

Aprende mais

Muitos recursos podes encontrar online (artigos e videos tutoriais) e são uma excelente ajuda para aprender novos truques e técnicas. Nós recomendamos estes websites:

www.freestyledisc.org/moves

www.frisbeeguru.com/learn-to-jam

Para ter alguma inspiração e poder observar Freestyle de alto nível vê estes canais:

www.youtube.com/user/spreadthejamproject

www.youtube.com/user/jrw2772

Como melhorar rapidamente

Participa num encontro ou torneio e joga com outros jammers. Não sejas tímido com os melhores jogadores – essa é melhor experiência que podes ter. Para encontrar um evento perto de ti, vê o este calendário internacional:

www.freestyledisc.org/events-calendar

Equipamento

A maioria dos jogadores usa Discraft Skystyler 160gramas, este é o disco oficial das competições organizadas pela FPA - Freestyle Players Association. Muitos praticantes usam unhas artificiais para reduzir a fricção com o disco, também é normal usar spray com lubrificante de silicone para permitir manter a rotação do disco de forma mais suave e duradoura: quanto mais tempo o disco estiver em rotação, mais tempo para executar truques! Para comprar discos online, visita www.wrightlife.com/freestyle-2 ou

contacta-nos através da página da Associação Portuguesa de Ultimate e Desportos de Disco: www.apudd.pt



Freestyle Players Association

O desporto Freestyle Frisbee é governado pela Freestyle Players Association (organização sem fins lucrativos). A FPA dedica-se a fazer crescer a prática do disco, como um jogo de pura criatividade e de carácter contínuo ao longo da vida, quer na sua vertente recreativa, quer através de competições com reconhecimento internacional. Dois aspectos principais são: iniciação e informação necessária para começar a jogar e a regulamentação das competições, bem como a sua revisão regular.

Lê mais sobre a FPA aqui:

www.freestyledisc.org/about-fpa

Torna-te membro

Novos membros têm um desconto de 100% no primeiro ano! Sendo membro, recibes descontos para equipamento, recibes a newsletter da FPA e tens acesso às competições sancionadas pela FPA, anunciadas no seu calendário.

Junta-te aqui: www.freestyledisc.org/become-a-member

Para conheceres outros jammers, pedir conselhos e partilhares as tuas fotos e videos, visita o grupo de facebook Freestyle Frisbee Players Facebook aqui:

www.facebook.com/groups/freestyle.frisbee

Freestyle Frisbee em Portugal

Para entrar em contacto com jogadores portugueses visita estes grupos:

Jammers Portugal

www.facebook.com/freestylefrisbeeportugal

APUDD

www.facebook.com/Ass.Port.Ultimate.Desportos.Disco



fpafreestyledisc



frisbeefreestyle



photo © Kristýna Landová, Julien Ménétrat, Ron Kreitschmann

Freestyle Frisbee



O QUE É?
Como posso
juntar-me à diversão?

FPA
FREESTYLE
PLAYERS ASSOCIATION
freestyledisc.org

v 1.0 PT



O que é o Freestyle Frisbee?

O Freestyle Frisbee é um desporto de cooperação, que combina o jogo básico de lançar e agarrar o disco, com alguns movimentos gímnicos, elementos de dança e outras habilidades motoras. Simultaneamente, é um desafio físico e um acto criativo.

Em competição, pares ou trios executam de forma espontânea ou através de rotinas coreografadas, acompanhadas musicalmente, enquanto rodam, equilibram, lançam ou rodam um ou mais discos. As rotinas são avaliadas no seu mérito artístico, dificuldade e execução dos movimentos apresentados. Fora de competição, o Freestyle é como a improvisação no jazz. Entre jogadores, cada movimento, lançamento, túneis, pequenos toques inspiram e encorajam o próximo movimento. Para a maioria dos jogadores, estas jam sessions são a parte mais importante do desporto. Como no Skate, Snowboard ou Surf o Freestyle Frisbee tem o seu próprio léxico, propondo aos jogadores um vocabulário de movimentos que pode ir do bonito ao radical, do elegante e fluido ao incrivelmente elaborado. É Freestyle – Estilo Livre – vale tudo!

Para mais informações sobre o desporto e a sua história, visita:

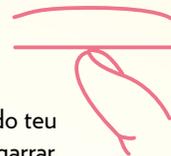
www.freestyledisc.org/sport



Aprende a jogar – Técnicas básicas

NAIL DELAY

Manter a rotação do disco, usando a unha chama-se nail delay. Isto permite fazer muitas coisas: equilibrando o disco no centro, podes passá-lo por baixo das pernas, à volta do teu corpo e ajuda a preparar o disco antes de o agarrar. Move a tua unha em círculos pequenos, por baixo do disco em rotação. O teu dedo deve rodar no mesmo sentido da rotação que o disco tem. Lembra-te que o disco pode ter uma rotação horária ou anti-horária. Se estiveres ao ar livre tenta ficar sempre virado de frente para o vento.



Nota: para diminuir a fricção do disco é normal usar lubrificante de silicone.

RIM DELAY

Similar ao nail delay, esta técnica envolve deixar que a parte de dentro do bordo do disco deslize na unha. Simplesmente, faz um gancho com o dedo de forma a que a tua unha seja a única coisa em contacto com o disco. Isto permite-te puxar o disco, criando um movimento fluido.



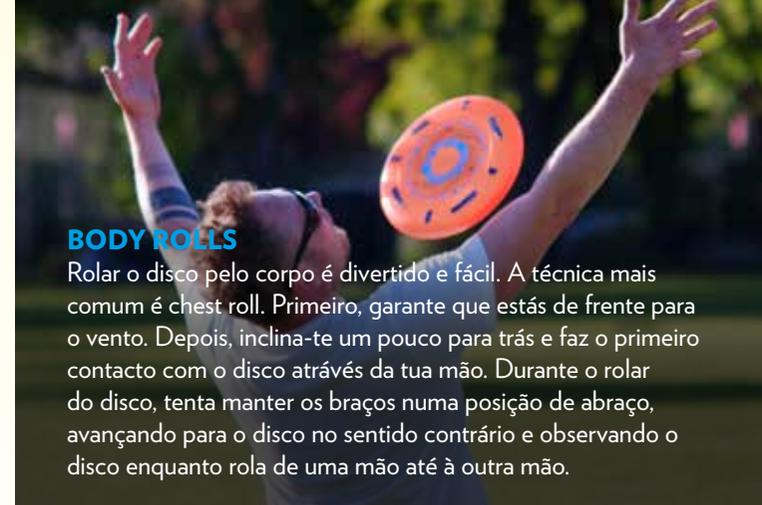
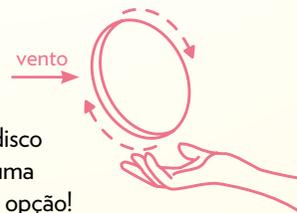
TIPPING (percussão)

Toques com os dedos e com os pés no centro do disco oferecem um conjunto de movimentos para principiantes e jogadores profissionais. É importante fazer o contacto o mais próximo possível do centro do disco. Para máximo controlo, esta acção deve ser realizada de forma precisa e rápida. Usa os teus dedos, cotovelo, joelho, cabeça, ponta do pé ou calcanhar para elevar o disco verticalmente ou para preparar o disco antes de o agarrar. Experimenta toques mais difíceis, por baixo da perna ou atrás das costas!



AIR BRUSHING

Se tocares no bordo externo do disco, com a mão ou o pé, podes manter a rotação e continuar com o disco em jogo. É mais fácil, quando existe uma ligeira brisa, a praia é uma excelente opção! Inclina o disco e bate na parte detrás, ao longo (tangente) do bordo externo do disco. Ele vai ficar a voar à tua frente. Repete este movimento ou tenta agarrar o disco com estilo!



BODY ROLLS

Rolar o disco pelo corpo é divertido e fácil. A técnica mais comum é chest roll. Primeiro, garante que estás de frente para o vento. Depois, inclina-te um pouco para trás e faz o primeiro contacto com o disco através da tua mão. Durante o rolar do disco, tenta manter os braços numa posição de abraço, avançando para o disco no sentido contrário e observando o disco enquanto rola de uma mão até à outra mão.

CO-OP (trabalho de equipa)

Passar o disco entre jogadores através do center delay, rim delay, air brush, kicks e tips é chamado de co-oping. As rotinas coreografadas para competição incluem quase sempre estas habilidades, a música escolhida pode ajudar, com o seu ritmo, a definir o momento destes passes.



BASIC AND TRICK CATCHES

As recepções podem ser definidas pelo momento em que se agarra o disco e a sua rotação é interrompida. Podem ser feitas após um lançamento de um companheiro ou depois de uma preparação a solo. Para acrescentar dificuldade, podes tentar girar uma ou mais voltas antes de fazer a recepção. Tenta variar a posição do momento em que agarras o disco: parado ou em movimento, sentado, deitado, durante um salto, atrás das costas ou atrás da cabeça.

