

# SPIRIT OF THE GAME

Spirit of the Game - duch hry - činí ultimate unikátní sportovní hrou. Ultimate, stejně jako ostatní hry s létajícím diskem, od samého počátku klade velký důraz na sportovního ducha. Odpovědnost za čistotu hry je vložena do rukou samotných hráčů. Jako málokterá sportovní hra se obejde bez rozhodčích, a to i v nejvyšších soutěžích, kterými jsou mistrovství Evropy a světa. Soutěživost má zelenou, ale nikdy ne za cenu faulu, ztráty vzájemného respektu hráčů nebo prosté radosti ze hry. Následkem toho se nestává, že by se hráč dopustil úmyslného faulu. Dojde-li k nechtěnému faultu (srážka obránce s útočníkem či jiný fyzický kontakt), hra se vrací do situace před faulem - nikdo není trestán. Snahou je pokračovat ve hře, jakoby k žádnému faultu nedošlo. Hráči velmi dbají na dodržování tohoto morálního kodexu a na každém turnaji je vyhlášována cena Spirit of the Game, která není cenou útěchy pro nejslabší družstvo, ale mezi hráči je hodnocena obdobně jako vítězství v turnaji.



FRISBEE  
**ULTIMATE**

**ČALD**  
P.O. BOX 199  
160 41, Praha 6  
vr@cald.cz  
[www.cald.cz](http://www.cald.cz)  
[www.frisbee.cz](http://www.frisbee.cz)

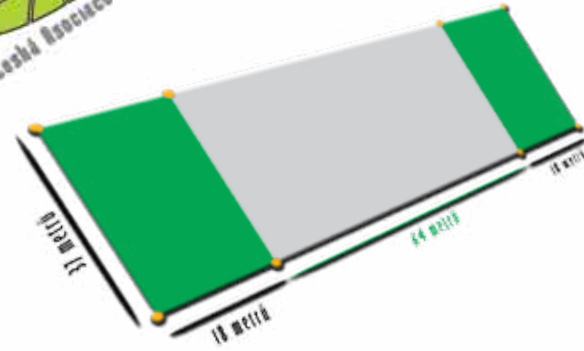
Ultimate kombinuje nejlepší prvky fotbalu, basketbalu a amerického fotbalu do elegantně jednoduché, fascinující a fyzicky náročné hry – hrané s létajícím diskem.

Ultimate je rychlý týmový sport, často je přirovnáván ke sportům jako jsou fotbal, americký fotbal, basketbal – má však některé jedinečné prvky které jej od ostatních odlišují. Hraje se bez rozhodčích. A hraje se s létajícím diskem.

Ultimate na té nejvyšší úrovni vyžaduje od hráčů rychlost, obratnost i vytrvalost. Nicméně i začátečník brzy zjistí, že je snadné se tuto hru naučit a zábava ji hrát. Vezmi disk ať zjistíš proč si tolik lidí myslí, že ultimate je ten pravý týmový sport.



jak házet frisbee



Technika jednotlivých hodů je založena na koordinaci pohybu paže a prudkého švihů zápěstí. Tento pohyb udává disku rychlost, směr a rotaci kolem vlastní osy, ta je důležitá pro správný a klidný let. Švih zápěstí je konečnou a nejdůležitější fází odhodu. Odhod začínáme krátkým pohybem paže, následuje pohyb předloktí (středem otáčení je loket) až se veškerá kinetická energie napřahu, švihem zápěstí přeneše do pohybu disku. Náklonem disku na jednu nebo druhou stranu docílíme změny dráhy letu disku, disk bude zatáčet tam kam je nakloněn. Obdobně, zdvihneme-li přední hranu disku, poletí vzhůru. Pamatujte, že pro rovný let je nutné vypustit disk z ruky vodorovně. Házející by měl zaujmout před odhodem tzv. „střehový postoj“ – širší stoj rozkročný, nohy v kolenou mírně pokrčeny, disk přidržován oběma rukama volně před tělem. Hráč získá z tohoto postoje stabilitu a nejlepší startovní pozici pro překonání obránce forhendem i bekhendem. Házející se nesmí s diskem pohybovat, smí však pivotovat kolem stejné nohy (praváči levou). Pro odhod forhendu se hráč uvolňuje úkrokem pravou vpravo; pro odhod bekhendy překročením diagonálně vlevo.

**Odkazy:**  
[www.cald.cz/co-je-ultimate](http://www.cald.cz/co-je-ultimate)  
[www.cald.cz/sotg](http://www.cald.cz/sotg)  
[www.cald.cz/historie-ultimate](http://www.cald.cz/historie-ultimate)  
[www.frisbee.cz/zaciname.html](http://www.frisbee.cz/zaciname.html)

[www.cald.cz/jak-zacit-hrat](http://www.cald.cz/jak-zacit-hrat)  
[www.cald.cz/multimedia/video](http://www.cald.cz/multimedia/video)  
[www.cald.cz/training-camp](http://www.cald.cz/training-camp)  
[www.ultimaterob.com](http://www.ultimaterob.com)

Když míč sní... Sní o tom, že je Frisbee.







FOREHAND

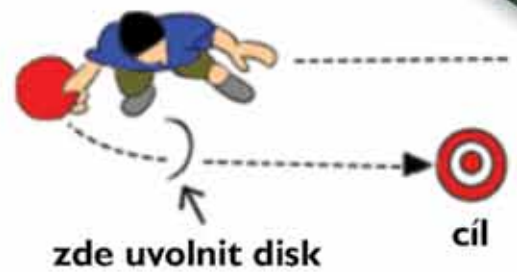
Základní forhendové držení disku je zobrazeno níže. Palec házející ruky je na horní ploše disku a pevně tiskne disk proti prstům na spodní straně. Ukazovák a prostředník jsou natažené a podírají disk zespodu. Mohou být u sebe nebo roztažené. Prostředník je vždy opřen o vnitřní okraj je disku, předává disku poslední impuls k rotaci. Zbylé dva prsty jsou skrčeny v dlaní. Házející stojí čelem k cíli v širším stoji rozkrocném, nohy jsou mírně pokrčeny „střehový postoj“.

Praváci: uchopte disk do pravé ruky, paži upažte a mírně pokrčte do výše pasu. Váhu posuňte mírně nad pokrčenou pravou nohu. Disk držte vodorovně nebo mírně odkloněn. Nejdříve si vyzkoušejte izolovaný pohyb zápěstí viz. obr. – disk je stále vodorovně, hýbeme zápěstím vzad (náprah) a vzápětí vpřed (odhod). Snažte se o co nejrychlejší pohyb z náprahového postavení do odhodového, vypusťte disk. V tuto chvíli nepoletí příliš daleko, důležitá je rotace, zajišťuje klidný let bez klepání se. Když zvládnete pohyb zápěstí, přidejte i náprah předloktí a postupně i paže. Pohyb paže je jen po krátké dráze, nejdůležitější je koordinace pohybu předloktí se švihem zápěstí. Náprah a odhodová fáze vychází z postupného zapojování svalových skupin – začínáme pohybem vzad paže, následuje předloktí a zápěstí. Náprah je vystřídán odhodovou fází – loket se dostává vpřed, následuje pohyb předloktí a nakonec švih zápěstí.

Dva nepoužívanější hody v Ultimate jsou



backhand a forehand.



Backhand je hod, který každý zná z házení v parku nebo na pláži. Forehand je obrácená verze bekhandu.

**1. Sportovní duch (Spirit of the Game)** - ultimate klade důraz na sportovní ducha a fair play. Soutěživost je ve hře žádoucí, ne však za cenu ztráty respektu mezi hráči, porušení pravidel nebo vytracení prosté radosti ze hry.

**2. Hřiště** má obdélníkový tvar s koncovými zónami na každém jeho konci. Vnitřní pole má rozměr 64 x 37 m, zóny jsou hluboké 18 m.

**3. Zahájení hry** - každý bod začíná postavením obou týmů na přední linii jejich koncové zóny. Bránící tým vyhodí disk co nejdále od vlastní zóny směrem k útočícímu týmu (tzv. výhoz). Počet hráčů v poli je sedm v každém týmu.

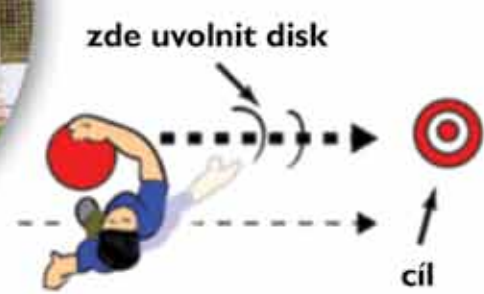
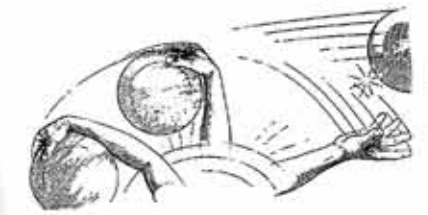
**4. Skórování** - tým získá jeden bod, chytí-li jeho hráč disk v zóně na, kterou útočí. Hra je po každém bodu znovu zahajována výhozem. Družstva si po každém bodu vymění strany.

**5. Pohyb disku** - disk se smí pohybovat libovolným směrem pouze pomocí přihrávek mezi spoluhráči. S diskem nesmí hráči běhat. Házející (hráč s diskem) má na jeho odhození deset sekund, které mu nahlas počítá jeho obránce.



STŘEHOVÝ POSTOJ

Bekhendové držení viz níže – palec přidržuje disk shora, ostatní prsty a) drží disk ze spodu za vnitřní okraj b) ukazovák přidržuje disk z vnějšího okraje. Disk je nutné držet pevně v ruce, avšak s uvolněným zápěstím. Házející stojí v širším stoji rozkrocném bokem k cíli (praváci pravým), kolena jsou mírně pokrčena „střehový postoj“. Nejdříve si vyzkoušejte pohyb zápěstí z náprahové fáze do odhodové. Vypusťte disk co možná největší rotací. Nepoletí daleko, soustřeďte se na rotaci. Poté přidejte pohyb lokte, ohněte ruku v lokti a zápěstí.



**6. Změna držení** - po neukončené přihrávce (např.: aut, upuštění, přihrávka sama sobě; zachycení, zblokování, sražení přihrávky obráncem) obrana získává disk a přechází v útok.

**7. Střídání** – střídající hráči mohou vystřídat po skórování bodu nebo v průběhu time-outu pro zranění.

**8. Bezkontaktní sport** - mezi hráči není povoleno fyzický kontakt. Není povoleno úmyslné překážení ani vytrhnutí disku.

**9. Faul** - fyzický kontakt hráčů může být považován za faul. Je na hráčích, aby vzniklou situaci vyřešili mezi sebou. Dohodnou-li se, že k faulu došlo/nedošlo – hra pokračuje jako by k přerušení nedošlo. V případě, že se hráči nedohodnou, vrátí se hra o přihrávku zpět.

**10. Bez rozhodčího** - hráči jsou odpovědní za ohlášení přestupků včetně faulů a autů, sporné situace musí vyřešit sami mezi sebou v duchu čestného sportovního jednání.

Rychlým švihem odviňte ruku do odhodu, který nastává cca 30° před rovinou ramen. V závěru pohybu silně švihnete zápěstím a rozevřete prsty, disk tak získá rotaci. Následně připojíme i pohyb paže a přenos váhy. Disk držte asi ve výšce pasu, vodorovně cca v úrovni levého boku. Pohyb začínáme přenosem váhy z levé na pravou nohu. Pokračujte pohybem paže, která se odvíjí od ramene, lokte až po závěrečný švih zápěstí, který udává disku potřebnou rotaci. Celým koordinovaným pohybem, jenž se neustále zrychluje od pohybu paže až po závěrečný švih zápěstí, u d ě l í m e d i s k u potřebnou rychlost, směr a rotaci.

BACKHAND

