

Hva er Freestyle?

Et freestyle-lag består av 2-3 spillere som utfører et så avansert program som mulig, i løpet av en fast tidsperiode på 4-5 minutter. Spillerne spinner disken på neglene og gjør mest mulig og vanskeligst mulig triks; delvis koreografert til musikk, delvis improvisert. Dommerne tar hensyn til vanskelighetsgrad, utførelse og presentasjon.

Godt å vite

- Grunnleggende triks: nail-delay, kroppsroller, airbrush, tipping
- Bruk silikonspray på undersiden av disken
- Tren på kast og mottak (Speedflow)
- Bruk freestyle-diskr, f.eks. Discraft Sky-Styler

Noen grunnleggende momenter

- Nail delay: Disken spinner på en negl. For at disken skal spinne så lenge som mulig minsker man friksjonen. Det blir gjort ved at man sprayer silikonspray på disken og bruker løsnegler.
- Kroppsroller: Man lar disken rulle på kroppen. Den vanligste varianten er brystrulle der disken ruller fra den ene hånden, ned langs armen og over brystet ut på den motsatte armen, før den fanges med den andre hånden
- Airbrush: Disken slås på kanten i rotasjonsretningen opp mot vinden en eller flere ganger. Man kan brushe ved å slå med hånden eller ved å sparke med benet
- Tipping: Spilleren berører undersiden av disken slik at den går opp i luften igjen. Det går an å tippe med fingrene, albuen, skuldrene, hælen, hodet, tærne, kneet, nesa osv. Viktig med mye spinn og at man treffer disken i midten.