

Frisbee: Werfen und Fangen

Es gibt viele Möglichkeiten einen Frisbee zu werfen oder zu fangen. Die Übersicht über die gängigsten Techniken werden in diesem Hilfsmittel erklärt.

Die Flugscheibe kann ganz unterschiedlich eingesetzt werden. Nebst korrekten Wurf- und Fangtechniken (pdf) sowie entsprechenden Übungsformen sind auch kleine Tricks und eine Vielzahl an Spielformen möglich.



Auch das grosse Mannschaftssportspiel, «Ultimate Frisbee», welches auch wettkampfmässig ausgeübt wird, ist eine Form, die sich für die Schule hervorragend eignet. Dieses Videoclip liefert die Erklärung des Spielablaufes anhand des Finalspiels der Ultimate-Europameisterschaften 2007 in Basel.

[Weitere Inhalte zum Frisbee in dieser Übersicht](#)

Quelle: mobilepraxis 39/2008, Philippe Schüpbach



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO