

飛盤投擲技巧

為了要讓飛盤正確地落地，有以下五大要領。

1. 應側對前方目標，雙腳打開略寬於肩（慣用右手者右腳在前，慣用左手者左腳在前。以「前弓後箭」的方式，前腳膝蓋要微彎曲）。（如圖 1）

2. 手掌貼盤緣，姆指在上，食指順著盤緣，尾三指置於盤溝。（如圖 2）

3. 手腕微彎。（如圖 3）

4. 手臂成直線幫助擺動。（如圖 4）

5. 飛盤外緣略低於手握處，並運用腰部轉動力量，順利將飛盤投擲離手。（如圖 5）

