

# Frisbee – Lancer et attraper

## Lancer de base: revers (backhand)

■ **Position initiale:** le disque est tenu de la même manière qu'une raquette de badminton. Le pouce est placé sur le dessus du disque et les quatre autres doigts sont repliés sur le rebord interne. Le disque n'est pas lancé devant le corps, mais de profil par rapport à la cible. Le joueur (droitier) doit avoir le bras devant lui, replié derrière, à gauche.

■ **Lancer:** lors de l'exécution du lancer, le joueur déplie le bras en poussant le disque vers l'avant, sans exercer une grande force. A la fin de ce mouvement, un coup de poignet donne la direction et la rotation au disque. Le disque est horizontal au point de relâche. L'extension du poignet transmet au disque la rotation (spin en anglais) nécessaire à un vol stable.



## Lancer de base: coup droit (sidearm ou forehand)

■ **Position initiale:** le pouce est placé sur le dessus du disque; l'index est en dessous, tendu et pointé vers le centre du disque (pour la stabilité); le majeur est allongé le long de la tranche intérieure et indique la direction du lancer. Avec cette prise, le disque est tenu de côté, le bras plié, le coude vers le bas (à droite pour un droitier).

■ **Lancer:** le coude est poussé vers l'avant de sorte que la main tenant le disque soit légèrement déplacée vers l'arrière. Lorsque le coude revient à la hauteur du corps, le poignet est projeté en avant et la vitesse est transmise par le biais du majeur. Le mouvement ressemble à celui du coup droit en tennis.



## Lancer de base: renversé (overhead ou upside-down)

■ **Position initiale:** le disque est tenu de la même manière que pour le coup droit. A l'instar des mouvements de frappe d'autres disciplines sportives, le joueur tend le haut du corps vers l'arrière et recule l'épaule droite (pour un droitier).

■ **Lancer:** le corps se détend et le bras fait office de catapulte. Le mouvement est initié par le coude qui passe près du visage. L'avant-bras et la main dépassent le coude. Le mouvement se termine par un coup sec du poignet juste avant le lâcher du disque. Le poids du corps est transféré du pied arrière vers le pied avant; tout le corps est à nouveau tendu après le lancer.



## Attrape-moi!

► Le disque peut être saisi d'une ou des deux mains.

### «Sandwichcatch»

Le disque est attrapé les deux mains à plat.



### A deux mains

Le disque est attrapé par le bord des deux mains.



### A un main

Le disque est attrapé par le bord d'une seule main.



## Courbes en coup droit et revers

► Des courbes sont possibles avec tous les types de lancer. Ces trajectoires sont autant exploitées que les trajectoires rectilignes. Pour imprimer une courbe, le disque est incliné et tournera du côté où il est penché par rapport au sol. La position initiale est identique à celle décrite ci-contre, que cela soit en revers ou en coup droit.

■ **Indication:** les trajectoires courbes doivent être plus bombées que celles des lancers rectilignes car l'inclinaison donnée lors du lancer confère moins de stabilité au disque et le ramène plus vite au sol.



## Air bounce

■ **Position initiale:** le frisbee est tenu de biais (angle d'environ 45°) par le bord supérieur (comme un volant de voiture). La partie intérieure du disque est orientée dans le sens du lancer (à l'image de la position d'un avion qui atterrit).

■ **Lancer:** le disque est lancé à la hauteur des genoux avec une très grande vitesse de rotation. L'angle de lancement et la rotation permettent au disque d'être projeté vers le haut et de planer après quelques mètres de vol.

