

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”呢一页。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燃点,被场边晒闪光灯聚焦,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嘅魅力瞬间,都会chok到飞,呢个moment不知成为咁多爱好者嘅“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。场上如果出现咁问题,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嘅情况下运动,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。

披萨游戏

说起飞盘,好多人嘅反应係“好型”,但其实飞盘运动嘅起源十分接地气。19世纪,外国年轻人喜欢互扔披萨金属底盘取乐,旋转抛出,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,飞盘运动才开始慢慢出圈,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,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;对审美有一定追求的朋友,都有价格更高,图案材质更加豪华嘅飞盘可以选择;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,最日常嘅运动装就可以满足大部分玩家嘅需求。至于手套、草地短钉鞋等特殊装备,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?就喺暑假,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”嘅可乐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

“扭拧”多变化

扭扭棒,其实就係一种以幼铁丝为芯,外面裹毛绒条状物料,因为颜色鲜艳,柔软又可塑性高,可以被扭拧成各种形状,经组合、搭配颜色之后可以制作成唔同形状嘅作品,所以受到唔少手工达人嘅青睐。大型作品就肯定费心又耗时噶啦,如果想用短暫嘅休闲时光浅尝扭扭棒嘅乐趣,就可以尝试制作小花、小饰品,或者简单嘅小动物过下手瘾,啱开始落手扭扭时候可能有啲唔知点用力,但跟住步骤指引慢慢练习,好快就可以掌握个中技巧,只要再俾啲机心,靓靓成品就会从你手中诞生!特别提示,小朋友玩嘅时候家长尽量协助,因为扭扭棒中芯嘅铁丝都较为尖锐,一定要小心操作以免刺伤。

上手一条龙

时下最兴嘅玩法,就係用扭扭棒制作自己专属嘅“宠物龙”。千人千色,就算用同样手法、同样花色,扭出嚟嘅作品都会唔一样噶,每个成品都可以话係独一无二嘅。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,佢哋会根据大家嘅实际情况,俾出更最专业嘅建议。“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”同胶水噶啦。

“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,也可以用更粗硬嘅铁丝扭出骨架,方便后期定型。
- 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,既要压实每一个扭扭接口,又要尽量保持整体形状。
- 3 装龙眼**
缠绕好头部后纵向穿插扭扭棒,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。
- 4 造龙髀**
根据龙身size制作“龙”嘅四肢,扭出“鸡髀”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,龙髀就可以肥美粗壮少少。
- 5 加对翼**
要记得为龙仔加番对翼,可以根据自己嘅喜好,保留镂空走型格路线,定係中间贴纱布制造浪漫感觉。双翼size也要配合龙身体型,过大、过细都会影响成品美观噶。
- 6 组装时刻**
将四肢、双翼等等“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係“零部件”之间进行固定。
- 7 成品**
成品