

跑就对了！小小飞盘带你飞

从去年开始，飞盘这项小众运动爆红“出圈”，成为户外运动新潮流。我们可以在各大公园、球场里见到玩飞盘的人，各大品牌的周边都会出现飞盘的身影，甚至DIY界都有了“画飞盘”呢。传说中“玩一次就上瘾”的飞盘，到底有咩咁好玩呢？趁着有假期，不如自己亲身体验下啦！

黄芷晴、实习生 李凯茵文
荔枝飞盘提供/图

一招引爆朋友圈

除了上面提到过的基础动作，飞盘运动都有“layout”同“sky”等高难度动作，一旦出现就会成为当场比赛最潮点，被场边闪光灯聚焦，好多飞盘“晒圈”靓照都係由此诞生。无论男女，无论身材，每个人奋力跃起抢飞盘魅力瞬间，都会chok到飞，呢个moment不知成为咗几多爱好者“入坑”契机。同球类比赛相比最唔同嘅地方，在于飞盘比赛係有裁判，而且唔可以有任何身体接触。场上如果出现诤问题，比如人员之间嘅肢体纠纷、队员间的不良配合等等问题，就要自行沟通来解决，玩多几次，“社恐”都可以变“社牛”。所以话玩飞盘点解可以扩充朋友圈，就係咁解啦。

Color提醒

参与者一定要做好运动防护，尤其是在阳光比较强烈情况下运动，建议佩戴遮阳帽、墨镜，确保视线唔受影响，避免发生运动损伤。另外，建议唔好留长指甲，以防止接盘时指甲挫伤。

披萨盘游戏

说起飞盘，好多人嘅反应係“好型”，但其实飞盘运动起源十分接地气。19世纪，外国年轻人喜欢互扔披萨金属底盘取乐，旋转掷出，使其在空中平稳飞行。但金属质地圆盘容易伤人，直到1948第一个塑料飞盘诞生，飞盘运动先开始慢慢出圈，后来演变为一项竞技运动。目前，飞盘的玩法目前有十多种，如极限飞盘、掷准飞盘、躲避飞盘等。其中，被称为“团队飞盘”的极限飞盘，不受场地、人数限制，是当下年轻人玩得最多的一种。

简单玩法劲燃脂

基础的飞盘运动，要怎么玩起来？飞盘运动嘅三大模块分别係出盘、接盘和防守。抛盘，由拇指固定飞盘，剩下4指发力，从肩膀后方起势，快速向外抛出。接盘的基础手法叫“薄饼式接盘”，目光跟随飞盘运动的弧线，两手五指微张，双手夹住飞盘正反面。防守就需要掌握包贴身防守、盯人出盘嘅时机判断、跑动中急停等技术。飞盘比赛类似于达阵游戏，参与者相互传递，将飞盘传入场地两侧嘅得分区，比赛时间结束后，高分队胜。学荔枝飞盘主理人话斋：“盘不落地，永不放弃！”飞盘比赛需要参与者不停跑动，期间大脑还要针对战术同飞盘落点不停地预测计算，所以对体力同脑力都係一大考验。有资深玩家计算过，一场100分钟嘅飞盘比赛，如果你全情投入，获得嘅锻炼效果会係100分钟不间断慢跑嘅1.5倍。

装备亲民门槛低

在飞盘运动中，最重要嘅器材自然係飞盘啦。如果你是一枚新手，可以直接去到俱乐部先体验下，那里都会备好飞盘。想入门拥有自己嘅飞盘，都有问题，飞盘选择丰俭由人。据了解，目前国内常见的飞盘价格大概在45元—75元左右；对审美有一定追求嘅朋友，都有价格更高，图案材质更加豪华嘅联名飞盘可以选择；如果你想DIY独一无二嘅专属飞盘，只需要准备纯白飞盘、速干油性笔、贴纸等材料，即可实现你的天马行空。服饰类装备，最日常运动装就可以满足大部分玩家嘅需求。至于手套、草地钉鞋等特殊装备，大家可以按需选购。

扭扭拧拧 做个驯龙高手

扭扭棒唔係小朋友嘅玩意？就係暑假，有个北京手工达人展示用扭扭棒制作出来的中国龙、凤凰、貔貅等国风神兽，令网友大为惊艳。中意“搞搞阵”嘅乐可君当然唔会错过咁好玩嘅新玩意啦，今期带大家一起扭扭拧拧，做只可爱嘅扭扭棒“宠物龙”。

郭玮/文 陈祉伶/图

上手一条龙

时下最兴嘅玩法，就係用扭扭棒嚟制作自己专属嘅“宠物龙”。千人千色，就算用同样手法、同样花色，扭出嘅作品都会唔一样嘅，每个成品都可以话独一无二嘅。一般制作一只30cm长嘅“龙仔”大概需要耗费150至200支扭扭棒，根据“龙”嘅复杂程度，会有多少出入，大家买材料嘅时候可以咨询卖家，但晚会根据大家嘅实际情况，俾出更专业嘅建议。“龙”嘅眼睛都可以从网购平台入手，如果选购“扭扭龙制作套餐”，就可以包埋“眼睛”同胶水啦。

“龙”的诞生

1 拧骨架

取出2条扭扭棒，十字交叉拧实起头，制作出龙身嘅骨架。因为扭扭棒质地偏软，也可以用更硬嘅铁丝扭出骨架，方便后期定型。

4 造龙脚

根据龙身size制作“龙”嘅四肢，扭出“鸡脚”形嘅骨架再缠绕，四肢要缠绕得够结实。一般前爪相对细只啲，龙脚就可以肥美粗壮少少。

2 绕龙身

用多条扭扭棒不断缠绕，包裹骨架，操作时尽量令扭扭棒排列紧致。缠绕用力要适中，既要压实每一个扭结接口，又要尽量保持整体形状。

5 加对翼

要记得为龙仔加番对翼，可以根据自己嘅喜好，保留镂空造型格路线，定係中间贴纱布制造浪漫感觉。对翼size也要配合龙身体型，过大、过细都会影响成品美观嘅。

3 装龙眼

将缠绕好嘅龙身上纵向穿插扭扭棒，打造“龙”嘅眼眶，再用胶水固定好眼睛，并调整上下眼皮。可根据龙头比例、形状自定义眼眶位置。

6 组装时刻

将四肢、对翼等等“零部件”用胶水固定置身体适当位置，技术过关嘅朋友，都可以选择用扭扭棒穿插“零部件”之间进行固定。

7 成品