

part 05 플라잉 디스크



1. 플라잉디스크의 개요

세계플라잉디스크연맹(WFDF)의 가맹 및 준가맹국은 약 50여개국이며, 1989년에는 디스크골프와 얼티미트 경기가 IOC가 후원하는 비올림픽종목의 세계대회인 「월드게임즈」의 시범종목이 되었다. 이 종목들은 2001년 8월 일본의 아키타 월드게임즈에서 정식경기로 채택되었다. 월드게임즈는 우리나라의 태권도가 올림픽경기의 정식종목으로 채택되기 전에 참가한바 있는 바로 그 대회이다.

일본에서는 플라잉디스크가 문부과학성으로부터 "생애스포츠"로 인정받아 대학 및 고등학교의 수업에 채택되었다. 그 동호인 수는 무려 150만명에 이른다고 한다.

우리나라에서는 사단법인 한국뉴스포츠협회(<http://www.newsports.or.kr>)에서 보급하고 있으며 학교체육에도 도입되어 활용되고 있는 뉴스포츠 종목이기도 하다.

플라잉디스크(FlyingDisc)란 일반적으로 「프리즈비」의 명칭으로 친숙한 플라스틱제의 완구 또는 스포츠용품을 말한다. 프리즈비는 등록상표이므로 일반명칭인 「플라잉디스크」를 사용한다. 「프리즈비」라고 하면 「아, 그 개가 무슨 짓」이라든가 「공원이나 바닷가에서 던지는 짓」이라고 생각하기 쉽지만 그런 생각은 플라잉디스크 스포츠의 일부를 나타내는 것에 불과하다. 현재 이 플라잉디스크를 사용하는 경기는 누구라도 손쉽게 할 수 있는 레크리에이션 스포츠로부터 경기 성격이 강한 스포츠 종목까지 매우 다양하여 남녀 노소를 불문하고 누구라도 즐길 수 있다. 프리즈비는 1999년 AP통신 선정 "20세기 10대 히트 발명품" 중의 하나이며, 뉴욕타임즈가 "미래의 스포츠"라고 격찬한 바 있는 전세계 6,000만 동호인, 경기자수 700만에 육박하는 대중스포츠이다.

1) 플라잉디스크의 기원

플라잉디스크의 기원은 1940년대, 미국 아이비리그의 명문인 예일대학의 학생들이 캠퍼스 근처의 "프리즈비 베이커리" 파이 접시를 던진 것이 시초라고 전해지고 있으며, 그 광경에 흥미를 가진 건축검사원 프레드 모리슨이 1948년 금속제의 디스크를 시제작한 후, 지속적인 개량으로 현재의 플라스틱제 디스크가 탄생하게 되었다.

2) 디스크의 안정성에 영향을 주는 요소

(1) 마모

디스크는 마모로 언더스테이블하게 된다. 이것은 좋은 것이다. 어떤 디스크는 새 것일 때 너무 오버스테이블하지만 길들면 좋아진다.

(2) 풍속

디스크가 주변의 공기와 상대적으로 비행하는 속도가 디스크의 풍속이다. 바람속으로 던지면 당신의 디스크가 바람을 받아 던질 때보다 더 높은 풍속으로 날게 한다. 디스크는 바람속으로 던지거나 보다 고속으로 던질 때 더 언더스테이블하게 날아가며, 보다 낮은 풍속이나 바람을 받아 날아갈 때 더 오버스테이블하게 날아간다.

(3) 디스크의 무게

가벼운 디스크는 무거운 디스크보다 더 언더스테이블하다. 이 현상은 이 디스크가 비행하는 고속풍속 때문이다. 팔 끝에서의 175그램과 150그램의 차이는 팔속도와 디스크속도에 엄청난 차이를 가져온다.

3) 디스크의 비행에 영향을 주는 요소

(1) 회전(SPIN)

회전은 디스크가 비행하는 동안 방향을 유지한다. 던졌을 때 수평으로 날다가 갑자기 왼쪽으로 툭 떨어진다면 더 많은 회전을 줘야 한다.

(2) 각도

디스크는 수평으로 던지거나 각도를 주어 던질 수 있다. 수평으로 던지고 지평선보다 약간 위로 던졌을 때 디스크는 상당히 멀리 날아간다.

4) 디스크의 모양에 따른 분류

(1) 드라이버용(DRIVERS)

아무 디스크를 사용하여 드라이브 할 수 있지만 디스크 구분을 위하여 일반적으로 드라이버를 날카로운 빗각을 갖는 디스크라 부른다. 어떤 것은 오버스테이블 하고 어떤 것은 언더스테이블하지만 모두 비행에 있어 아주 빠르게 비행하고 비행의 끝에서 언더스테이블해진다.

(2) 미드레인지용(MIDRANGE)

이 디스크는 가장 흔히 던지는 디스크다. 이 디스크는 가장자리에 빗각부분을 갖지만 드라이버처럼 날카롭지도 않고 빠르게 비행하지도 않는다. 이 디스크는 중간속도에서도 계속 수평비행한다.

(3) 퍼트와 어프로치용(PUTT & APPROACH)

체인 링크가 보일 때 이 중 하나를 사용하고 싶을 것이다. 기본적으로 두가지 타입의 퍼터(PUTTER)가 있다. 가장자리에 빗각부분이 없는 Non-Beveled edge나 Vintage Class 디스크는 느리고, 직선으로, 수평으로 풀까지 떠서 날아간다. Beveled edge putter는 퍼팅시 보다 잘 들어간다. 많은 사람들이 이 것을 던지며 타겟 바로 근처까지 가서 디스크를 바스켓에 집어넣는다.

5) 초보자에게 알맞은 디스크의 선택방법

초보선수는 드라이빙, 어프로칭, 퍼팅을 위하여 긴장완화와 변함없는 동작에 집중해야 한다. 일반적으로 언더스테이블에서 스테이블 디스크까지가 던지기 쉬우며 초보자가 보다 먼 거리를 던지기 쉽다. 디스크속도는 가벼운 디스크(150클래스)가 더 좋으며 대개 더 멀리 날아간다.

던졌을 때 보통 한쪽으로 심하게 기우는 경우 :

- 보다 가벼운 디스크를 던진다
- 보다 언더스테이블한 디스크를 던진다.
- 던지기 방법(던질 때의 궤적)을 연구하라.
- 맞는 디스크를 찾아보라.

2. 플라잉디스크의 실기

플라잉디스크의 기본기능은 던지기과 받기이다. 이 경기에서는 매우 정교한 던지기과 멀리 던지기 요구되며, 날아오는 플라잉 디스크를 잘 잡아야 한다. 따라서 지도 시 받기과 던지기가 충분히 연습될 수 있도록 지도해야 한다.

1) 기본기능 익히기

(1) 디스크 쥐는 법

① 기본형

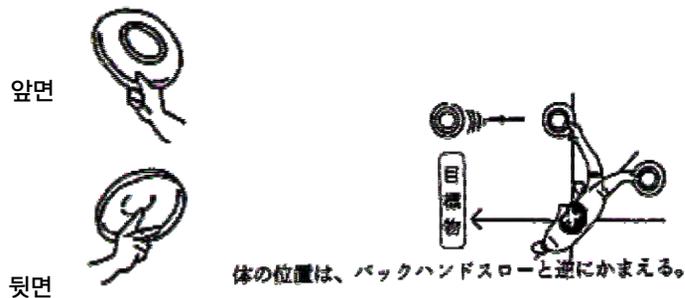


● 백 핸드 드로우 (크래식 그립)

이 두어 가운데 손가락과 넷째 손가락, 세끼손가락을 테둘레를 감싸듯이 쥐다.

●포핸드 드로우

둘째 손가락과 가운데 손가락을 디스크의 뒷면에 충분히 짊 붙인다. 엄지 손가락은 디스크를 누르는 듯이 표면에 두고 나머지 손가락은 가볍게 쥐다.



몸의 위치는 백 핸드 드로우의 반대로 한다.

2) 던지기

플라잉 디스크 던지기는 포핸드와 백핸드 드로우가 있다. 포핸드 던지기는 플라잉 디스크를 멀리 비행시키기 위한 방법이다. 또한 백핸드 던지기는 매우 정교한 날리기 기능이 요구된다. 얼티미트는 특성상 멀리 날리기와 정교한 날리기가 요구되는 경기이다. 따라서

이 두 가지 던지기 방법을 잘 숙지하여야 한다.

(1) 백핸드 던지는 방법

양 다리를 가볍게 벌려서 던지는 방향을 향해 옆으로 향해 선다. 팔 앞쪽으로 팔꿈치를 구부려서 던질 자세를 취하고 지면과 수평이 되게 커다랗게 팔을 펴는 동작을 한다. 이때 중요한 포인트는 손목의 스냅을 충분히 활용하는 것이다.



- ① 목표물을 정한다.
- ② 플라잉 디스크를 오른손 엄지손가락이 위로 향하게 잡는다.
- ③ 잡은 플라잉 디스크를 반대팔 늑골을 쪽으로 이동시킨다. 이때 오른쪽 어깨는 날아가는 방향과 일직선이 되게 한다.
- ④ 동시에 몸의 중심을 낮춘다.
- ⑤ 플라잉 디스크를 잡은 팔을 앞으로 뻗으면서 던진다.

(2) 포핸드 던지는 방법

- ① 엄지를 위로하고 검지와 중지 아래로 잡는다.
- ② 플라잉 디스크를 어깨높이 수평이 되게 유지하며, 목표물을 향해 던진다.



3) 받기

플라잉디스크 받기의 방법은 한손으로 받는 방법과 양손을 포개어 받는 방법이 있다. 이 두 방법을 습득할 수 있도록 연습하여야 한다. 받기는 초심자들이나 여학생들이 매우 어려워하는 기능이기 때문에 충분한 연습이 필수적이다.

(1) 양손으로 받는 방법

- ① 시선은 플라잉 디스크를 응시한다.
- ② 디스크가 몸 앞쪽으로 날아오는 것을 확인하고 두 손바닥을 아래위로 향하게 하여 포개어 잡는다.



- ③ 동시에 잡은 디스크를 몸 쪽으로 잡아당긴다.
- ④ 몸의 중심은 약간아래를 향하도록 한다.

(2) 한 손으로 받는 방법

- ① 시선은 플라이 디스크를 응시한다.
- ② 프리즈비가 몸 앞쪽으로 날아 오는 것을 확인하고, 두 손바닥을 아래위로 향하게 하여 포개어 잡는다.
- ③ 동시에 잡은 디스크를 몸 쪽으로 잡아당긴다.
- ④ 몸의 중심은 약간아래를 향하도록 한다.



4) 게임에 필요한 기구

플라이 디스크의 종류는 크게 디스크 골프, 얼티미트, 레크리에이션, 프리 스타일, 도그 디스크, 거츠 등이 있다.



