

# Backhand Throw

## FLYING DISC THROWS

- Grip - Place your thumb on top of the disc with your index finger along the rim, curl your other fingers under the rim, and grip firmly.
- Hold the disc with the side and back of your hand facing the target.
- Reach back, bringing the disc across your body. Step toward the target with the same foot as your throwing hand, and snap your wrist as you extend your arm.
- Keep disc low and parallel to ground, like it has a glass of water on top.
- Finish the throw pointing your finger at your target.

### Challenges

- How many times can you throw directly to your partner before the signal?
- Can you throw the disc without any wobble?



**STANDARDS ADDRESSED:**

---

---

# Lanzamiento de Revés

## FLYING DISC THROWS

- Posición de la Mano – Pon el dedo pulgar encima del disco con el dedo índice por el borde, enrolla los otros dedos alrededor del borde, y agarra firmemente.
- Agarra el disco con el lado y dorso de la mano apuntando hacia el blanco.
- Lleva el disco hacia atrás, pasándolo a través de tu cuerpo. Da un paso hacia el blanco con el mismo pie del lado de la mano lanzadora, y mueve la muñeca rápidamente mientras extiendes el brazo.
- Mantén el disco bajo y paralelo al suelo, como si tuviera un vaso de agua encima.
- Termina el lanzamiento apuntando con el dedo al blanco.

### Retos

- ¿Cuántas veces puedes lanzarlo a tu compañero antes de la señal?
- ¿Puedes lanzar el disco sin que se bambolee en el aire?



**STANDARDS ADDRESSED:**

---

---

# Forehand Throw

## FLYING DISC THROWS

- Grip - Place your thumb on top of the disc. Make a peace sign with your index and middle fingers, and place your middle finger against the inside lip under the disc. Your ring and pinkie fingers stay tucked in, touching your palm.
- Keep your elbow close to your body and hold your lower arm out parallel to the ground.
- Drop your wrist so disc hangs at about a 45° angle.
- Flick your wrist forward as you release disc, and point and follow through to your target. Don't use your arm.



## Challenges

- How many times can you throw directly to your partner before the signal?
- Can you throw the disc without any wobble?

**STANDARDS ADDRESSED:**

---

---

**SPARK™**  
MS SKILL CARD

# Lanzamiento de Derecha

## FLYING DISC THROWS

- Posición de la Mano - Pon el dedo pulgar encima del disco. Haz la señal de la paz con el dedo índice y el medio, y pon el dedo medio contra la parte de adentro del borde del disco. Tu dedo anular y el meñique están enrollados, tocando la palma.
- Mantén los codos cerca del cuerpo y la parte baja del brazo paralela al suelo.
- Deja caer la muñeca para que el disco cuelgue en un ángulo de 45°.
- Mueve la muñeca rápidamente hacia delante mientras sueltas el disco, y apunta y sigue el movimiento hasta el final hacia el blanco.



### Retos

- ¿Cuántas veces puedes lanzarlo a tu compañero antes de la señal?
- ¿Puedes lanzar el disco sin que se bambolee en el aire?

**STANDARDS ADDRESSED:**

---

---

# Hammer Throw

## FLYING DISC THROWS

- Grip - Place your thumb on top of the disc. Make a peace sign with your index and middle fingers, and place your middle finger against the inside lip under the disc. Your ring and pinkie fingers stay tucked in, touching your palm.
- Hold disc over your head. Tilt disc so that it is almost upside down.
- Step and flick your wrist forward as you release disc, and point following through to your target.

### Challenges

- How many times can you throw directly to your partner before the signal?
- Can you throw the disc without any wobble?



**STANDARDS ADDRESSED:**

---

---

# Lanzamiento de Martillo

## FLYING DISC THROWS

- Posición de la Mano - Pon el dedo pulgar encima del disco. Haz la señal de la paz con el dedo índice y medio, y pon el dedo medio contra la parte de adentro del borde del disco. Tu dedo anular y el meñique están enrollados, tocando la palma.
- Aguanta el disco por encima de la cabeza. Inclina el disco de manera que está casi boca abajo.
- Da un paso y mueve la muñeca rápidamente hacia delante mientras sueltas el disco, y apunta y sigue el movimiento hasta el final hacia el blanco.



### Retos

- ¿Cuántas veces puedes lanzarlo a tu compañero antes de la señal?
- ¿Puedes lanzar el disco sin que se bambolee en el aire?

**STANDARDS ADDRESSED:**

---

---

# High Release Backhand

## FLYING DISC THROWS

- Grip - Place your thumb on top of the disc with your index finger along the rim, curl your other fingers under the rim, and grip firmly.
- Hold the disc with the side and back of your hand facing the target.
- Hold disc up and over opposite shoulder of your throwing hand before releasing straight ahead.
- Throw disc without stepping.

### Challenges

- How many times can you throw directly to your partner before the signal?
- Can you throw the disc without any wobble?



**STANDARDS ADDRESSED:**

---

---

# Lanzamiento de Revés Soltado en Alto

## FLYING DISC THROWS

- Posición de la Mano - Pon el dedo pulgar encima del disco con el índice sobre el borde, enrolla los otros dedos por debajo del borde, y agarra firmemente.
- Agarra el disco con el lado y dorso de la mano apuntando hacia el blanco.
- Aguanta el disco por arriba y encima del hombro opuesto de la mano lanzadora antes de soltarlo derecho.
- Lanza el disco sin dar un paso.

### Retos

- ¿Cuántas veces puedes lanzarlo a tu compañero antes de la señal?
- ¿Puedes lanzar el disco sin que se bambolee en el aire?



**STANDARDS ADDRESSED:**

---

---



# Air Bounce Backhand

## FLYING DISC THROWS

- Grip - Place your thumb on top of the disc with your index finger along the rim, curl your other fingers under the rim, and grip firmly.
- Use your thumb to push back of disc down, leaving front edge slightly higher.
- Throw downward and forward quickly to get disc to catch air and bounce.
- Disc should not touch ground, but come close to the ground and then float up.

### Challenges

- How many times can you throw directly to your partner before the signal?
- Can you throw the disc without any wobble?



**STANDARDS ADDRESSED:**

---

---

# Revés Botando en el Aire

## FLYING DISC THROWS

- Posición de la Mano - Pon el dedo pulgar encima del disco con el índice sobre el borde, enrolla los otros dedos por debajo del borde, y agarra firmemente.
- Usa el dedo pulgar para empujar la parte trasera del disco hacia abajo, dejando el borde delantero un poco más alto.
- Lanza hacia abajo y hacia delante rápidamente para que el aire levante al disco y bote.
- El disco no debe tocar el suelo, pero casi tocarlo y luego flotar hacia arriba.

### Retos

- ¿Cuántas veces puedes lanzarlo a tu compañero antes de la señal?
- ¿Puedes lanzar el disco sin que se bambolee en el aire?



**STANDARDS ADDRESSED:**

---

---

# Scoober

## FLYING DISC THROWS

- Grip - Place your thumb on top of the disc. Make a peace sign with your index and middle fingers, and place your middle finger against the inside lip under the disc. Your ring and pinkie fingers stay tucked in, touching your palm.
- Hold disc up and over opposite shoulder of your throwing hand. Disc should be upside down.
- Flick your wrist and release disc straight ahead and upside-down. Extend arm nearly straight out to your side.



## Challenges

- How many times can you throw directly to your partner before the signal?
- Can you throw the disc without any wobble?

**STANDARDS ADDRESSED:**

---

---

# Scoober

## FLYING DISC THROWS

- Posición de la Mano - Pon el dedo pulgar encima del disco. Haz la señal de la paz con el dedo índice y medio, y pon el dedo medio contra la parte de adentro del borde del disco. Tu dedo anular y el meñique están enrollados, tocando la palma.
- Aguanta el disco por arriba y encima del hombro opuesto de la mano lanzadora. El disco debe estar boca abajo.
- Mueve la muñeca rápidamente hacia delante y boca abajo. Extiende el brazo casi recto hacia tu lado.

### Retos

- ¿Cuántas veces puedes lanzarlo a tu compañero antes de la señal?
- ¿Puedes lanzar el disco sin que se bambolee en el aire?



**STANDARDS ADDRESSED:**

---

---

# Side-Arm Thumber

## FLYING DISC THROWS

- Grip - Place your thumb against inside lip under disc. The rest of your fingers are up the side and on top of disc.
- Create a fist and squeeze the fist together.
- Extend your throwing arm out to side, while keeping disc parallel to ground.
- Step with the same side foot as throwing arm.
- Flick wrist forward and follow through to target.

### Challenges

- How many times can you throw directly to your partner before the signal?
- Can you throw the disc without any wobble?



**STANDARDS ADDRESSED:**

---

---

# Pulgar Lateral

## FLYING DISC THROWS

- Posición de la Mano – Pon el pulgar contra la parte interior del borde. El resto de los dedos están sobre el lado y parte de arriba del disco.
- Haz un puño y aprieta.
- Extiende el brazo lanzador hacia el lado, manteniendo el disco paralelo al suelo.
- Da un paso con el pie del mismo lado del brazo lanzador.
- Mueve la muñeca rápidamente hacia delante y sigue el movimiento hasta el final hacia el blanco.

### Retos

- ¿Cuántas veces puedes lanzarlo a tu compañero antes de la señal?
- ¿Puedes lanzar el disco sin que se bambolee en el aire?



**STANDARDS ADDRESSED:**

---

---

# Arm Out Forehand

## FLYING DISC THROWS

- Grip - Place your thumb on top of the disc. Make a peace sign with your index and middle fingers, and place your middle finger against the inside lip under the disc. Your ring and pinkie fingers stay tucked in, touching your palm.
- Extend your whole arm out. Keep your whole arm steady as you use your wrist to flick the disc forward.

### Challenges

- How many times can you throw directly to your partner before the signal?
- Can you throw the disc without any wobble?

STANDARDS ADDRESSED:

---

---

# Derecha con Brazo Hacia Afuera

## FLYING DISC THROWS

- Posición de la Mano - Pon el dedo pulgar encima del disco. Haz la señal de la paz con el dedo índice y medio, y pon el dedo medio contra la parte de adentro del borde del disco. Tu dedo anular y el meñique están enrollados, tocando la palma.
- Extiende el brazo entero hacia fuera. Mantén el brazo firme mientras usas la muñeca para lanzar el disco hacia delante.

### Retos

- ¿Cuántas veces puedes lanzarlo a tu compañero antes de la señal?
- ¿Puedes lanzar el disco sin que se bambolea en el aire?

STANDARDS ADDRESSED:

---

---



# Create a Throw

## FLYING DISC THROWS

- Create a grip to use or use the same one used for the backhand or forehand.
- Create a new way of throwing the disc.

STANDARDS ADDRESSED:

---

---

# Inventa un Lanzamiento

## FLYING DISC THROWS

- Inventa una posición de la mano para usar o usa la misma que usaste para el lanzamiento de derecha o revés.
- Inventa una nueva forma de lanzar el disco.

STANDARDS ADDRESSED:

---

---

# Clap (or Pancake) Catch

## FLYING DISC CATCHES

- Have your hands up and ready to catch; palms out; 1 hand pointing up and 1 down.
- Watch the disc as it comes into your hands.
- Clap the disc between your hands, with 1 hand on top and 1 underneath.

### Challenges

- How many clap catches can you make before the signal?



**STANDARDS ADDRESSED:**

---

---

# Atrape de Palmada (o Panqueque)

## FLYING DISC CATCHES

- Pon las manos hacia arriba listas para atrapar; las palmas hacia afuera; 1 mano apuntando hacia arriba y la otra hacia abajo.
- Observa el disco mientras va llegando a tus manos.
- Da una palmada al disco entre las manos, con 1 mano por encima y la otra por abajo.

### Retos

- ¿Cuántos atrapes de palmadas puedes hacer antes de la señal?



**STANDARDS ADDRESSED:**

---

---

# 2-Handed C Catch

## FLYING DISC CATCHES

- Use this to make catches that are too high or low for a clap catch.
- Make a “C” with each hand.
- If disc is coming at chest level or above, have your hands up and ready to catch with your thumbs down. If below your chest put your thumbs up.
- Clamp the disc between your fingers and thumbs. Watch it as it comes into your hands.

### Challenges

- How many 2-handed C catches can you make before the signal?

**STANDARDS ADDRESSED:**

---

---



# Atrape C con 2 Manos

## FLYING DISC CATCHES

- Usa este para atrapes que son demasiado altos o bajos para un atrape de palmada.
- Forma una “C” con cualquiera mano.
- Si el disco viene a altura del pecho o más alto, pon las manos arriba preparadas para atrapar con los pulgares hacia abajo. Si viene por debajo del nivel del pecho pon los pulgares hacia arriba.
- Atrapa el disco entre los dedos y pulgares. Obsérvalo mientras entra en tus manos.

### Retos

- ¿Cuántos atrapes de C con 2 manos puedes hacer antes de la señal?

STANDARDS ADDRESSED:

---

---



# 1-Handed C Catch

## FLYING DISC CATCHES

- This catch is useful for making catches that are very high, low or far away.
- Make a C with your dominant hand.
- If disc is coming at chest level or above, have your hands up and ready to catch with your thumb down. If below your chest, put your thumb up.
- Clamp disc between your fingers and thumb.

### Challenges

- How many 1-handed C catches can you make before the signal?

STANDARDS ADDRESSED:

---

---



# Atrape C con 1 Mano

## FLYING DISC CATCHES

- Este atrape funciona bien para atrapar discos que vienen muy altos, muy bajos, o lejos de ti.
- Forma una C con tu mano dominante.
- Si el disco viene a altura del pecho o más alto, pon las manos arriba preparadas para atrapar con el pulgar hacia abajo. Si viene por debajo del nivel del pecho pon el pulgar hacia arriba.
- Atrapa el disco entre los dedos y el pulgar.

### Retos

- ¿Cuántos atrapes de C con 1 mano puedes hacer antes de la señal?

STANDARDS ADDRESSED:

---

---

