

## Como lançar o disco (“Flique”)

### (Também uma revisão para quando seu flique estiver falhando)

- Posição do corpo – quadris juntos ao fundo da piscina, ombros mais altos que os quadris, cabeça erguida.
- Posição do braço – com o taco começando abaixo (ou ligeiramente acima) dos ombros, o braço é dobrado (a mais ou menos 90°), o cotovelo alto, e o pulso inclinado para trás.
- Começando perto das mãos, pratique rolar o disco ao longo do taco. A princípio, qualquer forma de rolar o disco é aceitável. Em seguida, tente usar primariamente o pulso (e não todo o braço) para ter o efeito de rolamento.
- Em seguida, vá abaixando o cotovelo, enquanto começa a girar o pulso (seguindo até a posição do polegar para cima). Isso parece contra intuitivo para muitos iniciantes, já que eles tentam passar por baixo do disco levantando o pulso para cima e a ponta do taco para baixo.
- Para iniciantes, o primeiro objetivo deve ser conseguir lançar o disco de forma que ele gire lateralmente para cima, logo após rolá-lo sobre a parte externa do taco. Este movimento é chamado ‘flique’. Pratique isso várias vezes, já que conseguir fazê-lo requer uma técnica básica correta. Quando isso estiver aperfeiçoado, coloque mais força e o disco deve começar a levantar de fato.
- Note que não houve menção de estender ou esticar o braço. Os dois principais componentes do movimento do flique são: 1) estender o pulso para frente a partir da posição inicial inclinada, e 2) girar o pulso para fora (abaixar o cotovelo alavanca e dá força ao movimento). Para combinar os dois, comece com o polegar apontando aproximadamente 45° para trás e a palma da mão para baixo, e termine com o polegar apontando para frente (ou na direção do flique) e palma para dentro (polegar para cima). O disco pode ser flicado a uma boa distância apenas com a união desses dois movimentos. Focar na extensão do braço vai frequentemente prejudicar os outros componentes do flique mais do que ajudar. Mais importante, se você aprender a flicar sem estender o braço você pode conseguir lançar o disco com *pele menos* 30 cm a menos de espaço, pois o braço dobrado necessita de menos espaço e funciona como uma mola, que começa comprimida e depois estira. Com a prática, é possível flicar o disco para frente com o disco localizado entre a linha dos ombros e a cintura. Você poderá flicar o disco quando estiver em movimento, ou quando estiver “preso” entre os corpos de outros jogadores para abrir alternativas de movimento.

Outros pontos relativos a fliques:

- Para fliques altos, aponte o disco para cima e gire o pulso totalmente.
- Para lances curtos, aponte o disco para baixo e não gire tanto o pulso.
- Algumas pessoas conseguem dar fliques baixos girando o disco ainda mais; em outras palavras, ultrapasse o ponto de liberação normal e lance o disco para baixo a partir da ponta do taco na posição vertical.
- Pratique flicar sobre objetos.
- Pratique flicar sob objetos.
- Pratique acertar alvos no fundo da piscina.
- Pratique acertar alvos na parede da piscina.
- Pratique flicar através de um anel suspenso, flutuando dentro d'água.
- A maioria das pessoas acha que o passe cruzando o corpo/para frente é o mais natural. Não pratique apenas isso. *Pratique flicar em todos os ângulos possíveis em relação ao seu corpo.* Quando estiver flicando para o mesmo lado da mão que segura o taco, abaixe o ombro (do lado do taco) enquanto flicar.
- Pratique “flicar e correr atrás”. Mantenha uma pernada constante, sem parar no momento do flique.
- Empilhe vários discos e flique um de cada vez a partir do topo. Quando conseguir fazer isso, você conseguirá lançar o disco sem precisar de muito espaço.
- Não faça muitos movimentos que indicam que você vai flicar. Você não quer revelar suas intenções.
- Pratique a tacada rápida e forte. Inicie o flique no instante que fizer contato com o disco. O disco vai saltar do seu taco para surpresa dos defensores. Alguns iniciantes acham este flique mais fácil de executar do que o normal. Tente-o.
- O flique baixo é mais curto e mais rápido do que o flique alto “arco-íris”. Use o flique baixo sempre, a não ser que precise passar sobre algo ou alguém, e então vá apenas tão alto quanto for preciso. Você terá seus fliques bloqueados menos frequentemente e seus passes chegarão antes ao destino.

Traduzido por Ricardo Pimenta e revisado por Silvania Avelar:

<http://www.uwh.ch/training/how-to-flick-puck.pdf>