

Frisbee

Die nächste Sportart, die wir euch vorstellen, ist Frisbee.

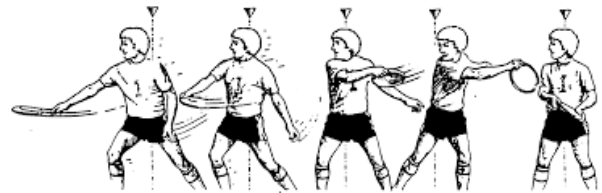
Werfen:

Es gibt drei verschiedene Grundwürfe, die Vorhand, die Rückhand und den Overhead.

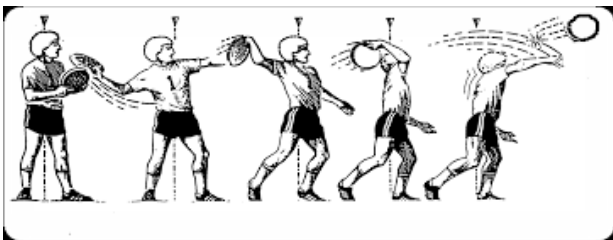
Vorhand:



Rückhand:



Overhead:



In diesem Video werden die drei Würfe nochmal einzeln erklärt:

<https://www.youtube.com/watch?v=1CJzB1W2IYO>

Fangen:

Der Frisbee kann entweder mit einer oder mit beiden Händen gefangen werden.

Man kann ihn zwischen den beiden Händen einklemmen (Sandwichcatch), ihn mit beiden Händen am Rand fangen oder mit einer Hand am Rand fangen.

Geht raus und probiert die verschiedenen Wurf- und Fangtechniken aus!