FREESTYLE-FRISBEE

UNDER THE LEG PASS

X-DISC TRICKS

PHASE 1

- Starte im Nail Delay.
- Lehn dich leicht nach vorne.

PHASE 2

- Hebe ein Bein an.
- Führe das Bein über die Frisbee.
- Sobald die Disc unterm Bein ist, schiebe den Arm weiter durch.
- Behalte die Frisbee dabei genau im Blick.

PHASE 3

- Stoße die Disc aus der Verschränkung nach oben.
- Löse die Verschränkung wieder auf.

PHASE 4

- Fang die Disc wieder im Nail Delay.
- Gehe hierzu zum Abfedern leicht in die Knie.

TRICK IN ACTION SEHEN!

Tipp: Öfters mal `nen Schluck Wasser trinken – dann bleibst du fresh!

GORILLA

letsgogorilla.de

FREESTYLE-FRISBEE

CRANK OUT

X-DISC TRICKS

PHASE 1

- Gib mit den Fingerspitzen Spin auf die Scheibe.
- Fang die Scheibe dann im Nail Delay.
- Die Handinnenfläche zeigt zu dir.

PHASE 2

- Beuge dich nach vorne.
- Führe die Disc unter deinen Oberkörper und durch die «Lücke» zwischen deinem Oberarm und deinem Bein, indem du dein Handgelenk und deinen Unterarm drehst.
- Strecke deinen Arm anschließend.
- Halte die Disc parallel zum Boden.

PHASE 3

- Drehe dein Handgelenk nach außen und hebe deinen Arm, bis er komplett ausgestreckt ist.
- Richte deinen Oberkörper auf.
- Drehe dein Handgelenk weiter und komme wieder in die Ausgangsposition zurück.

TRICK IN ACTION SEHEN!

Tipp: Zur Übung kannst du den Crank Out auch erstmal versuchen, ohne dass sich die Disc dreht.

GORILLA

letsgogorilla.de

FREESTYLE-FRISBEE

CRANK IN

X-DISC TRICKS

PHASE 1

- Starte im Nail Delay.
- Die Handrückseite zeigt zu dir.

PHASE 2

- Beuge dich nach vorne.
- Strecke deinen Arm parallel zum Boden zur Seite.
- Drehe dein Handgelenk nach innen.

PHASE 3

- Beuge deinen Arm.
- Deine Handfläche zeigt nach oben.

PHASE 4

- Führe die Disc durch die entstandene «Lücke» zwischen Oberarm und Oberkörper.
- Halte dabei die Frisbee immer parallel zum Boden.

PHASE 5

- Richte dich wieder auf.
- Drehe den Arm in die Ausgangsposition zurück.

TRICK IN ACTION SEHEN!

Tipp: Gewöhn dich an die Bewegung, indem du anfangs noch keinen Nail Delay machst, sondern die Scheibe mit allen Fingern wie ein Tablet hältst.

GORILLA

letsgogorilla.de

FREESTYLE-FRISBEE

TURNOVER

X-DISC TRICKS

PHASE 1

- Starte im Nail Delay, Blick auf die Scheibe gerichtet.

PHASE 2

- Senk deinen Spielarm, sodass du den Zeigefinger deiner Gegenhand von oben auf die Disc setzen kannst. Berühre die Disc nur mit deinem Fingernagel.
- Klemme die Disc zwischen den beiden Zeigefingern ein und dreh sie eine halbe Drehung um die eigene Achse.

PHASE 3

- Entferne deine Spielhand (obere Hand) und fange die Disc auf der Pyramide mit der Handfläche deiner unteren Hand.
- Lass die Disc anschließend auf der Handfläche im Upside-Down Delay spinnen.

TRICK IN ACTION SEHEN!

Tipp: Du kannst den Turnover auch andersherum ausführen – fang einfach im Upside-Down Delay an.

letsgogorilla.de