ULTIMATE

SIDEARM THROW

BASIC THROWS

GRIFF

- Mach ein „Peace"-Zeichen.
- Lege den Mittelfinger in den Rand der Disc.
- Der Daumen hält die Disc auf der Oberseite.

PHASE 1

- Stehe seitlich, etwas weiter als schulterbreit.
- Dein Wurfarm ist hinten.
- Dein Blick und deine Gegenschulter zeigen in Wurfrichtung.
- Hole mit dem Wurfarm Schwung, indem du mit diesem auf Hüfthöhe nach hinten ausholst und dein Handgelenk überstreckst.

PHASE 2

- Führe die Disc auf Hüfthöhe schwungvoll nach vorne (Oberarm bleibt nah am Körper).
- Drehe dabei deinen Oberkörper leicht in Wurfrichtung auf.
- Wirf die Disc, indem du dein Handgelenk abklappst.
- Die Disc sollte beim Abwurf leicht nach oben geneigt sein.

CHECK IT OUT!

QR-Code scannen und den Trick in Action sehen.

Tipp: Du kannst den *Sidearm Throw* sicher mit deinem starken Arm? Next Level: schwacher Arm!

GORILLA Schulprogramm