

Kurz trenéra létajících disků III.třídy

# Základní techniky a metodika tréninku ve freestyle frisbee

Vypracoval: Jakub Košťel

# OBSAH

Úvod	2
Co je vlastně freestyle frisbee?	3
Základní techniky ve freestyle frisbee	4
Házení a chytání	4
Trikové chyty	4
Body roll (rolování disku po těle)	6
Air Brushing	7
Čas to pořádně roztočit!	8
Clock & Counter spin	9
Obouruční self-throw	9
Jednoruční self-throw	10
Tipping	12
Nail Delay	13
Závěr	15

# Úvod

Freestyle frisbee je sportovní disciplína s létajícím diskem, která se začala rozvíjet v 70. letech minulého století v USA, spolu s ostatními frisbee sporty. Po velkém boomu v 80. letech se freestyle dostal lehce do ústraní hráčského zájmu, avšak jádro komunity zůstalo silné. Na začátku 21. století se pak díky několika jedincům podařilo zahájit freestylovou renesanci v Evropě, která byla doprovázena vznikem silných komunit zejména v Itálii, Německu, ale také v České republice. V porovnání s ostatními sporty s létajícím diskem je však freestyle stále okrajovou disciplínou, které se věnují řádově stovky lidí po celém světě, u nás potom pouze zhruba dvacítku hráčů.

Ačkoli se jedná o atraktivní a vysoce návykový sport, jako jednu příčinu stagnace hráčské základny ve freestyle frisbee vidím v nedostatku informací a výukových materiálů, které by lidem umožnily efektivně trénovat bez pomoci ostatních, již zkušených hráčů. Důraz kladu právě na slovo efektivita. Většina potenciálních zájemců o tento sport je přesvědčena, že základem freestyly je naučit se “točit talířem na prstu”, což je však mylná domněnka. Tzv. nail delay je sice vstupní branou do světa velkého množství triků, ale rozhodně se nejedná o tu nejzákladnější techniku. Navíc naučit se nail delay je relativně obtížné, vyžaduje notnou dávku trpělivosti a investovaného času. Nezřídka se stává, že právě neúspěšné zvládnutí tohoto triku daného jedince spolehlivě odradí od celého sportu. Přitom existuje řada technik a triků, které jsou na naučení mnohem jednodušší, přináší okamžité výsledky, radost ze hry a motivaci učit se dále.

Cílem této práce je popsat základní techniky ve freestyle frisbee v takové posloupnosti, která dle mých 12ti letých zkušeností dává největší smysl. Výsledkem by měla být jakási příručka začínajícího hráče freestyle frisbee, která by jej měla provést jednotlivými technikami, od těch nejzákladnějších, až po ty pokročilejší.

Texty jsou doplněny obrazovými materiály, které by měly trénink jednotlivých technik a prvků usnadnit. Zpravidla se jedná o videa od zkušených amerických hráčů, kterým by měl porozumět každý se základní znalostí anglického jazyka. Primárním cílem videí je ukázat jednotlivé techniky v pohybu, což je pro trénink zpravidla efektivnější, než pouhé textové popisky.

## Co je vlastně freestyle frisbee?

Jelikož se s největší pravděpodobností jedná o první práci na téma freestyle frisbee v češtině, nebude na škodu stručně si říci, v čem tento sport spočívá.

Freestyle frisbee je sportovní disciplína s létajícím diskem, která kombinuje klasické házení a chytání s prvky gymnastiky, tance, bojových umění a dalších pohybových prvků. Jedná se jak o plnohodnotný sport, tak o velmi kreativní druh umění.

V soutěžích páry nebo trojice hráčů předvádějí improvizované nebo předem secvičené choreografie, tzv. rutiny, do předem zvolené hudby. Využívají přitom všech možných prvků hry s létajícím diskem, jako jsou trikové hody, chyty, točení disku na nehtu, rolování po těle apod. Rutiny se hodnotí podle jejich uměleckého dojmu, obtížnosti a čistoty provedení.

Mimo soutěže je freestyle frisbee podobné např. jazzové improvizaci. Libovolný počet hráčů si mezi sebou disk různě přehazuje, a vznikají tak neopakovatelné sekvence různých triků a freestylových prvků. Tato aktivita se nazývá jamming a pro většinu hráčů je nejzábavnějším a nejdůležitějším aspektem celého sportu. Stejně jako skateboarding a podobné freestylové sporty, má i frisbee svůj lexikon názvů pro jednotlivé triky. A že jich není málo – od elegantních stylovek přes akrobatické kousky až po neskutečné kombinace, ze kterých divákům přechází zrak. A jelikož je to freestyle, nejsou zde žádná omezení, jen vaše vlastní představitivost.

# Základní techniky ve freestyle frisbee

## Házení a chytání

Naprosto základním předpokladem pro provádění drtivé většiny freestylových prvků je umět frisbee dobře hodit a spolehlivě chytit. Co se týče hodů, zpočátku vám vystačí standardní backhandový hod, ale existuje celá řada dalších hodů a nadhozů, které přidají vaší hře na rozmanitosti. K těm se však během vaší freestylové pouti tak nějak přirozeně propracujete.

Specificky pro freestyle je důležité, abyste se naučili házet disk s co největší rotací. Na začátku si však vystačíte i bez toho, proto se k nadhozům se spinem (rotací) vrátíme níže.

Neméně důležité je samozřejmě umět disk s jistotou chytit do jedné ruky, ideálně pak do pravé i do levé. Zde je dobré vědět, že disky, které letí na úroveň vašeho pasu a výše, byste měli chytat dlaní směrem dolů. Naopak, pokud disk letí pod úroveň vašeho pasu, snadněji se vám bude chytat dlaní nahoru. Pak už zbývá jen házet a chytat tak dlouho než v obojím získáte potřebnou jistotu.

## Trikové chyty

Jakmile máte zvládnuté základy, které si zpravidla osvojíte běžnou hrou v parku ve dvou nebo více lidech, můžete začít zapojovat první freestylové prvky. Těmi jsou trikové chyty (neboli “chytky” či anglicky “catche”). Tři nejjednodušší trikové chyty jsou tyto:

- Pod nohou - disk chytáte jednou rukou pod zdviženou nohou. Existuje několik kombinací tohoto triku (pravou rukou pod levou nohou, pravou rukou pod pravou nohou, levou rukou pod pravou nohou apod.) a každá je správná. Při této chytce je přirozenější natočit se k přilétajícímu disku bokem.

- Židle (chair) - disk chytáte za oběma nohama v úrovni kotníků v přikrčené poloze (jakobyte seděli na židli).
- Za zády - přilétající disk chytáte za zády v úrovni pasu. Opět je dobré natočit se k disku lehce bokem. Pomáhá také lehké prohnutí těla, abyste si za zády udělali více místa pro ruku.

Podívejte se na tyto triky v pohybu v následujícím videu:



Zdroj: <http://www.frisbeeguru.com/three-basic-trick-catches-under-the-leg-chair-and-behind-the-back/>

Tyto tři a některé další chytky si pro inspiraci můžete prohlédnout na následujících piktogramech:





Na závěr ještě pár užitečných tipů a poznámek k trikovým chytům:

- Chytit můžete disk, který na vás letí od spoluhráče, nebo si talíř vyhodit a chytit sami (tzv. self-set). To se hodí zejména, pokud nemáte při ruce partnera, ale přesto byste chtěli trénovat. Talíř nakloňte tak, aby jeho bližší část mířila na vás. S mírnou rotací jej lehce vyhodte před sebe, tak aby se vrátil na vás, respektive přesně na to místo, kde jej budete chytat.<sup>1</sup>
- Snažte se od začátku provádět trikové chyty pravou i levou rukou. To vám v budoucnu umožní pohotově zakončovat trikové sekvence, ať už na vás disk letí z jakéhokoli směru.
- Ve freestylu se disk většinou rychle točí, takže se jej při chytání snažte vždy pevně stisknout.
- Chytat můžete oběma rukama, vestoje, vsedě i vleže, při výskoku nebo v běhu.
- Obtížnost také zvyšují otočky vlastního těla provedené těsně před chycením disku.<sup>2</sup>

## Body roll (rolování disku po těle)

Další z elementů freestylové hry jsou tzv. body roll. Rolování disku po těle je zábavné a velice efektní. Nejběžnějším rollem je přejetí disku po hrudníku. V první

<sup>1</sup> Podívejte se na instruktážní video pro tzv. self-sety:  
<http://www.heinsville.com/self-set-throw-practice-catching/>

<sup>2</sup> Pár tipů k otočkám najdete v tomto videu: <https://www.youtube.com/watch?v=dphSV2f3b-0>



radě je potřeba stát čelem ke větru. Celým tělem se nakloňte dozadu a prohněte hrudník, rukama vytvořte široké písmeno „U“. Disk si nadhodte v úhlu nakloněném na sebe a roll začněte od konečků prstů. Disk nechte rolovat od jedné ruky přes hrudník až po druhou ruku. Snažte se, aby se disk po celý průběh rollu dotýkal vašeho těla. Na názorný návod se podívejte se následujícím videu.



Zdroj: <http://www.frisbeeguru.com/freestyle-frisbee-how-to-do-a-chest-roll/>

Rolly můžete napojovat do souvislých sekvencí<sup>3</sup>, zakomponovat je do trikových kombinací či si z nich připravit disk na trikový catch. Kromě základního rollu přes hrudník (tzv. chest roll) existuje množství dalších rollů, jako je back-roll, 50-50 roll apod. Ty se řadí mezi pokročilejší freestylové triky.

## Air Brushing

Air brushing je další freestylovou technikou, jejíž název se jen těžko překládá do českého jazyka. V principu se jedná o přesně mířený úder do vnějšího okraje talíře (rimu), jehož cílem je udržet disk déle ve hře a zároveň mu přidat rotaci, což je ve freestylu často dost užitečné. Nejsnáze se air brushing naučíte v mírném stabilním větru, např. na pláži. Nasměrujte disk proti větru „špičkou“ nahoru a udeřte jeho okraj

---

<sup>3</sup> Světový rekord v největším počtu na sebe navazujících rollů v současnosti drží český hráč Pavel Baranyk. Podívejte se na video:



ve směru rotace.<sup>4</sup> Talíř by se měl vrátit směrem k vám. V tuto chvíli můžete pokračovat v brushování, disk chytit nebo tímto způsobem přihrát spoluhráči. Pro lepší představu se podívejte na následující video:



Zdroj: <http://www.frisbeeguru.com/frisbee-tricks-how-to-airbrush/>

Disk je možné brushovat různými způsoby, které často vycházejí z trikových chytů. Např. brush pod nohou, kdy disk namísto chycení ve stejné póze brushnete a můžete pokračovat v sekvenci triků, případně tímto způsobem předat dalšímu hráči. Velice oblíbené jsou brushe pomocí kopů, tzv. kick-brushe.<sup>5</sup>

### Čas to pořádně roztočit!

Doposud jsme si popisovali freestylové prvky, které se obešly bez rychle rotujícího disku. Nyní se však dostáváme do bodu, kdy je pro další posun velice důležité umět disk pořádně roztočit. Vysoká rotace totiž umožňuje, respektive hodně usnadňuje

---

<sup>4</sup> Ideální je disk trefit nikoli v "nejnižším" místě, ale o něco výše proti směru rotace. Když si představíte disk jako hodiny, snažte se jej trefit na páté hodině.

<sup>5</sup> Naučte se kick-brushe z následujícího videa:

<http://www.heinsville.com/kick-brushing-101-the-video-version/>

praktikování dalších freestylových technik. Zjednodušeně řečeno, čím rychleji a déle se bude disk točit, tím delší sekvence triků budete moci provést.

### Clock & Counter spin

Ještě než si začneme popisovat roztáčení disku, je potřeba zmínit jeden základní fakt, který však ve freestylu hraje obrovskou roli - a to, že disk se může točit na dvě strany. Frisbee můžete roztočit po směru hodinových ručiček (clockwise spin, ve freestylovém žargonu pouze "clock") nebo proti směru hodinových ručiček (counter-clockwise spin, neboli "counter"). Naprostá většina hráčů je přirozeně silnější ve hře s diskem točícím se na jednu určitou stranu, a to podle toho, jaký spin se začnou učit, respektive podle toho, na jakou stranu je pro ně přirozenější disk roztáčet. Dobře se to dá přirovnat např. k postavení na skateboardu či snowboardu, kde zase záleží, jakou nohou jezdíte dopředu. Na to, jaký spin pro vás bude přirozenější, musíte přijít sami.

Zpět k nadhazování. Důležité je umět nahodit rychle rotující disk spoluhráči (tzv. nadhoz se spinem), pro počáteční trénink je však ještě důležitější umět si disk pořádně roztočit pro sebe (tzv. self-throw). Jakmile nadhozy se spinem, respektive self-throw zvládnete, budou se vám mnohem snáze trénovat další, níže popsané techniky.

### Obouruční self-throw

Nejjednodušší je nadhoz s použitím obou rukou. Disk vložte mezi přední konečky prstů na obou rukách, zatlačte lehce proti sobě pro pevnější úchop a otočte o 90°. V tuto chvíli se rozhodněte pro směr rotace disku. Pokud otočíte rukama tak, že dále od těla skončí vaše pravačka, budete disk roztáčet na clock. Levačka dále od těla pak bude znamenat counter spin. Nyní už jen stačí prudkým pohybem dostat disk do rotace a ve stejnou chvíli jej vyhodit směrem nahoru, ale tak, aby zůstal ve vodorovné poloze. Slovně popsané se to může zdát složitější, než to ve skutečnosti je, proto se raději podívejte na následující video:



Zdroj: <http://www.frisbeeguru.com/matt-teaches-us-two-handed-throw/>

Alternativní video: <http://www.frisbeeguru.com/ryan-teaches-two-handed-throw/>

### Jednoruční self-throw

Roztočit si disk pro sebe je také možné pouze pomocí jedné ruky. Je to vesměs obtížnější technika, ale disk lze takto roztočit mnohem rychleji. Důležitý je pevný úchop disku, kdy palec máte nahoře a ostatní prsty uvnitř rimu. Stoupněte si lehce bokem, pravou rukou v natažené poloze se napřáhněte za tělem a udělejte pohyb, jako byste švihali bičem (nebo ručníkem). Nejlepší je opět podívat se na video.



Zdroj: <http://www.frisbeeguru.com/one-handed-self-backhand-throw/>

Při hře ve více lidech je potom důležité umět nahodit disk s vysokou rotací nejen sobě, ale hlavně vašim spoluhráčům. Hod na dálku s vysokou rotací vychází z jednoručního self-throw, jen vám bude chvíli trvat naučit se dobře odhadnout směr a vzdálenost nadhozu. Pro jistotu se podívejte na další video:



Zdroj: <http://www.frisbeeguru.com/how-to-throw-with-spin-backhand/>



## Tipping

Ted, když už si umíte disk pořádně roztočit, pojdme si ukázat techniky, které toho využívají. První z nich je tzv. tipping, což je narážení prstem či jinou částí těla do středu disku tak, aby talíř ve vodorovné poloze vyletěl do vzduchu. Jedná se o oblíbenou a zároveň jednoduchou techniku, kterou byste měli zvládnout bez větších problémů. Ať už použijete břicho prstu, špičku boty, loket, koleno, hlavu či patu, vždy se snažte rychlým a přesným pohybem trefit disk přesně do jeho středu. Dále pak můžete experimentovat s tippováním pod nohou, za zády apod. Čím delší tippová sekvence, tím obtížnější.

Nejběžnější a nejsnazší tippování je za pomoci prstů. Používejte břicha prstů, nikoli nehty. Prsty je dobré mít zpevněné, jak je to ukázáno ve videu níže. Nejprve zkuste tippovat disk nad hlavou, tak abyste na něj viděli ze spoda, což vám pomůže lépe se trefit do jeho středu.



Zdroj: <http://www.frisbeeguru.com/tip-frisbee-ryan-young/>

## Nail Delay

Konečně se dostáváme k technice, jejíž zvládnutí vám dveře do světa freestylu otevře opravdu dokořán. Balancování točícího se disku na nehtu se nazývá nail delay a předem upozorňuji, že se jej pravděpodobně nenaučíte za jedno odpoledne. Zde je několik tipů, jak to zvládnout co nejefektivněji.

Jak jsem již psal o několik odstavců výše, důležité je zvládnout si disk pořádně roztočit. Jakmile to budete umět, máte napůl vyhráno, protože čím rychleji se disk točí, tím snazší je roztočený disk na nehtu balancovat.

Věc, na kterou je třeba dát pozor, je čistý kontakt nehtu s diskem. Snažte se, abyste se disku nedotknuli bříškem prstu, ale pouze nehtem. Jakmile dojde ke kontaktu s kůží, disk ztratí hodně rotace a vy ztratíte kontrolu nad delayem. Abyste se tomu vyhnuli, je dobré používat umělý nehet.<sup>6</sup> Zvládnete to však bez problémů i bez něj. Stačí mít prst lehce ohnutý, aby vám disk na nehtu lépe seděl. Také je dobré nemít nehet na příslušném prstu čerstvě ostříhaný. Doporučuji také namazat spodek disku silikonovým sprejem. Tím se znatelně sníží tření mezi diskem a nehtem, což učení nail delaye dost ulehčí.

Pro zvládnutí samotného triku si nadhodte disk ideálně zhruba půl metru nad úroveň hlavy, natáhněte ruku a ve chvíli, kdy začne talíř klesat, přiložte nehet ukazováku<sup>7</sup> na střed disku. Prst i celou ruku mějte uvolněnou tak, aby se talíř po dopadu na váš nehet neodrazil nahoru. Jakmile máte disk na nehtu, ruku se snažte držet stále nad hlavou, abyste zespoda viděli na střed talíře. Abyste udrželi prst ve středu disku, prstem i celou rukou dělejte krouživý pohyb ve směru rotace disku a snažte se stále přibližovat středu talíře. Zpočátku vám talíř na prstu bude sklouzávat do stran a

---

<sup>6</sup> Umělé nehty jsou důležitou výbavou každého freestylisty. Snižují tření mezi diskem a nehtem, takže se disk vydrží déle točit a vy můžete provést více triků na jeden nadhoz. Jsou vyrobeny z tvrdého materiálu (plastu, dentálního akrylátu apod.) a nejčastěji se lepí na vlastní nehet vteřinovým lepidlem. Zpravidla jsou delší než vlastní nehet, aby předešly kontaktu disku s kůží.

<sup>7</sup> Ukazovák používá drtivá většina freestylistů. Je však možné používat i prostředníček.

může pomoci, když si při vyrovnávání popojdete nebo popoběhnete, pokud tedy máte dostatek místa. Jste-li venku, vždy stůjte čelem k větru.

Podívejte se na video, ze kterého jistě princip nail delay pochopíte o něco lépe.



Zdroj: <http://www.frisbeeguru.com/matt-demonstrates-learning-center-nail-delay/>

Jakmile zvládnete na jistotu ovládat nail delay nad úrovní očí, začněte postupně ruku s roztočeným diskem snižovat až do úrovně pasu. Bez sledování středu disku je balancování na nehtu znatelně těžší, nezapomínejte proto kroužit rukou ve směru rotace. Tento pohyb se vám po čase zcela zautomatizuje. Jakmile zvládnete nail delay bez problémů točit v úrovni pasu, máte vyhráno.

Zpočátku je vhodné trénovat každý den alespoň 30 minut a uvidíte, že výsledky se budou dostavovat. Pohybově nadanější jedinci se nail delay dokáží naučit i za méně než týden. Při pravidelném tréninku se tento trik naučí prakticky každý do jednoho měsíce.



## Závěr

Pokud jste se dostali až sem a alespoň trochu si osvojili všechny z výše popsaných základních freestylových technik, máte nakročeno správným směrem k tomu, stát se plnohodnotným hráčem freestyle frisbee, neboli jammerem. Stále se však máte co učit. Aby byl váš další postup zábavný a motivující, silně doporučujeme trénovat spolu alespoň s jedním dalším hráčem, ideálně na stejné či podobné úrovni, na které se nacházíte vy. Velice vám pomůže setkání se zkušenějšími freestylisty, kteří vám rádi předají své zkušenosti s učením různých technik a poskytnou inspiraci pro další triky, které by vás do té doby ani nenapadlo zkusit, ale často zjistíte, že jsou jednoduché a efektní. Úplně nejlepší věc pro urychlení vašeho freestylového vzdělání je potom zúčastnit se turnaje, kde na jednom místě najdete spoustu hráčů různých úrovní = učitelů, partnerů pro jam a zdrojů inspirace.

Přeji vám hodně zábavy s freestyle frisbee.

Jakékoli dotazy ohledně tohoto sportu můžete posílat na email [info@freestylefrisbee.cz](mailto:info@freestylefrisbee.cz). Rádi vám poradíme.