

Frisbee – Lanciare e prendere

Lancio di base: rovescio (backhand)

■ **Posizione iniziale:** tenere il disco nella mano di lancio come una racchetta da badminton. Appoggiare il pollice sulla parte superiore del frisbee e le altre quattro dita sotto il bordo. Il disco non viene lanciato davanti al corpo ma il busto viene rotato in modo tale da sollevarlo lateralmente con il braccio di lancio (destrimani: parte sinistra del corpo).

■ **Lancio:** dopo aver sollevato il braccio lateralmente esercitare un po' di forza per dare un piccolo slancio in avanti al braccio nella direzione di lancio. Nella parte terminale del rilascio lanciare il frisbee con un movimento del polso fluido, ma secco e deciso, verso il bersaglio (compagno). Al momento del rilascio il disco è parallelo al suolo (orizzontale). Lo scatto del polso infonde la rotazione necessaria (in inglese: spin) che gli garantisce stabilità durante il volo.



Lancio di base: piatto di fianco (sidearm)

■ **Posizione iniziale:** appoggiare in modo sciolto il pollice sul bordo esterno del disco. Il dito medio si trova sotto il bordo e indica la direzione di lancio. L'indice (che sta sotto il frisbee) è invece posizionato in direzione del centro del disco per renderlo stabile. Il frisbee è accanto al corpo e il gomito è piegato (destrimani: lato destro del corpo).

■ **Lancio:** spingere il gomito in avanti in modo tale che la mano che tiene il disco si sposti leggermente all'indietro. Spingere con scioltezza all'indietro il gomito, mantenendolo sempre vicino al corpo, far scattare il polso in avanti e accelerare il movimento di lancio grazie al dito medio. Il movimento che ne risulta equivale a quello del diritto nel tennis.



Lancio di base: sopra la testa (overhead)

■ **Posizione iniziale:** il frisbee viene tenuto in mano esattamente come per il lancio piatto di fianco. Come anche per i movimenti di battuta in altri sport, il busto è teso all'indietro e anche la spalla del braccio di lancio è portata all'indietro.

■ **Lancio:** sciogliere la tensione del corpo ed infondere un'accelerazione repentina al braccio. Il gomito accompagna il movimento e viene portato a stretto contatto con la testa (lateralmente). Tendere l'avambraccio e la mano verso l'alto oltre l'altezza del gomito, infondere un'accelerazione esplosiva al polso teso all'indietro e lasciare il disco. Il peso del corpo viene trasferito dal piede posteriore a quello anteriore e al momento del rilascio tutto il corpo è teso.



Prendimi!

► Il frisbee può essere preso con una o con due mani.

Preso a sandwich

Intrappolare il disco fra le mani.

Entrambe le mani sul bordo

Racchiudere fra le mani il bordo del frisbee.

Una mano sul bordo

Afferrare il bordo del disco con una mano.



Effetto boomerang

► I lanci curvati sono, con quelli dritti, i più utilizzati. Il giocatore lancia il frisbee inclinandolo lateralmente (posizione iniziale analoga a quella dei lanci sidearm e backhand). Durante il volo il disco disegna un arco.

■ **Suggerimento:** i lanci curvati dovrebbero raggiungere altezze più elevate rispetto agli altri passaggi, poiché l'inclinazione laterale che si infonde al disco al momento del lancio ne riduce la stabilità e lo spinge a terra più velocemente.



Aereo in atterraggio

■ **Posizione iniziale:** tenere il disco diagonalmente (angolo di circa 45 gradi) sul bordo superiore (come un manubrio). La parte inferiore del disco è rivolta verso la direzione di lancio (posizione simile a quella di un aereo al momento dell'atterraggio).

■ **Lancio:** lanciare il frisbee all'altezza delle ginocchia con molta inclinazione del polso nella posizione del rovescio. L'angolo che si crea al momento del rilascio del disco gli permette di volare verso l'alto e dopo un paio di metri di rimanere sospeso.

