



Nederlandse Frisbee Bond
Postbus 2136
3700 CC Zeist
tel: 0343-499699
giro: 5310414
www.frisbeesport.nl
info@frisbeesport.nl

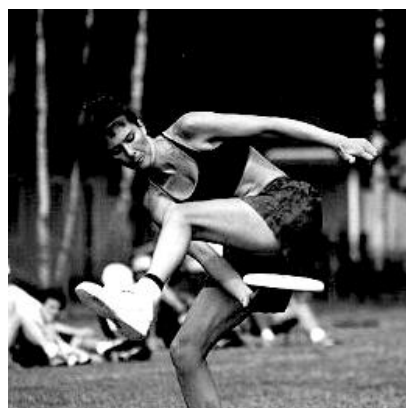
Freestyle

De opzet van het spel

De bedoeling van Freestyle is het uitvoeren van creatieve, artistieke bewegingen met een frisbeeschijf. Als wedstrijdsport combineert Freestyle elementen van gymnastiek en dans met de basisbewegingen van gooien en vangen. Een speler of teams van twee of drie spelers voeren een oefening op muziek uit, bestaande uit werpen, vangen en bewegen, met één of meer schijven tegelijk. Vanuit eenvoudige bewegingen, zoals de schijf achter je rug om vangen, is freestyle uitgegroeid tot een kijksport met bewegingen als air brushes, nail delays en triple-spinning catches. Een oefening duurt zo'n drie tot vijf minuten. De spelers zelf kiezen hun muziek en stellen hun oefening samen. De oefeningen van alle teams worden beoordeeld door een jury. Er zijn punten te behalen voor de moeilijkheidsgraad (10), de uitvoering (10) en de presentatie (10). Het team met de beste totaalscore (maximaal 30 punten) wint de wedstrijd.

Freestyle vind je ook terug in een park tussen beginnende spelers. Vang de schijf onder je been door, of 'tip' een worp eerst omhoog voordat je hem vangt. Ook dat is Freestyle.

Vaak zie je dat wedstrijdspelers ook buiten wedstrijdverband met Freestyle bezig zijn. Ze improviseren met elkaar, vaak in grote groepen. Deze vorm heet *jamming*; voor veel Freestyle spelers is het een belangrijk onderdeel van de sport. De mooiste vorm van *jamming* ontstaat als een groep spelers een beweging combineert. Bijvoorbeeld een speler schopt de schijf omhoog naar een volgende speler, die deze over zijn borst laat rollen naar een derde speler, die ten slotte de schijf op een spectaculaire manier vangt. Dergelijke bewegingen kun je ook in wedstrijden zien.



Enkele basistechnieken

Zoals je zou verwachten, zijn de basiselementen van iedere Freestyle oefening het gooien en vangen van de schijf. Er zijn veel manieren om een schijf te gooien en nog meer manieren om hem weer te vangen. Je kunt een *backhand* of *side-arm* worp gebruiken (zie ook de flyer over werptechniek). Door



de schijf meer of minder schuin te houden bij het werpen, kun je een bocht naar links of naar rechts maken.

De gemakkelijkste en veiligste manier om een schijf te vangen is de 'pannenkoekmanier' (met twee handen). In een Freestyle oefening zul je veel moeilijker (en daarmee uitdagender) manieren tegenkomen. Eenvoudige voorbeelden zijn onder je been door of achter je hoofd om vangen. Daarnaast zijn er nog veel ingewikkelder varianten (die moeilijk te beschrijven zijn) zoals flamingo, flamingitis, triple fake, scarecrow en bad attitude. Zoek maar uit. En natuurlijk ziet het er nog spectaculairder uit, als je hoog in de lucht springt.

Dan heb je de *delay*. Hierbij laat je de schijf ronddraaien op je nagel (hoewel sommige mensen dit ook kunnen met hun tanden, voeten of ellebogen). Die ronddraaiende schijf kun je

dan bewegen: onder je been door, achter je rug om, enz. De meeste spelers laten de schijf met de klok mee draaien. Anderen kunnen het beter als de schijf tegen de klok in draait. En sommige topspelers kunnen het allebei.

Het is belangrijk om goede schijven te gebruiken. Ze moeten goed vliegen en een heel glad oppervlak hebben. Freestyle spelers gebruiken meestal een 160 grams schijf. Je kunt ook wel iets met een 175 grams Ultimate schijf, maar deze zijn wat minder geschikt. Veel spelers gebruiken een kunstnagel en siliconenspray om de binnenkant van de schijf glad te maken. Ook in wedstrijden is dit toegestaan.

Als je een draaiende schijf precies in het midden een klap geeft, gaat hij omhoog. Deze techniek heet *tipping* of *percussion*. Je moet de schijf precies in het midden raken. Als je dit onder de knie hebt, kun je proberen om hetzelfde met je voet te doen.

Een andere manier om de schijf aan het draaien te houden is *brushing*. Door de buitenrand van de schijf herhaaldelijk met je hand (of met je voet voor de experts) een tik te geven, blijft hij draaien, en daardoor blijft hij in de lucht.

De laatste techniek is de *body roll*. Spreid je armen, buig je bovenlichaam een beetje naar achter en laat de schijf van je ene hand, over je armen en borst naar je andere hand rollen.

Er zijn veel meer technieken, dan we hier kunnen beschrijven. Meer informatie en aanwijzingen kun je vinden op de website van de Freestyle Players Association (FPA): www.freestyledisc.org.



Het jureringsstelsel

In een wedstrijd worden de oefeningen door een jury beoordeeld op de aspecten *artistieke impressie*, *moeilijkheidsgraad* en *uitvoering*. De scores van deze drie aspecten worden opgeteld en het team met de hoogste score wint. Over het algemeen zijn er negen juryleden, drie voor ieder onderdeel. Er zijn tien punten per onderdeel te halen.

Artistieke impressie

Voor dit onderdeel kijkt de jury naar vijf zaken. Bij *variëteit* gaat het om hoeveel afwisseling de spelers laten zien in het gooien, vangen en samenwerken. Hoe meer technieken je laat zien, hoe hoger je score. De *samenwerking* is belangrijk en ook het *vloeiend verloop* van de oefening. De *samenhang met de stijl en inhoud van de muziek* wordt natuurlijk beoordeeld. Tot slot kan je nog punten scoren voor de *algemene indruk*, de mate van vorm en originaliteit (bijv. in kleding of in techniek).



Moeilijkheidsgraad

Hierbij wordt er vooral gekeken naar het risico dat genomen wordt. Je kunt bijvoorbeeld een heel moeilijke techniek laten zien. Of je kunt een serie bewegingen uitvoeren, die een heel nauwkeurige timing vergt.

Uitvoering

Voor iedere fout worden punten afgetrokken, afhankelijk van hoe erg de fout was. Als je de schijf laat vallen, kost dit bijvoorbeeld 0,3 punt. Een kleine misser kost 0,1 punt en als je de schijf wild weggooit, kost dat 0,5 punt. Als je een groot toernooi wilt winnen, moet je voor dit onderdeel wel minstens 9,0 punten halen.

Het jureringsstelsel wordt steeds verbeterd.

Deze flyer geeft slechts de belangrijkste spelregels. Uiteraard moet je, wanneer je aan officiële wedstrijden mee wilt doen, alle spelregels kennen. De officiële spelregels kun je vinden op www.wfdf.org, onder Rules.

Oorspronkelijke tekst: Peter Cornelissen, Larry Imperiale; bijgewerkt door Joke Martens
Foto's: Henk-Jan Koier