



## Was ist Frisbee Freestyle?

Das Ausführen von kreativen, artistischen und athletischen Bewegungen mit einer Frisbee Scheibe ist die Essenz von Freestyle. Als eine der dramatischsten Disziplinen im Discsport verbindet der Freestyle Wettkampf Elemente aus Gymnastik und Tanz mit dem simplen Spiel des Werfens und Fangens. Teams von zwei bis drei Spielern führen eine choreographierte Routine bestehend aus Würfeln, Fängen und Bewegungen mit einer oder mehreren Frisbees vor.

Aus anfangs einfachen Tricks, wie z.B. einem Behind-the-Back Catch, hat sich Freestyle zu einer publikumswirksamen Darbietung mit Tricks wie Air Brushs, Nail Delays und Triple-Spinning Catches entwickelt. Die Routinen haben eine Dauer von 3-5 Minuten und werden von einer Jury in den Bereichen Schwierigkeit (max. 10 Punkte), künstlerischer Ausdruck (max. 10 Punkte) und Ausführung (max. 10 Punkte) bewertet. Das Team mit der höchsten Punktzahl gewinnt. 30 wäre eine perfekte Punktzahl.

Freestyle ist aber auch, was zwischen Anfängern im Stadtpark geschieht. Die Frisbee unter einem Bein zu fangen oder einen hohen Wurf nach oben zu tippen und ihn dann zu fangen. Auch das ist Freestyle. Oft sieht man Wettkampfspieler, die nur zum Spass spielen. Gemeinsames Improvisieren, oft in einer grossen Gruppe - und keine Jury. Das wird Jamming genannt, und für die meisten Spieler ist es der wichtigste Teil des Sports.

Tricks in Kooperation mit anderen Spielern zu machen ("Co-oping"), ist was Jamming ausmacht, egal ob geplant während einer Routine oder spontan zwischen Spielern im Park. Zum Beispiel kann ein Spieler die Frisbee zu einem zweiten Spieler kicken, der macht eine Body-Roll zu einem dritten Spieler und dieser beendet die Sequenz mit einem gesprungenen Flamingitis Catch.

*(Dieser Text stammt im Original von der Seite [www.freestyledisc.org/nutshell.html](http://www.freestyledisc.org/nutshell.html))*

## Das Bewertungs-System

Neun Juroren bewerten die Routinen während sie vorgeführt werden. Je drei Juroren bewerten die Kategorien künstlerischer Ausdruck, Schwierigkeit und Ausführung. Jede Kategorie kann mit maximal 10 Punkten bewertet werden.

### Künstlerischer Ausdruck

Künstlerischer Ausdruck ist in fünf Unterbereiche geteilt: Teamarbeit, Musik-Choreographie, Fluss/Form, Variation/Originalität und allgemeiner Eindruck. Teams die Routinen zeigen, welche Kooperation, Stil, vielfältiges Frisbee-Können und allgemeine Wirkung in sich vereinen, bekommen in dieser Kategorie gute Punkte. Es ist nicht notwendig eine Routine zu planen, aber das Üben für bestimmte Routinen hilft im Allgemeinen in Turniersituationen.

### Schwierigkeit

Die Juroren dieser Kategorie geben Punkte basierend auf der Schwierigkeit und dem Risiko der versuchten Tricks. Einen technisch anspruchsvollen Trick vorzuführen erhöht das Risiko. Ein Spieler kann auch die Schwierigkeit erhöhen, indem er eine komplexe Sequenz von fortlaufenden Tricks vorführt in der das Timing schwierig ist. Auch die Dauer der riskanten Komponenten wird berücksichtigt.



### **Ausführung**

Ausführung spiegelt wieder, wie fehlerlos die Spieler vorführen. Eine heruntergefallene Scheibe gibt einen Punkteabzug von 0.3, ein leichter 'Bobble' einen Punkteabzug von 0.1 und ein grober Fehlwurf einen Punkteabzug von 0.5. Es ist in der Regel schwierig ein grosses Turnier mit einem Ausführungs-Score von weniger als 9.0 Punkten zu gewinnen.

Da das Bewertungssystem ständig verbessert wird, finden sich die neuesten Informationen auf der 'Judging Page' der FPA Homepage.

Die Freestyle Players Association (FPA) wurde gegründet um die Wettkampfaspekte des Frisbee Freestyle zu organisieren und um den 'Jam' zu verbreiten ('Spread the Jam') und um neuen Spielern beim Erlernen von Frisbee Freestyle zu helfen

(Dieser Text stammt im Original von der Seite [www.freestyledisc.org/nutshell.html](http://www.freestyledisc.org/nutshell.html))