



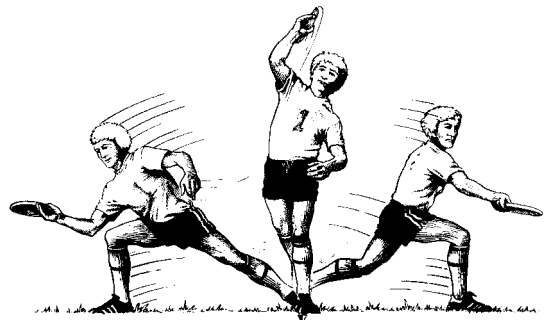
Nederlandse Frisbee Bond

Postbus 85003
3508 AA Utrecht
tel: 030-2717685 (antwoordapparaat)
<http://www.frisbeesport.nl>

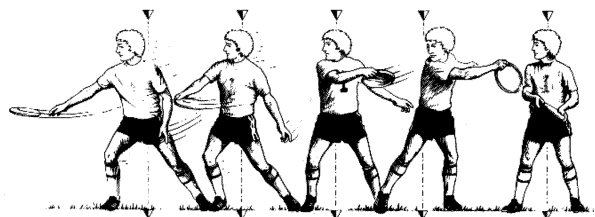
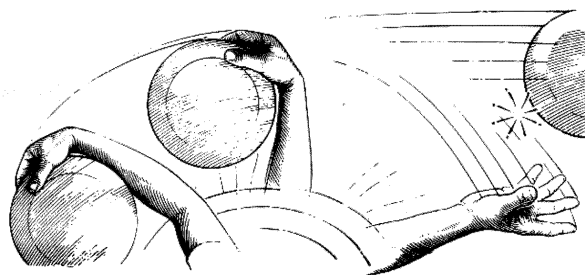
Werptechniek.

De belangrijkste worpen.

Er zijn heel veel manieren waarop je een schijf kunt gooien. Hieronder laten we van de meest gebruikte worpen de techniek de revue passer. Deze zullen waarschijnlijk het meeste resultaat opleveren. In het begin zul je nog niet zo ver kunnen gooien. Een algemene regel is: hoe meer "spin" je de schijf meegeeft, hoe beter hij zweeft en hoe verder hij komt. En bedenk: oefening baart kunst.



Backhand.



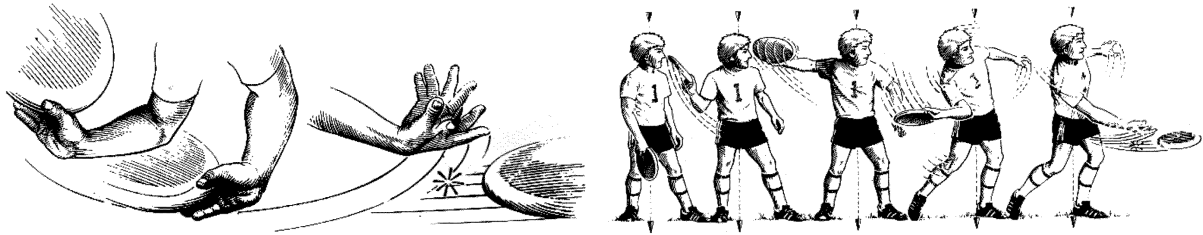
Dit is de bekendste worp. De beweging lijkt een beetje op de backhand slag bij tennis.

- Houd de schijf als een waaier vast: de wijsvinger op de rand, de duim aan de bovenkant en de andere vingers naast elkaar aan de onderkant van de schijf (zie het linkerplaatje).
- Werp de schijf horizontaal op borsthoogte. Het is vooral belangrijk dat de schijf op het moment van loslaten horizontaal ligt. Geef de schijf met je pols een extra draai mee. Het rechterplaatje laat dit zien (te lezen van rechts naar links).

Voor gevorderden: Als je de schijf op het moment van loslaten horizontaal houdt, gaat hij rechtdoor. Een bocht kun je bereiken, door de schijf een beetje schuin te houden als je hem loslaat. De hoek komt gedeeltelijk van de manier waarop je de schijf vasthoudt en gedeeltelijk van de beweging van je arm. Als de rand van de schijf tegenover je hand hoger ligt dan je hand, dan krijg je een worp met een "roll curve". En als die rand lager ligt, dan krijg je een worp met een "skip curve". Als een schijf met "roll curve" de grond raakt, zal deze verder rollen. Als een schijf met "skip curve" de grond raakt, zal deze weer omhoog komen en als het ware stuiteren.

Ook door de schijf in de andere richting (voor-achter) schuin te houden, krijg je andere "vlucht" eigenschappen. Als de voorste rand omhoog wijst, zal de schijf omhoog gaan. Dit bereik je door de stand van je pols op het moment van loslaten. Hoe snel je je arm beweegt, bepaalt hoe ver de schijf zal komen. Als je veel experimenteert en oefent, merk je vanzelf hoe de schijf reageert en hoe je bepaalde effecten kunt bereiken.

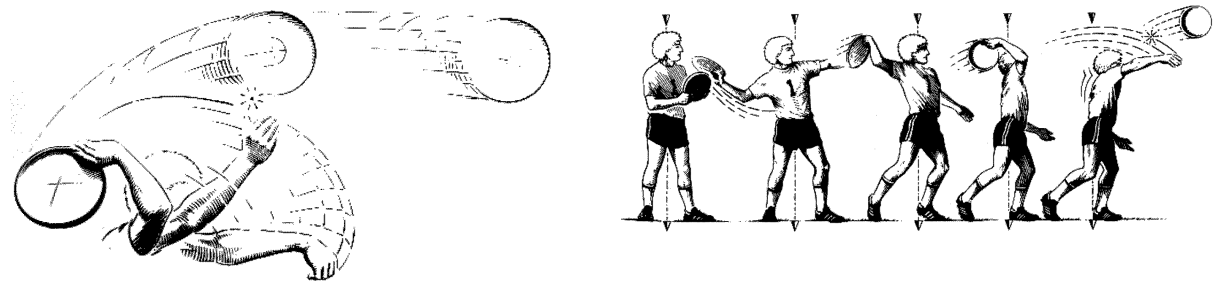
Side-arm.



- Houd de schijf als het ware geklemd in je vuist: de duim aan de bovenkant van de schijf, de wijs- en middelvinger in de binnenrand en de ringvinger en pink tegen de palm van de vuist aangedrukt (zie het linkerplaatje).
- De beweging lijkt hier een beetje op de forehand slag bij tennis. Houd de elleboog laag en geef de schijf met een snelle polsbeweging extra draaiing mee (zie het rechterplaatje). Ook hier is het belangrijk dat de schijf op het moment van loslaten horizontaal ligt.

Voor gevorderden: Als je de schijf op het moment van loslaten horizontaal houdt, gaat hij rechtdoor. Op dezelfde manier als bij de backhand worp, kun je ook hier een “roll curve” of een “skip curve” bereiken. Voor een “roll curve” houd je de schijf een beetje omhoog en voor een “skip curve” een beetje omlaag.

Upside-down.



- Houd de schijf precies zo vast als bij de side-arm worp. De beweging lijkt op de manier waarop je bovenhands een bal gooit. Beweeg je arm langs je hoofd en geef op het laatste moment met je pols de schijf nog wat extra draaiing mee. Hoe beter de schijf verticaal ligt bij het loslaten, hoe beter het resultaat.

Tekst: Peter Cornelissen, Dan Roddick

Illustraties: Cortland V. Johnson, uit Ultimate: Fundamentals of the Sport.

When a ball dreams, it dreams it is a frisbee.
(Stancil E.D. Johnson)