entlang dem Rand. Ringfinger und kleiner Finger legen sich von

Bild 1



Bild 2



Bild 3



aussen am Rand der Scheibe entlang. Mit dem Bein einen Schritt nach rechts machen, Oberkörper und Hüfte ein bisschen nach hinten drehen. Der rechte Arm macht nun die Wurfbewegung von hinten nach vorne, der Oberkörper dreht sich dabei auch mit nach vorne.

Wichtig:

- Die Scheibe muss ganz flach und fest in der Hand liegen.
- Die Vorstellung, dass sich die Fingerspitze um Zeige- und Mittelfinger herumdrehen, kann bei diesem Wurf helfen (Bild 1 und 2).
- Die Scheibe muss waagrecht geworfen werden (Bild 3).
- Der linke Fuss bleibt immer am gleichen Ort; er darf den Kontakt zum Boden nicht verlieren.



3. Overhead (GORILLA Video 7)

Wie die Disc über dem Kopf geworfen wird, zeigt diese Übung. Bein- und Oberkörperarbeit sind dabei ebenfalls wichtig. Die Scheibe wird genau gleich wie beim Sidearm gehalten. Nun wird die Scheibe



genau über dem Kopf („Overhead“) geworfen.

Wichtig:

- Mit dem rechten Bein einen kleinen Schritt nach hinten machen. Nun mit dem ganzen Oberkörper eine leichte Bewegung nach hinten machen. In der folgenden Vorwärtsbewegung wird die Scheibe über den Kopf schräg nach oben weggeworfen.
- An den Schwung mit dem Handgelenk ganz am Schluss denken.
- Die Vorstellung, dass sich die Fingerspitze um Zeige- und Mittelfinger herumdrehen, kann bei diesem Wurf helfen.
- Der linke Fuss bleibt immer am gleichen Ort. Er darf den Kontakt zum Boden nicht verlieren.

B) FANGTECHNIKEN (GORILLA Video 5)

Die Fangtechniken beim Ultimate werden in dieser Übung aufgezeigt. Je nach Situation wird eine der drei Fang-Varianten angewendet.

1. *Sandwich*: Die Scheibe wird in der Mitte mit flachen Händen von oben und von unten gehalten. Das ist die sicherste Art, die Scheibe zu fangen, wenn sie direkt auf einen zufliegt (Bild 1).
2. *Zweihändig*: Die Scheibe wird mit beiden Händen am Rand gefasst. Wenn eine Scheibe auf der Höhe des Kopfes oder weiter oben fliegt, ist dies die beste Fangtechnik (Bild 2).
3. *Einhändig*: Die Scheibe wird mit nur einer Hand gefangen. Das bietet sich an, wenn sie weit neben oder über den Spielenden fliegt (Bild 3).



Sandwich



Zweihändig



Einhändig

Wichtig:

- Die Scheibe mit nur einer Hand zu fangen, ist schwieriger als im Sandwich



Bilder:

Fotograf: Sam Buchli

GORILLA Instruktor: Simon Jedelhauser

Quelle:

«Praxisbeilage 39: Ultimate», <https://www.mobilesport.ch/aktuell/praxisbeilage-39-frisbee/>, 05.11.2018