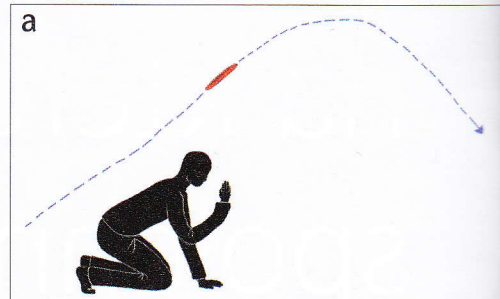
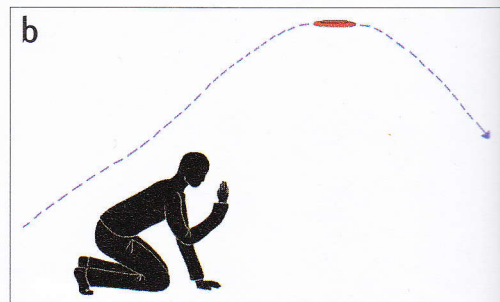




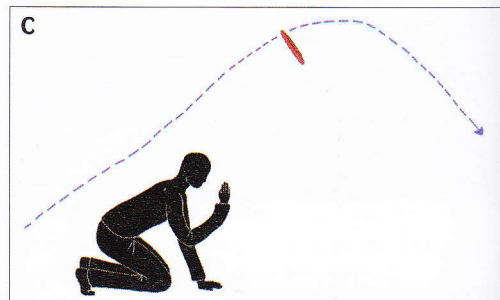
nároky. První varianta je, když je disk čelem vzhůru (viz obr. a). Takový hod bude mít model: odraz → chyt → let → dopad. Tento sklon je vhodný pro psy,



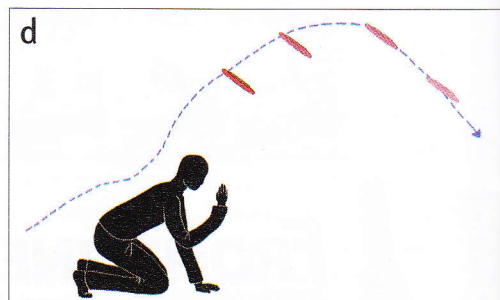
kteří přirozeně skáčou vysoko. Pokud skokanovi hodíte disk v první polovině skoku, přirozeně krásný skok více vynikne. Další variantou je hod s diskem vodorovně



se zemí (viz obr. b). Model tohoto hodu bude: odraz → let → chyt → let → dopad. Tento hod je náročnější na správné umístění, jelikož je disk v ideální pozici pro chycení jen velmi krátkou dobu. Nahonec hod, kdy je čelo disku směrem



k zemi (viz obr. c). Takovýto disk můžete hodit na začátku skoku, ve středu nebo dokonce i ke konci. Je těžší správně hodit disk s tímto sklonem, ale zato skrývá jisté výhody. První je patrná již z obrázku d.



Nevadí, když disk hodíte trochu níž, disk má stále dobrý úhel k bezpečnému chycení. Aby pes hod s čelem dolů chytil, musí být na jeho úrovni nebo mírně nad diskem. Z toho plyne, že pes skok nemůže

Disk není jen nějaký míček

Dogfrisbee je převážně jen o hodech. Kdo chce házet míček, jednoduše ho vezme a vymrští pryč. Pes si míček vždy bez problémů nacpe do tlamy a peláší zpět. S diskem je to trochu složitější. Nemá tak dokonale symetrický tvar koule.

Jak má vypadat správně hozený disk, může poznat naprosto každý bez ohledu na zkušenosti s diskem. Disk by měl být při normálních hodech vodorovně se zemí a neměl by se třepat a zatáčet do strany. (Schválně píš při

normálních hodech, jelikož pro hody na overy, vaulty, flipy a další může být vhodná poloha disku jiná.) Pokud se disk trochu třepí, není to vyloženě vážná chyba. Z pohledu psa je disk stále dobře chytitelný. Z pohledu hráče je to však znamení, že je někde chyba. Často se však stává, že je disk při vypuštění z ruky čelem vzhůru. To je příčina hodů, kdy disk vzlétne třeba až do oblak. Obzvláště ve větru je tento hod pro psa naprosto nepředvídatelný.

Vaultové hody

Hody na vaulty mohou být s různým náklonem. Rozdíly mezi náklony jsou především v tom, že každý má na psa jiné

Rozdělení:

HORIZONTÁLNÍ ROZDĚLENÍ:

horní polovina = čelní strana, čelo disku
dolní polovina = koncová strana, konec disku

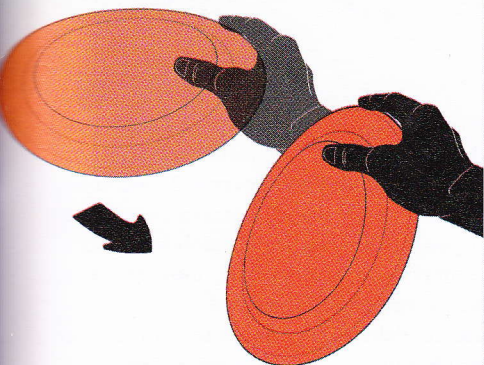
VERTIKÁLNÍ ROZDĚLENÍ:

levá strana a pravá strana –
– dále se disk dělí i na čtvrtiny (pro přehlednost jsou označené čísly), což se používá při popisích úchopů disku

odfláknout, jinak mine. Právě tohoto se využívá pro učení správného prohnutí zad. Tzv. kočího hřbet je ve skoku důležitý pro správné odpružení těla při dopadech.

Overy

Na přeskoky platí v podstatě to stejné. Vždy záleží na psovi! Sklon disku by měl být takový, aby byly přeskoky bezpečné. Třeba pro psy, kteří při skoku nechávají zadní část těla dole, je lepší házet disk s horizontálním sklonem nebo se sklonem čelem dolů. Tím se pes musí snažit tělo alespoň trochu prohnout do kočího hřbetu, jelikož mu jinak disk uteče. Zadní nohy nezůstanou dole, ani kdyby pes chtěl. Umístění disku je další často diskutované téma. Existuje tvrzení, že na overy by měl být disk před nebo nad překážkou. Z vlastních zkušeností vím, že mnoha psům víc vyhovuje umístění mírně za překážku. Obzvláště těm nejistým v kramflecích. Psi se tak mohou dobře soustředit na překážku i na disk. Disk před nebo nad je často takové lákadlo, že příliš odvádí pozornost psů od samotného skoku. Celý over (odraz, přeskok, chyt, dopad) pak postrádá šmrnc dokonalého prvku. Dokonce majitelé těchto psů často nařikají, když do nich pes svým tělem vráží.



Jednoduše je to takové salto vzad v psím podání. Sklon disku na flipy je téměř kolmý (viz foto). Druhá varianta sklonu disku na flip je, že je disk vodorovný se zemí. Aby pes takový disk chytil, musí pro disk vyskočit jiným stylem. Nestáčí se jen natáhnout a ve vzduchu otočit. Zde je zapotřebí celé tělo ve vzduchu prohnout, aby disk chytil a správně dopadl na zem. Tělo psa pak připomíná písmeno c. Z toho vyplynul název C flipy.

Pravidlo stáčení disku

Celou dobu řeším jen horizontální sklon



disku. A co to ostatní? Další podmínka pro správný let disku je boční náklon. Obecně platí, že čím dál chci dohodit, tím musí být větší boční náklon disku, tj. musím sklonit okraj disku víc zemi. Proč? Disk v letu vykonává pohyb vpřed, rotuje kolem středu a jako vyrovnání sil se zvedá okraj protilehlý k místu úchopu. Jako modelový hod si zvolím backhand. To je hod, bez kterého se v dogfrisbee neobejdete. Úchop je následující: hranu pravé strany disku přiložte ke dlani tak, aby byla zhruba rovnoběžná s ukazováčkem; ukazováček položíte na hranu pravé strany disku na čtvrtinu č. 1; palec položíte na vypouklou horní stranu disku, aby směřoval zhruba ke středu čela; prsty na spodní straně disku skřete tak, aby směřovaly cca ke středu konce disku. Pro backhand bude pravidlo náklonu následující (viz obr.): levá strana disku bude směřovat k zemi. Pro hody do dálky je třeba až kolmý sklon

disku. Když disk nemá dostatečný sklon při vyhazování, bude zatáčet. Při backhandu bude disk zatáčet doprava.

Mocný ukazováček

Pro hody je další nepsané pravidlo. Ukazováček na hraně vám dává naprostou kontrolu nad diskem. Proto se tento úchop používá na běžné freestyle hody. Prst mírně pod hranou nám nedává takovou moc nad diskem, ale zato můžeme dohodit dál. To je důvod, proč byste takhle měli disk držet například při minidistance. Přesně to je disciplína, kde nad diskem potřebujete mít určitou kontrolu a zároveň hodit do poměrně velké vzdálenosti. A konečně úchop na plnou pěst! Při tomto úchopu je ukazováček skrčený pod diskem stejně jako ostatní prsty, což umožňuje hodit do opravdové dálky. Kontrola nad diskem je však mizivá. Takto byste měli držet disk při disciplínách long distance nebo quadrupe, kde je 40 metrů malá vzdálenost.

Typy hodů

Různorodost hodů nespočívá ani tak v úchopu jako spíš ve stylu vypuštění disku z ruky. Třeba backhand můžeme hodit pod levou nohou, pravou nohou, oběma nohama nebo za zády. Disk se drží stále stejně, ale přesto se jedná o různé hody.

Pravá, nebo levá

Házíte pravou, nebo levou rukou? I to je rozdíl. Nejenže házení oběma rukama zvedne freestyleovou známku za hráče, ale zároveň vám to může pomoci sehrát se s diskem. K souhrě pomáhají i další figle. Snad na každém semináři se učí tzv. tříčky. Jedná se o zdánlivě zbytečné parádičky s diskem. Nenechte se zmýlit. Veškeré tyhle maličkosti procvičují vaše zápěstí a zvykají ruce na disk. Žádný učen z nebe nespádl, a proto nezbývá než házet házet, házet...

Text Markéta Urbášková

Foto archiv autorky

Psí salta

Z „normálních“ hodů jsem vyřadila i hody na flipy. Flip je skok, kdy se pes ve vzduchu otočí o 180° nebo 360°.

