

# FREESPEED ULTIMATE BASICS

## 26. Mai 2011: Drall und Wurftechnik

### Drall:

Drall ist das wichtigste an einem Wurf. Ohne Drall fliegt das Frisbee schlecht, mit wenig Drall fliegt das Frisbee nicht weit. Wer genau wissen möchte wieso Drall die Flugbahn stabilisiert und wie ein Frisbee überhaupt fliegt, kann dies unter diesem Link nachlesen:

<http://www.afda.com/skills/physics.htm>

Drall ist das A und O des Frisbee werfens. Im Ultimate gibrt es kaum eine Situation in welcher es falsch wäre, einem Wurf möglichst viel Drall zu verpassen.

Wer viel Drall auf seinen Würfeln hat, erarbeitet sich folgende Vorteile:

- + mit der gleichen Kraft weitere Wurfedistanz, oder anders gesagt:
- + mit weniger Kraft gleiche Distanz = kleinere Wurfbewegung = schnellerer Wurf = kleinere Chance geblockt zu werden
- + bei instabiler Körperlage ist man immer noch in der Lage einen guten Pass zu spielen

Um viel Drall zu erzeugen sind zwei Dinge am wichtigsten:

> Grip: ohne guten Grip hat man nicht die volle Kontrolle über die Scheibe und die Scheibe wird selten zu 100% das machen was wir wollen.

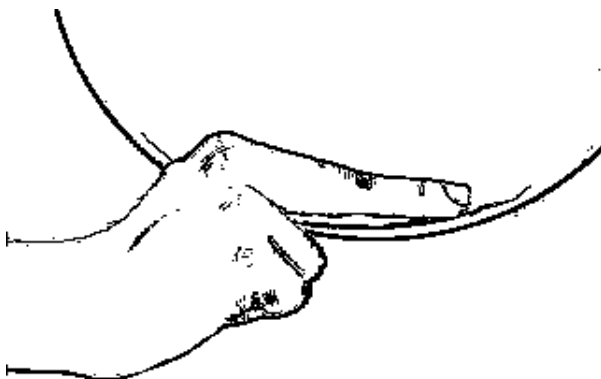
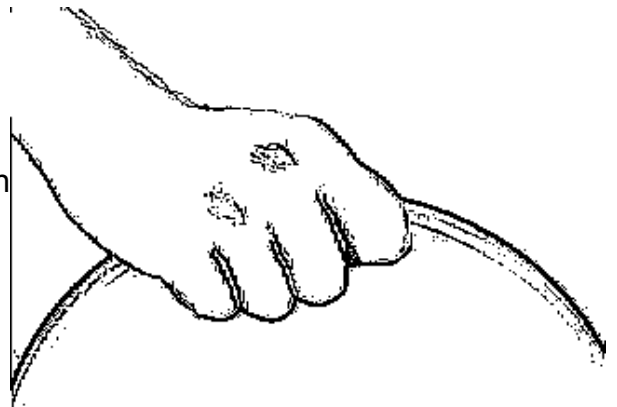
> Handgelenk: mit einer schnellen Bewegung mit dem Handgelenk erzeugt man den Drall. Da diese Bewegung im Alltag nicht oft gefordert ist, braucht es viel Übung um die Bewegung zu perfektionieren und die zuständigen Muskeln zu trainieren.

### Grip:

Grundsätzlich sollte man das Frisbee immer fest im Griff haben um die volle Kontrolle darüber zu haben. Dies führt zu besseren Würfen und vereinfacht glaubwürdige Fakes.

### Backhand:

Es gibt verschiedene Arten einen Backhand zu halten. Es gibt aber eine Art die bei den besten Werfern am verbreitetsten ist - Grund genug sich diese anzugewöhnen. (siehe Bild rechts)  
Zeig- bis kleiner Finger unter der Kante, der Daumen oben auf den Rillen. Die Hand formt eine Art Faust.



### Sidearm:

Auch für den Sidearm gibt es verschiedene Griffe und auch da ist eine Art unter den besten Werfern verbreitet. (siehe Bild links)  
Die Hand formt eine Art Pistole. Das Frisbee sollte bis zum Anschlag in der Hand liegen und der Daumen wiederum oben auf den Rillen platziert sein.

## Übung: "Fuchteln"

Die Scheibe richtig in der Hand halten und mit der Scheibe "rumfuchteln". Ziel der Übung ist es, zu lernen das Frisbee richtig fest in der Hand zu halten, so dass man damit "rumfuchteln" und faken kann, ohne dass man den guten Griff verliert.

Die Übung sollte mit beiden Griffen (Sidearm & Backhand) gemacht werden und kann auf beiden Hände angewendet werden.

### *Handgelenk:*

Für den Drall brauchen wir das Handgelenk. Dieses kann und sollte für besseres Werfen speziell trainiert werden. Wie schon erwähnt, je mehr das Handgelenk macht, desto weniger muss der Rest des Körpers machen. Da die Bewegung des Handgelenks eine kleinere ist als die des ganzen Armes, erlaubt eine bessere Handgelenk-Kontrolle schnelleres Werfen.

## Übung: Handgelenkwürfe

Jeweils 2 SpielerInnen, 1 Scheibe. Man stellt sich im Abstand von 3-4m auf und wirft sich die Scheibe zu, ohne mit dem Oberkörper oder mit dem Arm zu arbeiten. Die Würfe sollten nur aus dem Handgelenk kommen.

> Backhand: Frontal zum Gegenüber, beide Füße am Boden, Scheibe vor dem Körper, dann werfen, wenn nötig mit der "Nicht-Wurf-Hand" den Unterarm des Wurf-Armes festhalten.

> Sidearm: mit der "Nicht-Wurf-Schulter" zum Gegenüber stehen, wenn nötig mit der "Nicht-Wurf-Hand" den Unterarm des Wurf-Armes festhalten

> Die erste Serie sollte immer mit der "falschen" Hand gemacht werden! Erstens, weil man sich dabei viel genauer überlegen muss was man macht und sich auf die Details achten muss. Zweitens weil die "falsche" Hand im Gegensatz zu unserer Wurfhand mit weniger Vorurteilen wirft.

### *Kraftweg in der Wurfbewegung:*

Für einen sauberen Wurf (vor allem für längere Würfe) brauchen wir unsern ganzen Körper. Grundsätzlich sollte die Kraft bei jedem Wurf folgendermassen aufgebaut sein:

Bein (Ausfallschritt) > Hüfte (Rotation) > Oberkörper (Rotation) > Schulter > Ellbogen  
Danach kommt das Handgelenk für den Drall.

Je weiter der Wurf ist, desto besser muss diese Kette zusammenspielen. (Auf einen kurzen pass braucht es unter Umständen nur Schulter > Ellbogen & Handgelenk).

Hier kommt wieder die Körperspannung zum tragen. Mit mehr Körperspannung spielen die Teile besser zusammen!

## Übung: Wurf-Kraft-Kette

Jeweils 2 SpielerInnen, 1 Scheibe, 8-10m Abstand, kleine Ausfallschritte.

> Erste Serie: mit der "falschen" Hand, der Werfer macht den Kraftablauf vor jedem Wurf langsam durch und wirft erst bei der zweiten Bewegung.

Während der Werfer den Bewegungsablauf macht, geht der Fänger in die Hocke und spannt für 2 Sekunden jeden Muskel im Körper an.

> Zweite Serie: das gleiche mit der "richtigen" Hand

> Dritte Serie: etwas grössere Ausfallschritte, Normales Werfen mit Fokus auf Kraft-Kette.

## Übung: "Zen-Werfen"

2 SpielerInnen, 1 Scheibe, 5-7m Abstand.

Man steht (balanciert) nur auf dem Standfuss und wirft, möglichst ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

> In dieser Übung geht es nochmals um die Kraft-Kette. Auf die kurze Wurfdistanz braucht man nicht viel Kraft, durch den unstabilen Stand muss man das Zusammenspiel in feinen Bewegungen zu spüren versuchen.

### *Tips und Tricks rund ums Werfen:*

> Sidearm: beim Sidearm sollte man versuchen den Ellbogen vor dem Handgelenk nach vorne zu bringen.

> Versuchen vor den Würfen jeweils das Handgelenk so weit wie möglich "aufzuspannen".

> Bis man gut werfen kann sollte jeder Wurf möglichst gerade sein (kein Out- oder Inside)

> Jeder Wurf tendiert Outside zu kippen. Das heisst man muss tendenziell ein wenig Inside werfen. Je weiter man werfen möchte, desto mehr Inside muss geworfen werden, je mehr Gegenwind weht, desto mehr Inside muss geworfen werden.

### *Weitere Übungen*

> beim schwedisch Werfen jedes mal versuchen so viel wie möglich aus dem Handgelenk zu machen

> sich die Scheibe selber mit möglichst viel Drall selber zuspieren (so wie der Start beim Freestyle Frisbee)

> Schulterwürfe üben (Backhand und Sidearm)

### *Links:*

<http://www.afda.com/skills/grips.htm>

<http://www.afda.com/skills/throwing2.htm>

[http://www.afda.com/skills/throwing\\_speed.htm](http://www.afda.com/skills/throwing_speed.htm)

[http://www.ultimatehandbook.com/uh/training\\_backhand.html](http://www.ultimatehandbook.com/uh/training_backhand.html)

[http://www.ultimatehandbook.com/uh/training\\_forehand.html](http://www.ultimatehandbook.com/uh/training_forehand.html)

<http://www.youtube.com/watch?v=Mlf7nfKYK40>

<http://www.youtube.com/watch?v=lgUyW5aGC2U>