

飛 盤

楊熾增老師

壹、前言

飛盤為休閒活動一種，可惜飛盤的接盤等達到運動之目的，且飛盤並不是但一種你去我撿的活動，可惜丟出時和家中飼養的狗培養出另一種風味的玩法所謂飛盤狗的遊戲，其樂趣更是不同一般休閒方式，帶有特技之風味。

貳、基本技巧

基本技巧可分為擲、接、旋、繞、滾、頂、拍七大類。

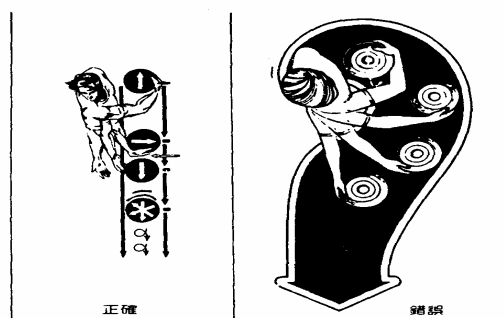
一、投擲飛盤的三要訣：

1. 正確的姿勢
2. 有力的旋轉
3. 出手角度

(一)姿勢：正確的姿勢是投盤的第一要素。

1. 握盤法：每一種握盤法即構成一種基本投擲法，在基本投擲法中演變出無數變化投擲。
2. 身體的動作：一般投擲飛盤大多以側對目標的姿勢站立，就是以一腳前，一腳後的姿勢來進行投擲，這種姿勢不僅方便投擲，更可以利用身體重心的前移增加出手的力量。
3. 助擺：手握盤由後往前擺至出手的這段動作，即是助擺動作，影響飛盤最大的是助擺動作，飛盤往往很快便轉彎而下墜，是因使用圓形助擺所致。正確的助擺應為直線的，在釋手的剎那再利用腕力將飛盤振出。

(如圖)



(二)旋轉：有力的飛盤旋轉是穩定飛行基礎。飛盤若無有力旋轉，便不能正確的飛行，旋轉才能使飛盤穩定。飛盤的旋轉可分為平旋及立旋兩部份。使飛盤旋轉的方法有兩種，一為推，一為拉，推拉同時施用效果會更好，如在原地旋轉時要推拉力量一致。

(三)角度：飛盤出手時的角度是決定飛行路徑的最大因素。

二、常用投盤方法：

(一)反手投：

反手投是學習飛盤投擲的第一步，此投擲法最容易控制盤子安定，且飛行距離也最遠。其投法為右手持盤者將飛盤由左邊揮振出手，左手持盤者反之。投盤準備姿勢是右腳在前，側對目標，兩腳張開比肩略寬，重心由後腳隨盤子之揮動移到前腳，當盤子揮到正前方時，順勢將手腕向前振出，使盤子得到猛烈的旋轉力。飛盤容易偏斜而至墜落，此時需調整出手時角度修正。若想擲遠時，則可利用助跑及扭腰轉體的動力來增加力量，但首先練習飛行方向的控制及飛行的穩定。



反手握盤法有三：

1. 傳統握法：較能控制飛行穩定，其握法是將拇指按於盤面，食指按於盤外緣，中指、無名指、小指托住盤底。
2. 桿握法：食指沒有握在外側而與其他三指並握於盤內側，拇指同樣按於盤面。此法可於接到來盤後迅速出手，並可擲出較遠距離。
3. 扣盤握法：一般擲遠選手常用之擲遠比賽。握法為利用食中二指緊扣飛盤來增加抓力，另可將拇指壓在食指下邊以增加扣盤力量。



握盤法

握盤法



正手握盤法

(二)正手投：

此投法動作很小，幾乎全靠手腕的振力，飛盤飛行時，盤子旋轉方向為反時針方向(以右手投擲為例)投擲準備姿勢左腳在前，側立面對目標，兩腳張開比肩略寬。抓盤後，臂肘漸往肩後移，按著利用手腕的力量將盤子揮出。此種投法振腕練習是很重要的。



正手投

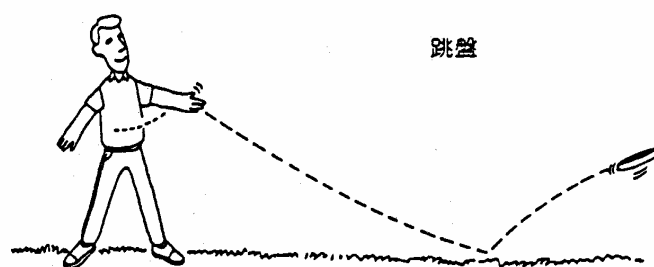
正手握盤法



正手握盤法

(三)跳盤：

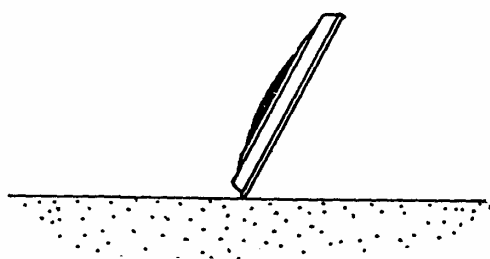
盤子擲出後碰到地面又繼續飛到對手手中。若將盤子作順時針方向旋轉投出時，讓盤子右邊碰地即會跳起。為了有更好彈跳效果，必須使盤子旋轉的強勁些，因此手腕的振力要充份發揮才可作出漂亮跳盤技巧。(如圖)



(四)地上滾盤：

飛盤不只是在天空上飛而已，它也可在地上跑，即是滾盤。滾盤一般可用反手和正手方式進行。在釋盤時，必須比一般的投擲更用力的振腕，盤子不可垂直地對地面滾，必須使盤子向裡側傾斜。(如圖)

地上滾盤角度



三、常用接盤方法：

飛盤遊戲中幾乎有一半的時候是在接盤，所以練好接盤等於已享受到了大半的飛盤樂趣。

(一)上手接：

當盤子在胸部以上高度飛來時，以拇指在下，餘指在上的方式接盤，接盤時可將手掌充份打開以虎口接來盤。當來盤強勁時，須有緩衝的動作，千萬不可往前迎碰來盤。

上手接盤



(二)低手接：

當盤子飛行的高度在胸部以下時，以拇指在上餘指在下的方式接盤，其他要領與上手接相同。

低手接盤



(三)夾接：

此接盤的準確性最高，是初學者必學的基本接盤法，此法乃以兩掌上下合併上下合併夾住飛來的盤子，就像夾心麵包一般，故又叫三明治接盤法。當來盤特別強勁或盤子以腰部附近的高度飛來，很難判斷該用上手接或低手接時，用此法正是時候。



(四)套接：

此法是專用於魔力環和飛環的接法，只要手往上舉，很容易的便能套住，它的動作要領便只是將手插入環圈內即可。

四、簡單的繞盤：

用手指抵住飛盤內邊，使飛盤以該手指為圓心繞轉之動作。

(一)平繞盤：

盤面向上並與地面成平行之繞盤動作，可做彈指投動作。

(二)豎繞盤：

盤面與地面垂直之繞盤動作，可做繞盤拋接等花式動作。

平繞盤



平繞盤

豎繞盤



豎繞盤

參、飛盤投擲能力鍛練

- 一、先採用近距離擲準，以鍛練手腕控制飛行的準確及飛行平穩度。先用 5M 至 10M 的距離。
- 二、加長投擲距離 10M 至 15M，可要求出手時的平穩及飛盤的飛行路線準確性，以及飛盤飛行中旋轉次數增加，以利飛行遠度增長，再則可加強鍛練手腕力量的使用。
- 三、練習用力擲遠，以確定投擲的速度及出手角度及平穩度。

四、輔強方式

1. 握力練習器
2. 捲起重垂
3. 伏地挺身(用手指)
4. 銚鈴鍛練

註：資料來源 朱峰亮著 飛盤遊戲