

SPOR YAPIYORUZ



Frizbi Oynayalım!

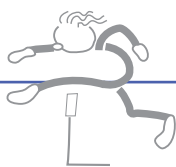
Disk biçiminde bir nesne, havada uçuyor uçuyor ve çocuklardan biri bir sıçrayışta onu yakalıyor; hiç bekletmeden hemen bir başka arkadaşına doğru fırlatıyor... Bu oyun, eminiz birçoğunuza çok tanıdık gelmiştir. Evet, bu zevkli oyun frizbi. Hemen hemen bütün dünyada oynanan bu oyun adını, disk biçimindeki frizbiden almış. İlk olarak bir grup öğrencinin karınlarını doyurduktan sonra arta kalan pay (turta) adı verilen ve hamurdan yapılan sert bir tatlıyı birbirlerine fırlatıp

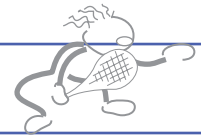
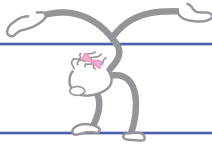
tutmalarıyla ortaya çıkan oyunun 1964'te patenti alınmış. Bu tarihten sonraysa, çeşitli oyuncak şirketleri oyunda kullanılan frizbileri geliştirmek için çalışmış.

Frizbi için "herkesin oyunu" demek yanlış olmaz herhalde. Hem ucuz hem de kolay elde edilebilecek bir diskle oynan oyunu, her yaştan insan rahatça oynayabilir. Üstelik frizbi oynamak için özel bir piste ya da sahaya da gerek yok; kumsalda, yaylada, ormanda, okulda ya da evinizin bahçesinde dilediğiniz gibi frizbi oynayabilirsiniz. Frizbiyi gerçekten iyi oynayabilmek için kimi fırlatma ve yakalama tekniklerini bilmek ve bunları tam anlamıyla uygulayabilmek gerekli. Bunun ön koşuluyorsa, yeterince antrenman yapmak.

İyi bir frizbi oyuncusu olmak için ilk öğrenilmesi gereken, frizbiyi tutuş biçimi. Bunun için öncelikle başparmağınızı frizbinin üstüne koyup işaret parmağınızı kenarı boyunca yerleştirmeniz gerekiyor. Diğer parmaklarınız frizbinin altında yer alırken, sanki kendinizi yelpazeliyormuş gibi yaptığınızı düşünebilirsiniz.

Dışa doğru fırlatma tekniğinde, elinizin üst kısmı dış tarafa gelecek biçimde frizbiyi kavramanız gerekiyor. Daha sonra, frizbiyi tuttuğunuz taraftaki bacağınız önde olacak biçimde yan durun ve friz-





biyi göndermek istediğiniz hedefe doğru bakın. Hedefe doğru bir adım atın ve yumuşak bir bilek hareketiyle frizbiyi gövdenizden dışarıya doğru ve yere paralel biçimde fırlatın.

İçten dışa doğru fırlatmadaysa oyuncu, bedeni hedefe dik gelecek biçimde durur. Frizbiyi tutmadığı taraftaki bacağıyla hedefe doğru bir adım atar ve elinin iç tarafı hedefi gösterir biçimde frizbiyi fırlatır. Bu teknikte zor olan, elinin iç tarafıyla frizbiyi yere paralel biçimde gönderebilmektir. Ne kadar çok alıştırmaya yaparsınız bu zorluğun üstesinden gelmeniz de o kadar kolay olur.

Bu oyunda bir fırlatıcı olduğu gibi, elbette bir de frizbiyi yakalayan var. Yakalamak da bu oyunda en az fırlatmak kadar önemli. Oyunun sürekliliğini sağlayabilmek, yakalayıcının becerisine bağlıdır.

Yakalamanın da fırlatma gibi kimi püf noktaları var. Bunlardan ilki, frizbiyi fırlatıcının elinden çıktığı andan itibaren havada izlemek. Size doğru yüksekte gelmekte olan bir atışı karşılamak için sıçramanız gerekir. Frizbiyi yakalamak içinse, başparmağınız altına, diğer parmaklarınız üstüne gelecek biçimde kavramanız yeterlidir. Ancak, frizbi bel hizanızın altında bir yükseklikte geliyorsa, elinizi ters çevirip başparmağınız alta, diğer parmaklarınız üste gelecek biçimde frizbiyi kavramanız gerekir.

Eğer fırlatıcı frizbiyi düzgün bir biçimde size doğru atmışsa, bu teknikleri uygulamak kolay olabilir. Ama frizbi her zaman istenen yöne doğru gitmeyebilir. Rüzgâr ya da herhangi bir başka etken frizbinin hedefinden sapmasına yol açabilir. Bu durumda yakalayıcının frizbiyi izlemesi, ona doğru koşması, sıçraması ya da yere doğru eğilmesi gerekebilir.

Oyunu iki kişi karşılıklı olarak oynuyorsanız, frizbiyi yavaş, orta hızlı ve çok hızlı fırlatıp yakalamaya



çalışabilir, yüksek ve alçak fırlatışlar yapabilirsiniz. Ayrıca sık sık eş değiştirerek farklı arkadaşlarınızla oynayarak hem kendinizin hem de onların gelişimine katkıda bulunabilirsiniz. Frizbi, iki ya da daha çok kişiyle oynanabildiği gibi, tek başınıza da oynatabileceğiniz bir oyun. Kendi kendinize frizbiyi havaya fırlatıp yakalamaya çalışabilirsiniz. Bunu yaparken tıpkı çok kişi oynandığında yakalayıcıların yapabileceği gibi, frizbiyi yakalamadan hemen önce ellerinizi birkaç kez çırpabilir, kendi çevrenizde dönebilir ya da bir elinizle yere dokunabilirsiniz. Ayrıca, frizbiyi en uzağa fırlatma, belli bir uzaklığa diktiğiniz direkler arasından geçirebilme gibi kendinize hedefler belirlediğiniz oyunlar oynatabileceğiniz gibi, iki takıma ayrılarak frizbi maçı da yapabilirsiniz. Maç yaparken, frizbiyi ele geçiren takım elemanları sizin belirleyeceğiniz sayıya göre bir ya da birkaç adım attıktan sonra frizbiyi takım arkadaşına fırlatmak zorundadır. Bir oyuncunun elinde frizbiyle birkaç adımdan fazla atması ya da koşması kurallara aykırıdır. Diğer takımın elemanlarıysa frizbiyi havadayken yakalayıp karşı takımın kaleye gol atmasını engellemeye çalışır.

Umarız bu yaz frizbi oynamak, sizin için hem eğlenceli hem de geliştirici olur.

Elif Yılmaz

Kaynak: <http://www.worknotes.com/IL/Chicago/Fit4Fun-KidsFitness/NewsFlash3.stm>

