

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

ANA DEA ROŠTOHAR

Ljubljana, september 2014

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna rekreacija

METODA UČENJA "ULTIMATE FRIZBIJA" ZA OSNOVNOŠOLCE

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

izr. prof. dr. Maja Pori

RECENZENT:

doc. dr. Matej Majerič

KONZULTANT:

Marko Dreu, prof. šp. vzg,

Avtorica dela:

ANA DEA ROŠTOHAR

Ljubljana, september 2014

ZAHVALA

Zahvaliti bi se želela svoji mentorici, dr. Maji Pori za vso pomoč, strokovno usmerjanje ter odlično sodelovanje. Hvala prof. Mateju Majeriču ter Marku Drevu za strokovno pomoč pri nastajanju vsebine. In tudi Svetlani Nikić, Mini Marinčič in Špeli Šinkovec, ki so predstavljale mojo desno roko na domačih tleh med mojim delom v tujini.

Ogromna zahvala pa gre mojim staršem in starim staršem, ki so me vzpodbujali vsa ta leta ter mi stali ob strani. Brez njih bi težko dokončala študij, si pridobila izkušnje doma in po svetu ter odrasla.

Hvala tudi mojemu fantu, Mariju Zlatiću, ker že toliko let verjame vame in mi pomaga ter me podpira na vsakem koraku in pri vsaki odločitvi. Brez tebe ne bi šlo.

Ključne besede: ultimate, disk, osnovnošolci, učenje, šport

METODA UČENJA "ULTIMATE FRIZBIJA" ZA OSNOVNOŠOLCE

Ana Dea Roštohar

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Športna rekreacija

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je bil ustvariti in predstaviti 10-urni tečaj ultimata za osnovnošolce. Služilo naj bi kot priročnik tako za učitelje športa kot tudi za vsakogar, ki bi se želel lotiti poučevanja tega športa. Vsebuje opise in slike osnovnih položajev, predstavi osnovne tehnične elemente ter smiselno poveže vsebine desetih vadbenih enot. Delo je nastalo z željo, da bi se ta šport razširil tudi pri nas. V uvodu smo se osredotočili predvsem na predstavitev samega športa, njegovo zgodovino ter zelo pomembno izrazoslovje in igre, s katerimi si lahko pomagamo pri učenju tega športa, najsi bo kot ogrevanje pred vadbeno enoto ali kot popestritev le-te. V glavnem delu smo se posvetili vsebini desetih učnih ur. Te so sestavljene glede na naše dosedanje izkušnje in mnenje o tem, kako naj bi si enote smiselno sledile. K nastanku diplomskega dela so pripomogle predvsem lastne izkušnje, pomagali pa smo si tudi z drugimi knjigami, diplomskimi deli in spletom, saj v Sloveniji še ni veliko gradiva na temo ultimata.

Key words: ultimate, disc, elementary school kids, teaching, sport

METHOD OF TEACHING "ULTIMATE FRISBEE" TO ELEMENTARY SCHOOL PUPILS

Ana Dea Roštohar

**University of Ljubljana, Faculty of sport
Sports and recreation**

ABSTRACT

The purpose diploma thesis was to form and present a 10-lesson ultimate course for the elementary school kids. The thesis should assist as an handbook for the phisical education teachers as well as for everyone who would like to teach this sport. It contains the descriptions and the pictures of some basic positions, it introduces basic technical elements and reasonably connects contents of the 10 lessons. We've created this handbook with desire to present this sport and to make it more known in Slovenia too. In the introduction we focused on the presentation of the sport, it's history as well as the very important terminology and the games that help us teach this sport. They can be used eather at the begining of the lesson as a worm up or just as a fun diversification in the middle of it. In the main section we focused on the on the content if the 10 lessons. These come from our experience and our personal opinion on the order. This thesis was formed upon our own experince, literature on the subject and the internet, as you can not find a lot of literature on ultimate in Slovenia.

KAZALO

1	UVOD	7
1.1	KAJ JE ULTIMATE?	7
1.2	ZAKAJ IGRATI ULTIMATE?	9
1.3	ZGODOVINA DISKA.....	11
1.4	ZGODOVINA ULTIMATA	16
	Zgodovina ultimata v Sloveniji	17
1.5	DUH IGRE - SPIRIT OF THE GAME.....	18
1.5.1	Kaj je duh igre?	18
1.5.2	Ultimate in duh igre.....	19
1.5.3	Kako izboljšati duh igre	19
1.5.4	Strategija "BE CALM"	20
1.5.5	Povratna informacija (ang. <i>feedback</i>).....	20
1.5.6	Prekinitev igre	20
1.5.7	Zgodovina duha igre ter opazovalcev (ang. <i>observers</i>) v ultimatu	22
1.6	IZRAZOSLOVJE.....	24
1.7	IGRE ZA SPOZNAVANJE ULTIMATA	28
1.7.1	Tek v parih in lahkotne podaje (dinamična aktivnost, namenjena ogrevanju ali kot predpriprava na razna lovljenja).....	28
1.7.2	Lovec in rešilec	28
1.7.3	Čiščenje prostora	29
1.7.4	Igra 10-ih podaj	29
1.7.5	Okvir (ang. <i>Box</i>).....	30
1.7.6	Line.....	30
1.7.7	Disk golf.....	31
1.7.8	Vadba po postajah	32
2	VSEBINE UČNIH UR.....	33
2.1	1. URA – UČENJE PODAJ	33
2.1.1	Backhand	34
2.1.2	Forehand.....	36
2.2	2. URA – UČENJE LOVLJENJA DISKA	40
2.2.1	Ploščati prijem.....	40
2.2.2	Nadprijem.....	40

2.2.3	Podprijem	40
2.2.4	Lovljenje v padcu	40
2.3	3. URA – UČENJE PODAJ S POUDARKOM NA PIVOTIRANJU	42
2.3.1	Vaja	42
2.4	4. URA – UČENJE ODKRIVANJA (STACK - kolona, SPREMEMBE SMERI)	43
2.4.1	Vaje	47
2.5	5. URA – PONOVI TEV OBRAMBE (KAKO PRAVILNO POKRIJEMO HANDLERJA IN IGRALCA V STACKU)	49
2.5.1	Vaje	50
2.6	6. URA – IGRA 3:3 (POUDAREK NA PODAJAH, LOVLJENJU, PIVOTIRANJU).....	52
2.7	7. URA – UČENJE TEŽJIH PODAJ (OVERHEAD IN DOLGE PODAJE).....	53
2.7.1	Vaje	55
2.8	8. URA – SPOZNAVANJE PRAVIL SKOZI IGRO	56
2.9	9. URA – IGRA 5 : 5 IN 7 : 7	58
2.10	10. URA – MINI TURNIR	60
3	SKLEP.....	61
4	LITERATURA.....	62

KAZALO SLIK

<i>Slika 1.</i> Igrišče za ultimate (osebni arhiv)	8
<i>Slika 2.</i> Podstavek za pite Frisbie Pie Company (http://views-from-north-cecil.blogspot.fr/2010_07_01_archive.html)	11
<i>Slika 3.</i> Flyin' Saucer (http://www.flatflip.com/presskit.html)	13
<i>Slika 4.</i> Pluton plošča (http://www.flatflip.com/presskit.html).....	13
<i>Slika 5.</i> Prvi profesionalni disk (http://www.flatflip.com/presskit.html)	14
<i>Slika 6.</i> Discraftov Ultra-Star profesionalni frizbi (logo ŠD Frizmi);.....	15
<i>Slika 7.</i> Točkovni list (osebni arhiv)	23
<i>Slika 8.</i> Začetni položaj pred vsako podajo (osebni arhiv)	33
<i>Slika 9.</i> Prijem pri backhandu (Dreu, 2009).....	34
<i>Slika 10.</i> Osnovni položaj za podajo backhand (osebni arhiv).....	35
<i>Slika 11.</i> Prijem pri forehandu (Dreu, 2009)	37
<i>Slika 12.</i> Osnovni položaj za podajo forehand (osebni arhiv).....	38
<i>Slika 13.</i> Vertikalni stack (osebni arhiv)	44
<i>Slika 14.</i> Odkrivanje iz vertikalnega stacka (osebni arhiv)	44
<i>Slika 15.</i> Horizontalni stack (osebni arhiv)	45
<i>Slika 16.</i> Odkrivanje iz horizontalnega stacka (osebni arhiv)	45
<i>Slika 17.</i> L-stack (osebni arhiv).....	46
<i>Slika 18.</i> Odkrivanje iz L-stacka (osebni arhiv)	46
<i>Slika 19.</i> Box (osebni arhiv)	47
<i>Slika 20.</i> Odkrivanje iz boxa (osebni arhiv)	47
<i>Slika 21.</i> Osnovni položaj za overhead podajo (osebni arhiv)	54
<i>Slika 22.</i> 7 proti 7 (osebni arhiv)	58
<i>Slika 23.</i> 5 proti 5 (osebni arhiv)	59

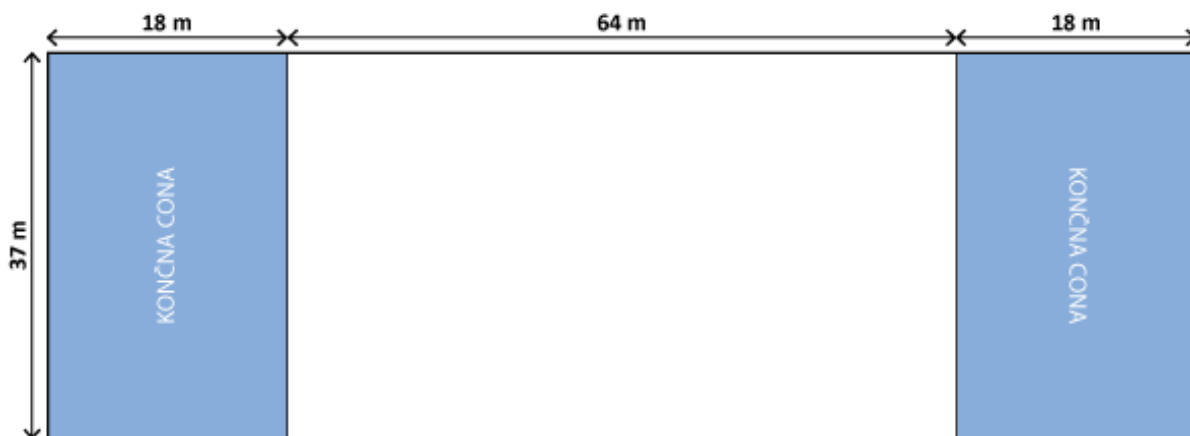
1 UVOD

Ultimate je v Sloveniji še dokaj nepoznan šport. Zato je želja nas igralcev, da bi ta nenavaden in nepoznan šport razširili med širšo populacijo in jih navdušili za ukvarjanje z njim. Najlažja pot do tega je, da navdušimo že najmlajše in to čim prej. Najtežji del promocije je dejstvo, da je šport neznan, da se ga ne predvaja na televiziji ter da otroci ne poznajo zvezdnikov, ki bi ta šport igrali. Zato je toliko težje pridobiti pozornost otrok in odraslih. Najboljši način je, da poskušamo ultimate vpeljati v šolski sistem (šport, šport za zdravje, izbrani šport, zdrav življenjski slog). Vendar je zato potrebno izšolati igralce ultimata za delo z otroki in za samo učenje, ali pa izobraziti učitelje. Zanje bi bil nadvse dobrodošel kakšen napotek, sestava treninga itd. Slednje je tudi namen diplomskega dela. Vsebuje osnovne podatke o samem športu, nudi pa tudi osnovo za načrtovanje učnih ur oz. treningov.

1.1 KAJ JE ULTIMATE?

Ultimate je nekontakten šport, ki se igra na pravokotnem igrišču med dvema ekipama, kjer je v vsaki po 7 (na zunanjem, travnatem igrišču) ali 5 (v dvorani in na mivki) igralcev.

Igrišče je dolgo 100, široko pa 37 metrov ter ima po širini igrišča na vsaki strani narisano linijo, ki predstavlja končno cono (Slika 1). Točka je dosežena z uspešno podajo diska v končno cono (katero v posameznem napadu ekipa napada), kjer ga ulovi igralec, ki stoji v končni coni oz. steče vanjo (The game, explained as simply as possible, 2014).



Slika 1. Igrišče za ultimate (osebni arhiv)

Ultimate je mešanica različnih športov kot so košarka, ameriški nogomet, nogomet, netball, igralci pa morajo biti hitri, vzdržljivi in agilni (What is ultimate, 2014).

Z diskom ni dovoljeno teči. Ko igralec disk ujame, se mora čim hitreje ustaviti ne da bi pri tem spreminjal smer teka in nato lahko disk poda soigralcu (na voljo ima 10 sekund, ki jih šteje njegov obrambni igralec), ter šele za tem zopet steče naprej. Disk lahko podajamo v vse smeri in ga poskušamo prenesti do končne cone, ki jo napadamo.

Če disk ujamemo izven linij igrišča, le-ta pade na tla, ga prestreže obrambni igralec, napadalec ulovi disk v trenutku, ko je stopil na katerokoli črto, ki omejuje igralno površino, ali pa ga nismo uspeli podati naprej v 10-ih sekundah (oz. 8-ih v dvorani), se zgodi sprememba posesti (ang. *turnover*) in tudi v tem primeru z igro v nasprotni smeri nadaljuje obrambna ekipa, ki s tem seveda postane napadalna.

Cilj obrambe je, da poskušamo izsiliti spremembo posesti, pri tem pa ne sme priti do fizičnega kontakta. Tako poskušajo obrambni igralci stati čim bližje vsak svojemu nasprotniku, ki ga pokrivajo (enega napadalca lahko pokriva samo eden obrambni igralec), in jih s tem prisiliti v napako ali pa zbiti disk na tla. Napadalci se jih poskušajo z različnimi spremembami smeri (ang. *cut*) otresti, da lahko pridejo do posesti nad diskom.

Kot vsi ostali športi ima tudi ultimate svoja pravila. Najpomembnejše pravilo je, da med igro ni kontakta. Prekrške si sodijo igralci sami, saj ta šport nima sodnikov. Poudarek je na

pravični igri (ang. *fair play*), zaradi česar je ultimate še toliko bolj poseben (The game explained as simply as possible, 2014).

Začetek točke oz. igre: Vsaka točka se začne tako, da obe ekipi stojita vsaka na svoji (nasprotujoči si) liniji končne cone (napadalci morajo stati na liniji končne cone, obramba pa mora stati v končni coni in ne na liniji). Ekipa, ki je v obrambi, poizkuša izvesti met, s katerim disk odleti čim dlje od končne cone, katero v tej točki branijo. Ko disk pade na tla ali ga ujame eden od napadalnih igralcev, se igra prične. Po vsaki doseženi točki: ekipa, ki je dosegla točko, obdrži disk ter ostane v končni coni, kjer je bila točka dosežena, medtem ko gre druga ekipa v nasprotno končno cono. Ko so vsi pripravljeni, ekipa ki je dosegla točko, vrže disk nasprotni ekipi za začetek nove točke. Tako ekipi zamenjata strani po vsaki doseženi točki (Glossary of Ultimate Terminology, 2014).

1.2 ZAKAJ IGRATI ULTIMATE?

1. Ker je igra zabavna

Vsako leto tisoč novih ljudi začne igrati ta zanimiv šport. In razlog zato je dejstvo, da je ultimate zabaven in razburljiv šport. Edinstvene letalne zmožnosti diska pomenijo, da si niti dva leta nista enaka in da so opcije neomejene (Why play ultimate, 2014).

2. Ker ohranja kondicijo in zdravje

Za vse, od začetnika do izkušenega igralca, je ultimate odličen šport, ki ponuja veliko izzivov na vseh nivojih igre. Združuje atletske sposobnosti teka, lovljenja in podaja. Dodatne športne sposobnosti so odvisne od igralčeve domišljije. Za mnoge športnike, ki izhajajo iz drugih športov, je prehod na ultimate enostaven, saj šport vsebuje elemente, ki so značilni za košarko, nogomet itd. Ne glede na to, ali le občasno odigramo kakšno igro v parku ali pa treniramo 3-krat na teden, se zaradi ultimata lahko počutimo žive in polne energije.

3. Ultimate je šport, ki se igra na lokalni, državni in internacionalni ravni

Ultimate je priznan šport s svojo svetovno priznano organizacijo (World Flying Disc Federation). Je šport z uradnimi pravili, ligami in tekmovanji v vseh starostnih skupinah. Igra se ga v šolah, parkih in športnih površinah, klubih, srednjih šolah itd. Obstajajo tako mladinske kot članske lige.

4. Igra ga lahko vsak

Ultimate je odličen šport za šolska območja ali za vsakogar, ki bi želel poizkusiti nekaj novega, drugačnega ter finančno nezahtevnega. Oprema za igranje tega športa je dostopna skoraj vsem in je tudi ne potrebujemo veliko (le udobno športno majico, kratke hlače ter kopačke s plastičnimi čepi). Zraven tega pa ultimate združuje atletske sposobnosti, ki se jih otroci učijo pri športu in ga tako zlahka osvojijo. Zato smo mnenja, da bi učitelji lahko ta šport zaradi svojih specifičnosti in vpliva na celostni razvoj otrok in mladine (gibalni, socialni, psihološki ...) lahko vključili v del kurikula tam, kjer jim to njihova avtonomija dopušča. Te vsebine bi lahko posredovali že najmlajšim in jih smiselno nadgradili do konca osnovne šole.

5. Ker pomaga pri gradnji osebnosti

Ultimate razvija sprejemanje odgovornosti za svoje lastno vedenje. Ker si igralci sodijo sami, s tem razvijajo svoj karakter, objektivnost, samozaupanje, sposobnosti poslušanja in pogajanja, vodstvene sposobnosti in pravičnost. Veliko šol tako s programom ultimata učence uči o športnem duhu, fair play-u ter o samostojnem reševanju konfliktov.

6. Ker sklepamo prijateljstva za celo življenje

Igralci ultimata uživajo v občutku, da so del te edinstvene skupnosti. Soigralci preživijo veliko časa skupaj, tako da igrajo, razvijajo svoje sposobnosti ter drug drugega učijo o stvareh, ki so pomembne tudi na drugih področjih življenja. Skozi vse te izkušnje ekipa postane tvoja družina in soigralci prijatelji za vse življenje. Edinstvena temu športu je tudi prijateljska dinamika med ekipami, ki jo spodbuja predvsem duh igre (ang. *spirit of the game*).

1.3 ZGODOVINA DISKA

Ultimate je precej mlad šport, ki pa se dandanes igra praktično po celem svetu. Tako šport kot disk, ki je tudi ena od najpomembnejših razlik med ultimatom in drugimi športi, sta se prvič pojavila v Združenih državah Amerike.

Sami zametki igre segajo na severovzhod ZDA, natančneje v mesto Bridgeport v zvezni državi Connecticut. Tja se je namreč leta 1871, torej le nekaj let po ameriški državljanski vojni, preselil William Russell Frisbie. Kot sina uspešnega upravljavca mlina so ga zaposlili na mesto upravitelja pekarnice. Ta pekarna je bila najprej samo veja podjetja Olds Baking Company iz New Havena, a jo je William kmalu kupil in preimenoval v Frisbie Pie Company. Po njegovi smrti leta 1903 je pekarno prevzel njegov sin Joseph in pod njegovim vodstvom se je mala pekarna razširila tudi v sosednje zvezne države. Leta 1940, ko je tudi Joseph preminil, sta vodenje prevzela njegova žena in dolgoletni upravitelj Joseph J. Vaughn. Podjetje se je tako razširilo, da so leta 1956 vsak dan prodali več kot 80.000 pit, ki pa so bile le ena izmed dobrot, ki so jih ponujali (History of the Frisbee, 2014).



Slika 2. Podstavek za pite Frisbie Pie Company (http://views-from-north-cecil.blogspot.fr/2010_07_01_archive.html)

Te pite pa niso bile samo dobrota, saj so okoliški otroci kmalu ugotovili, da pločevinasti podstavki teh pit (Slika 2) zelo dobro letijo, če so jih vrgli z veliko rotacije. Otroci so si podstavke podajali in vzklikali 'Frisbie', da bi s tem opozorili svoje nepozorne prijatelje. Ta oblika igre (prva različica ultimata) se je prenesla tudi na bližnja študentska naselja (Frisbie Pie Company, 2014).

Na zahodni obali Združenih držav Amerike pa je živel Walter Frederick Morrison, ki je imel izumiteljsko žilico in je eden najpomembnejših ljudi v zgodovini ultimate, saj je ravno on tisti, ki je izdelal prvo različico diska, ki se je kasneje razvil v uradni rekvizit za igro.

Prva ideja za izdelavo novega izdelka se je pojavila leta 1938, ko sta si Walter in njegova bodoča žena Lucile na plažah Santa Monice v Kaliforniji podajala tortni podstavek, za katerega so jima ponudili 25 centov. Takrat je Walter hitro ugotovil, da že obstaja tržišče za takšne izdelke, sama izdelava podstavka pa stane manj kot 5 centov (Flying disc, 2014).

Druga svetovna vojna, v kateri je kot pilot letala P-47 sodeloval tudi Walter, je nekoliko ustavila razvoj diska. Vmes je bil Walter vojni zapornik in pisalo se je leto 1948, ko se je vrnil nazaj. Takrat so vsi govorili o neznanih letečih predmetih, kar je Walter želel izkoristiti in poizkušal ustvariti leteči krožnik kot produkt, ki bi navdušil mladino in bi bil prodajni hit. Skupaj z Warren Francionijem sta začela z realizacijo te ideje.

Za osnovni model sta najprej naredila ploščo, za katero sta dobila idejo med raznimi vsakdanjimi predmeti, kot so pokrovi od pločevink za barvo, podstavki pit in podobnimi okroglimi stvarmi. Najprej sta to ploščo želela stabilizirati, zato sta v rob zvarila jeklen obroč, kar pa ni prineslo želenega rezultata.

Kot osnovni material sta nato poizkusno izbrala plastiko in hitro ugotovila, da je to idealni material za izdelavo. Kmalu je nastal originalni Flyin' Saucer (leteči krožnik, slika 3) s šestimi lopaticami, ki naj bi po Bernoullijevem principu izboljšale let. A ga niso. Bile pa so lopatice postavljene tako, da bi v teoriji delovale samo za mete, pri katerih bi se krožnik vrtel v nasprotni smeri urinega kazalca (History of the frisbee, 2014).



Slika 3. Flyin' Saucer (<http://www.flatflip.com/presskit.html>)

Leta 1950 sta Morrison in Franscioni končala svoje partnerstvo in leta 1954 je Morrison ustanovil svoje podjetje American Trends, ki je prodajalo leteče krožnike, ki pa jih je proizvajalo podjetje Southern California Plastics. Morrison je leta 1955 naredil nov model, ki ga je poimenoval Pluton plošča (ang. *Pluto Platter*, slika 4) po takrat še planetu Pluton. Nov model je nastal, ker je Walter ugotovil, da lahko sam veliko ceneje proizvaja te leteče predmete. Pluton plošča pa je bila tudi osnova za moderni leteči disk, kakršnega poznamo danes (Flying disc, 2014).



Slika 4. Pluton plošča (<http://www.flatflip.com/presskit.html>)

Pluton Platter sta na plažah opazila tudi Rich Knerr in A.K. "Spud" Melin, ki sta imela svoje podjetje z igračami z imenom Wham-O. Morrisona sta povabila k sodelovanju in le-ta jima je pravice do Pluto Platter tudi prodal in kmalu se je začela prodaja še drugod po ZDA. Čeprav je bila prodaja na začetku bolj slaba, sta Knerr in Melin vztrajala in začela promovirati "ploščo" tudi drugod po ZDA. Na obisku naselij univerz Bršljanove lige (Ivy League) sta od

študentov izvedela, da si že leta podajajo podstavke pit in temu rečejo Frisbie-ing. Knerru je bil izraz všeč in si ga je sposodil ter preimenoval Pluton Platter v Frisbee (od tod tudi izhaja slovenski izraz 'frizbi'), ki se izgovori enako, a zapiše drugače kot originalni proizvajalec pit Frisbie. Nekateri pravijo, da se je to zgodilo, ker Knerr preprosto ni poznal zgodovinskega izvora te besede, drugi pa, da je dobil drugačno ime zaradi pravnih pravic. Kot zanimivost pa navajam, da novo ime sploh ni bilo všeč Morrisonu, iznajditelju Pluto Platterja (History of the Frisbee, 2014).

Glavni krivec za uspeh Frisbeeja pa je Edward Headrick, ki ga je podjetje Wham-O zaposlilo kot generalnega upravitelja leta 1964. Edward je spremenil dizajn Frisbeeja, in sicer je predelal njegov zgornji del ter spremenil debelino, s čimer je postal let veliko bolj stabilen. Podajanje je postalo veliko lažje, ker je bil let bolj natančen. Prodaja je poskočila, istega leta pa je na police prišel tudi prvi profesionalen model (Slika 5). Disku je dodal je tudi rebrast del, ki se še danes imenuje po njem - Headrickovi obroči, ki pripomorejo k stabilizaciji leta (Flying disc, 2014).



Slika 5. Prvi profesionalni disk (<http://www.flatflip.com/presskit.html>)

Ker je "Frisbee" ime igrače, se je kot uraden izraz začel uporabljati izraz disk. S tem je Headrick postal oče športom z diskom in kasneje ustanovil Mednarodno frizbi zvezo, na čelo katere je postavil Dana Roddicka.

Kmalu smo tudi uradno dobili razne športe z diski: Crosbee, Disc dog, Disc golf, Dodge disc, Double disc court, Durango boot, Death Disc, Flutterguts, Freestyle, Fricket, Friskee, Goaltimate, Guts, Hot box, Kan-jam, Polish horseshoes, Schtick, Ultimate in Ultimate Ascent,

med katerimi pa je največjo popularizacijo doživel ravno ultimate, sledi pa mu tudi že disk golf.

Vsak šport uporablja zase prilagojene diske. Za disk golf so ti diski na primer manjši, ožji in z različno ostrimi robovi za doseganje različnih ciljev leta (za daljše in krajše mete, zavijanje desno oz. levo na koncu svojega leta, za približevanje itd.), a so nevarni za lovljenje, kar pa je eden glavnih sestavnih delov ultimata.

Na uradnih tekmah in za učenje se ultimate igra s strani svetovne zveze odobrenim diskom, v splošnem pa je to 175 gramski disk s premerom 27 cm (Slika 6).



Slika 6. Discraftov Ultra-Star profesionalni frizbi (logo ŠD Frizmi); prvič predstavljen leta 1981 (Dreu, M. (2009). Ultimate, njegove pojavne oblike in značilnosti (predstavniki fair play))

1.4 ZGODOVINA ULTIMATA

Joel Silver je leta 1967 skupaj s prijatelji Jaredom Kassom, Jonnyjem Hinesom in Buzzyjem Hellringom prvič predstavil idejo Ultimate Frisbee-ja (preden se je ime spremenilo v Ultimate) na srednji šoli Columbia v Maplewoodu v New Jerseyu. Prva uradna tekma je bila odigrana ravno na omenjeni srednji šoli leto kasneje in sicer med dijaškim svetom in dijaki novinarskega krožka. Kmalu se je ultimate igral redno ob večerih na šolskem parkirišču, pri čemer so uporabljali Wham-Ov disk Master. Edine linije, ki so bile označene, pa so bile tiste za začetek končne cone. Kmalu so ti dijaki tudi zapisali prvo in drugo verzijo pravil. Prva igra med šolami se je odigrala leta 1970, v kateri je Columbia premagala srednjo šolo Milburn s 43 proti 10.

Ti dijaki so nato prenesli igro ultimata na univerze, kjer so nadaljevali svoje šolanje. Prva tekma med univerzami je potekala med Univerzo Rutgers in Univerzo Princeton 6. novembra 1972, kar je bilo natanko 103 leta po prvi tekmi ameriškega nogometa med univerzami. Tudi ta tekma je bila odigrana med tema dvema univerzama in v obeh tekmah je zmagala Univerza Rutgers za dve točki. V tekmi ultimata je bil končni rezultat 29 proti 27 (Ultimate (sport), 2014).

Prvi turnir je bil organiziran leta 1975 s strani Univerze Yale. Na njem je sodelovalo osem univerz, zopet pa so slavili študentje Rutgers. V finalni tekmi so z 28 proti 24 premagali Politehniški inštitut Rensselaer. Naslednje leto se je ta turnir razširil in preimenoval v državno prvenstvo.

Leta 1975 se je uradno ustanovilo tudi svetovno prvenstvo, a prvo pravo svetovno prvenstvo se je odvijalo leta 1983 v Gothenburgu na Švedskem. Evropske države so predstavljale državne reprezentance, ZDA pa so v moški in ženski konkurenci sodelovali s klubskima ekipama. Obe ekipi ZDA sta tudi zmagali. Prvo klubsko svetovno prvenstvo je potekalo leta 1989 v Cologneu v Zahodni Nemčiji (History of ultimate, 2014).

Leta 2001 je bil ultimate vključen tudi na Svetovne igre, kjer pa je slavila Kanada nad ZDA. Ultimate se danes igra v več kot 50-ih državah med več kot 100.000 igralci, pri čemer pa je tretjina igralcev še vedno iz ZDA, kjer je ultimate najbolj razširjen.

Zgodovina ultimata v Sloveniji

Za zgodovino slovenskega ultimata je verjetno najzaslužnejši Damijan Marin, ki je šel kot študent Fakultete za šport leta 2003 v ZDA v kamp Hillcroft. Tam je delal kot učitelj plavanja in reševalec iz vode. Na svojem obisku pa ga je navdušila ta nenavadna igra in po vrnitvi v Slovenijo je začel zbirati znance in druge študente Fakultete za šport, da bi tudi tu skupaj igrali ultimate.

V ogromno pomoč mu je bil Gregor Johannes Szith, Avstrijec, ki ga je spoznal v ZDA in mu je pomagal tako z znanjem, kot organizacijo in promocijo športa.

Leta 2005 se je v Ljubljani ustanovilo prvo slovensko ultimate društvo z imenom Frizmi. Leto kasneje je že nastalo tudi drugo društvo, in sicer Športno društvo Migetalkar iz Nove Gorice. Nato sta nastali še Športno društvo Ultimate frisbee Maribor in Športno društvo Mavrica iz Kopra. Leta 2009 so se društva povezala in ustanovila Frizbi zvezo Slovenije, ki je usmerjena v mednarodno dejavnost, zastopa interese frizbija v Sloveniji in izvaja promocijo tega športa. Poleg ultimata zveza deluje tudi na področju drugih športov s frizbijem, v Sloveniji se poleg ultimata največ igra še disk golf.

V Sloveniji poleg ekip iz štirih omenjenih društev obstajata še dve novonastali ekipi, ki društva še nista ustanovili, to sta ekipa iz Krškega in ekipa iz Ljubnega na Gorenjskem.

Skupaj je v Sloveniji aktivnih med 100 in 150 igralcev ob dejstvu, da se ultimate ponekod že igra tudi samo za zabavo in ne le v okviru ustanovljenih ekip.

1.5 DUH IGRE - SPIRIT OF THE GAME

Duh igre (ang. *spirit of the game*) najbolj loči ultimate od ostalih športov. Že več kot 30 let se ta šport igra na tekmovalnem nivoju, vendar brez sodnikov. Sistem časti in spoštovanja pravil ter nasprotnika deluje. Seveda se tu in tam pokaže tudi drugi obraz človeške narave – tako kot pri vsakem športu in v življenju na splošno. Vendar se igralci o vsakem nesporazumu pogovorijo in skupaj odločijo o nadaljevanju igre. Ravno to ravnanje nam prikaže medsebojno spoštovanje ter boljšo plat človeške narave, ki jo je možno ves čas ohranjati v športu.

Ultimate se zanaša na medsebojno spoštovanje med igralci ter od vsakega igralca pričakuje upoštevanje pravil igre (ang. *fair play*). Seveda spodbuja visoko raven tekmovalnosti, vendar nikoli za ceno nespoštovanja nasprotnika, pravil, zabave oz. užitka ob igranju.

Zaničevanje nasprotnika, agresija, ustrahovanje, namerno povzročanje poškodb ali drugačne oblike vedenja iz naslova "zmaga za vsako ceno" so v nasprotju z duhom igre (About spirit of the game, 2014).

1.5.1 Kaj je duh igre?

Duh igre je najpomembnejše pravilo pri vseh športih z diski. Precej podobno je pravilu "fair play", vendar je pri ultimatu poudarek glede tega še večji.

Od vseh igralcev se pričakuje, da poznajo in spoštujejo pravila. Ultimate se zanaša na duh igre, ki od vsakega igralca zahteva upoštevanje »fair playa«. Nihče od igralcev ne sme namerno kršiti pravil; tako ni ostrih kazni za kršitve, temveč se igra nadaljuje na način, ki simulira, kaj bi se zgodilo, če do določene kršitve ne bi prišlo.

1.5.2 Ultimate in duh igre

Ker se ultimate igra brez sodnikov, je za igro še toliko bolj pomembno, da se vzdržuje duh igre. Tudi dober duh med tekmovalci ustvari igro, v kateri vsi uživajo. Tako naj bi se igralci obnašali enako, kot če bi bili prisotni sodniki.

Bistveni elementi dobrega duha igre od igralca pričakujejo:

- poznavanje pravil,
- izogibanje prekrškom in namernemu kontaktu,
- poštenost in spoštljivost,
- pozitiven odnos do nasprotnika in soigralcev,
- samokontrolo.

Duh igre pa izboljšamo tudi tako, da se na začetku nasprotniku predstavimo ter ga med ali po tekmi pohvalimo za dobro igro in dober duh.

1.5.3 Kako izboljšati duh igre

Nekaj načinov za izboljšanje duha igre v ekipi:

- preberemo pravila,
- napišemo kviz iz pravil, v katerem naj se soigralci preizkusijo,
- poudarimo, da sta v vsaki situaciji vedno dve plati zgodbe ter da je lahko naša presoja zamegljena, saj si premočno želimo izida v našo korist,
- spodbujamo soigralce h glasnemu in jasnemu klicanju kršitev,
- nikoli ne preklinjamo niti ne uporabljamo osebnih napadov,
- sprejmemo ekipni kodeks ravnanja, ki opisuje pričakovano vedenje ter kazni ob kršitvah,
- kaznujemo vsakega soigralca, ki krši pravila duha igre,
- predstavimo se nasprotniku pred tekmo ali ob stranski liniji igrišča,
- uporabljamo strategijo "bodi miren" (ang. *BE CALM*).

1.5.4 Strategija "BE CALM"

"Breathe" (zadihaj) – ne odreagiraj takoj,

"Explain" (razloži) – kako si ti videl določeno situacijo na igrišču,

"Consider" (razmisli) – o tem, kaj nasprotnik misli o enaki situaciji na igrišču,

"Ask" (vprašaj) – ostale igralce za nasvet (o njihovem pogledu in pravilih), če je potrebno,

"Listen" (poslušaj) – kaj ti želijo povedati ostali,

"Make a call" (odloči se) – glasno in razločno povej svojo odločitev (uporabi tudi ročne signale).

1.5.5 Povratna informacija (ang. *feedback*)

Pomemben del pri ohranjanju dobrega duha igre je neposredna ter konstruktivna povratna informacija. Le-to lahko posredujemo na različne načine:

- po koncu vsake tekme zberite točkovne liste duha igre vseh ekip ter na koncu turnirja podelite nagrado ekipi, ki je prejela največ točk,
- na koncu tekme (v krogu) nasprotnikom povejte, kaj se vam je pri njihovi igri in ekipnem duhu zdelo dobro in na katerih področjih naj se poizkušajo še izboljšati,
- pogovorite se tudi s soigralci, če se vam zdi, da imajo težave z ohranjanjem dobrega duha igre,
- če med tekmo pride do večkratnih težav oz. kršitev duha igre, naj se kapetan vaše ekipe pogovori s kapetanom nasprotne ekipe,
- če ste organizator turnirja, lahko ekipe, ki so prejele dober rezultat pri točkovanju duha igre, avtomatično uvrstite na seznam ekip za naslednje leto, ekipam s slabim rezultatom pa se udeležbo prepove (skrajni ukrep).

1.5.6 Prekinitev igre

Če kadarkoli pride do težav, povezanih z duhom igre, lahko kapetan v skladu s pravili igre zahteva prekinitev igre na temo duha igre (ang. *spirit of the game time-out*):

- če je prepričan, da ena ali obe ekipi neprestano kršita pravila duha igre,
- kliče ga lahko samo po doseženi točki ali pred začetnim metom,
- med prekinitvijo se nobena od ekip ne sme pogovarjati o taktiki in tako pridobiti prednost v igri,
- vsi igralci obeh ekip se združijo v krog (ang. *spirit circle*) na sredini igrišča in počakajo na odločitev obeh kapetanov,
- oba kapetana ločeno od ekip razpravljata o kršitvah duha igre, določita način za izboljšanje trenutnega stanja ter odločitev posredujeta igralcem v krogu,
- prekinitve igre za izboljšanje duha igre se ne štejejo k vsoti prekinitev, ki jih ima na voljo vsaka ekipa.

1.5.7 Zgodovina duha igre ter opazovalcev (ang. *observers*) v ultimatu

Opazovalci so neke vrste "tihi sodniki", ki so prisotni na tekmah višjih rangov v ZDA. Njihova naloga je spremljanje in opazovanje poteka igre, vključijo pa se le v situacijah, kjer se ekipi ne moreta dogovoriti o nadaljevanju igre in se strinjata, da bosta o tem vprašali opazovalca. Odločitev opazovalca je potem dokončna in igra se mora nadaljevati tako, kot je določil opazovalec.

Zgodovina in namen duha igre je seveda v navzkrižju z opazovalci, saj le-ti predstavljajo nasprotje temu, kar želi doseči duh igre in v čemer se ultimate razlikuje od ostalih športov. Vendar so se opazovalci pojavili zaradi serije incidentov, ki so se zgodili v zgodovini ultimata.

Ravno letos je v Italiji potekalo svetovno klubsko prvenstvo, v okviru katerega je potekal kongres, kjer so razpravljali o vključitvi ultimata v družino olimpijskih športov ter tudi o nadaljnji vlogi opazovalcev.

Na evropskih tleh se večina tekem, tudi na najvišjem nivoju, še vedno igra brez opazovalcev, zato večina igralcev pravi, da je duh igre še vedno živ (Spirit of the game, 2014).

Duh igre nam narekuje predvsem spoštovanje tako sebe in svojih soigralcev kot tudi svojih nasprotnikov ter seveda pravil igre. Torej da spodbujamo svojo ekipo tudi takrat, ko nam ne gre najbolje, in pohvalimo svoje nasprotnike tudi takrat, ko jih premagamo. Najbolj pomembni sta pozitivna naravnost ter užitek ob igri.

Na vsakem turnirju se podeljuje tudi nagrada "Spirit of the Game", ki jo prejme ekipa, ki je prejela največ točk v ocenjevanju duha igre. Vsaka ekipa točkuje svoje nasprotnike (slika 7), s katerimi je igrala, na koncu pa se vse te točke seštejejo in tako dobimo zmagovalca. Ocenjuje se poznavanje pravil, skupinski duh, spoštovanje nasprotnika ipd.

SPIRIT OF THE GAME / DUH IGRE

Točkovni list

Pri točkovanju nasprotnikov naj bo prisotna **cela ekipa**.
Obkroži številko v vsaki od petih vrstic ter na koncu seštej točke za SOTG rezultat.

1. Poznavanje in uporaba pravil

Ekipa ni namerno kršila pravil. Držali so se časovnih okvirjev.
Če katerega pravila niso poznali, so se ga bili pripravljeno naučiti.

2. Prekrški in kontakt

Izogibali so se prekrškom, prekomernega telesnega kontakta in nevarne igre.

3. Poštenost

Opravčili so se, če je bilo to primerno ter opozarjali sogralce na napačne/nepotrebne klice. Klicali so samo resnejše kršitve.

4. Pozitiven odnos in samoobvladovanje

Bili so vljudni. Igrali so intenzivno ne glede na rezultat.
Na splošno so pustili pozitiven vtis med in po tekmi.

5. Komunikacija

Komunicirali so spoštljivo. Poslušali so. Pri razpravah so se držali časovnih omejitev.

Vsota vseh točk

Za končni rezultat sešajte točke posameznih kategorij in rezultate vpišite v spodnja okenca (končni rezultat mora biti številka med 0 in 20).

*Komentar

Če ste pri kateri od kategorij izbrali 0* ali 4*, vas prosimo, da v nekaj besedah obrazložite kaj se je zgodilo.
Tako komplimenti kot negativne povratne informacije bodo na primeren način posredovane ekipam.



Ime vaše ekipe				Divizija				Datum							
(-)				(-)				(-)							
1. nasprotnik (rezultat)				2. nasprotnik (rezultat)				3. nasprotnik (rezultat)				4. nasprotnik (rezultat)			
Zelo slabo	Slabo	Dobro		Zelo slabo	Slabo	Dobro		Zelo slabo	Slabo	Dobro		Zelo slabo	Slabo	Dobro	
0*	1	2	3	4*	0*	1	2	3	4*	0*	1	2	3	4*	0*
Vsota				Vsota				Vsota				Vsota			
II				II				II				II			
Vsota				Vsota				Vsota				Vsota			

Slika 7. Točkovni list (osebni arhiv)

1.6 IZRAZOSLOVJE

Ultimate uporablja veliko izrazov, ki so zanj značilni, a v splošnem niso znani širši množici. Prav zato menimo, da je smiselno, da v tem poglavju predstavim in razložim nekaj najbolj pogosto uporabljenih izrazov v času učenja oz. tekmovanja.

Ker se na mednarodnih turnirjih uporablja angleščina kot uradni jezik, prevoda izrazov v slovenščino še nimamo. Igralci ultimata v Sloveniji uporabljamo angleške izraze in tako zmanjšamo možnost uporabe napačnih (slovenskih) izrazov na turnirjih. Druga težava pa so dobesedni prevodi, na podlagi katerih je potrebno v slovenščini velikokrat uporabiti kar besedno zvezo, da opišemo stvar, ki je v angleščini opisana z eno samo besedo. To pa bi uporabo med tekmo, kjer morajo biti odločitve izredno hitre, zelo otežilo.

Izrazi so razvrščeni po abecednem redu:

Backhand – To je podaja z leve strani telesa za desničarje (obratno za levičarje). Gibanje roke je nekoliko podobno backhand udarcu pri tenisu. Je najbolj prepoznaven met, ki ga uporabljajo tudi tisti, ki ne igrajo ultimata.

Break (stran, podaja ali odkrivanje) – To je stran, ki jo marker (obrambni igralec, ki pokriva igralca z diskom) poskuša zapreti, ali podaja, ki jo marker poskuša preprečiti, ali odkrivanje v prostor, kjer ne sme priti do podaje.

Clearing – To pomeni, da igralec izprazni prostor, kamor igralec z diskom želi disk podati. To naredi po neuspelem odkrivanju ali po podaji, in sicer tako, da se vrne nazaj v kolono na sredini igrišča (ang. *stack*). Velikokrat je prav to napaka novincev, da po neuspelem odkrivanju ostanejo v odprtem delu igrišča in tako zapirajo prostor ostalim soigralcem, ki se posledično tja ne morejo odkriti.

Cut – To je sprememba smeri napadalca, s katero poizkuša pridobiti prednost pred obrambnim igralcem in tako priti do diska. To poizkuša doseči z varanjem in/ali hitro spremembo smeri ali hitrosti.

Defence – Obramba. Ekipa, ki poizkuša preprečiti oz. onemogočiti napad oz. doseganje točk.

Dump – To je položaj soigralca, ki stoji za igralcem z diskom (ang. *handler*) in mu je na voljo v primeru, ko igralec z diskom ne more izvesti podaje naprej do svojih soigralcev.

Endzone – To je končna cona na obeh koncih igralnega polja, v kateri se doseže točka.

Flow – To je tekoče podajanje diska od igralca do igralca, čemur praviloma sledi lahko dosežena točka.

Flying disk – Večina ljudi mu pravi frizbi, igralci ultimata mu pravijo disk. "Frisbee" je ime igrače, ki je osnova za uradni disk. Disk je razlog, zaradi katerega je ultimate tako edinstven – glede na igralčevo znanje podajanja lahko leti ravno ali v krivulji, lahko lebdi v zraku ali pa pada proti tlu z veliko hitrostjo.

Force – Obrambni igralec poizkuša igralcu z diskom preprečiti podajo v določeno smer in sicer tako, da se postavi na eno stran ob napadalca in mu s svojim telesom zapre določen del igrišča ter ga tako prisili, da disk poda v drugi del igrišča.

Forehand – To je podaja z desne strani telesa za desničarje (in iz leve strani za levičarje). Met je nekoliko podoben forehand udarcu pri tenisu, vendar je pri izmetu gibanje roke izredno majhno, saj se podaja izvaja iz zapestja.

Free/Open – To pomeni biti odkrit in na voljo za sprejem diska. Prosti igralec je igralec, ki se je uspel s spremembo smeri "znebiti" svojega obrambnega igralca.

Hammer – To je visok met preko glave. Disk je med letom obrnjen na glavo in opiše pot podobno črki S. Prijem in izpust diska je podoben kot pri forehandu.

Hand block – Obrambni igralec (običajno z roko) ustavi oz. zbije disk na tla takoj po tem, ko ga je napadalec podal.

Handler – To je napadalec z diskom. Za prvega handlerja ekipa običajno izbere igralca, ki je najbolj izkušen, saj le-ta lovi začetni met in tako s prvo podajo začne točko/igro. Drugi

handler je igralec, ki stoji v prostoru za prvim handlerjem in je le-temu na voljo takrat, ko diska ne more podati naprej v prostor.

Layout – To je lovljenje ali izbijanje diska v letu (igralec je v celoti v zraku).

Man-on-man – To je najbolj pogosta postavitev obrambe. Pomeni, da vsak obrambni igralec krije svojega napadalca tako, da stoji čim bližje ob njemu ter s tem poskuša preprečiti podajo, zbiti disk ali pa napadalca prisiliti v napako.

Offence – To je ekipa, ki ima posest nad diskom in je v napadu.

Open (stran, podaja ali odkrivanje) – To je stran, na katero napadalec z diskom lahko poda, oz. stran v katero ga, s postavitvijo svojega telesa, "sili" obrambni igralec. Na odprto stran se odkrivajo napadalci, saj je ta podaja lažja. Z besedo "open" pa tudi označimo igralca, ki se je odkril in je prost za podajo.

Pivot – Pivotiranje pomeni premikanje okoli stojne noge (za desničarje je to leva, za levičarje pa desna noga in mora biti v trenutku podaje v stiku s tlemi in na miru) z namenom podaje mimo obrambnega igralca.

Poach – To je položaj obrambnega igralca, ki se pomakne nekoliko stran od napadalca, ki ga pokriva, in s tem pokriva prostor ter otežuje podajo in odkrivanje drugih napadalcev.

Point/Score – To je dosežena točka, ko je disk ujet v končni coni.

Pull – To je začetni met obrambe, ki naj bo čim daljši in označuje začetek igre oz. posamezne točke. Začetni met se mora izvesti znotraj končne cone.

Stalling/Stall count – Igralec z diskom ima na voljo 10 sekund, da le-tega poda enemu izmed soigralcev. Obrambni igralec, ki krije igralca z diskom, pa mora na glas šteti do 10, v sekundnem intervalu. Če obrambni igralec prešteje do 10, in napadalec diska ni podal, pride do spremembe posesti diska. Vsako štetje mora obrambni igralec pričeti z besedo "Stalling". Namen obrambe je, da napadalec ne uspe podati natančne podaje v desetih sekundah.

Swing – To je podaja po širini igrišča (običajno se zgodi med "handlerji"), pri kateri ne pridobimo nič metrov (disk se skoraj nič ne približa končni coni), vendar pa z njo lahko "uničimo zamisel" obrambe, pridobimo boljšo pozicijo za podajo ali izničimo štetje (ang. »stall count") in s tem pridobimo novih 10 sekund.

Switch – To je prevzemanje v obrambi. To se zgodi, ko dva obrambna igralca zamenjata svoja napadalna igralca, ki ju pokrivata.

Turnover – To je sprememba posesti diska. Ko je disk izbit ali pade na tla, obramba postane napad in obratno.

1.7 IGRE ZA SPOZNAVANJE ULTIMATA

Z različnimi elementarnimi igrami razvijamo posamezne gibalne sposobnosti, učence ogrejemo ter jih spoznamo z določenimi gibalnimi nalogami.

Pri ultimatu so takšne igre nadvse dobrodošle, saj z vsako igro spoznavamo določeno prvino športa, spoznamo kakšno novo pravilo, utrdimo kakšen že znan tehnični element itd.

1.7.1 Tek v parih in lahkotne podaje (dinamična aktivnost, namenjena ogrevanju ali kot predpriprava na razna lovljenja)

Pri tej vrsti ogrevanja učence razdelimo v pare, kjer ima vsak par en disk. Učenci nato prosto tečejo po prostoru, med učencema v paru pa naj ne bo več kot 2 metra razdalje. Učenca v paru si tako čisto lahkotno podajata disk. Disk mora imet veliko rotacije in malo horizontalne hitrosti. Ker učenci prosto tečejo po prostoru, pride tudi do tega, da drug drugega ovirajo ter so tako podaje otežene. Učenec, ki izvaja podajo, mora biti v trenutku le-te na mestu in ne sme teči.

Kasneje, ko so podaje že boljše, lahko pri tej aktivnosti razdaljo med učencema v paru povečamo, vključimo podaje s slabšo roko, zahtevamo točno določeno podajo itd. Za večjo varnost lahko tudi določimo smer teka ali pa učence samo opozorimo, da z diskom ne zadanejo koga od vadečih. Da aktivnost spremenimo v igro, paru dodamo še tretjega učenca, ki stoji na sredini med parom in je neke vrste "pepček", ki podaje ovira, oz. poskuša disk izbiti. Ko mu to uspe, zamenja mesto s tistim učencem, ki je naredil napako (npr. slabše podal) in tako nato le-ta postane "pepček".

1.7.2 Lovec in rešilec

Eden od učencev, ki ga posebej označimo, je "lovec", drugi pa je "rešilec" z diskom. Ko "lovec" ulovi enega od učencev, se mora slednji postaviti v določen razpoznaven položaj, ki ga določi učitelj (npr. se postavi v raznožno stoji in naredi vzročenje), "rešilec" pa ga lahko

reši tako, da mu poda disk. "Rešeni" učenec, ki je disk ulovil, mu le-tega vrne s podajo ter lahko teče naprej in igra se nadaljuje.

Igra je končana takrat, ko "lovcu" uspe ujeti vse učence, preden jih "rešilec" reši, ali ko učitelj ustavi igro in določi nova dva učenca. Učitelj tudi vsakič določi podajo, ki jo mora uporabljati učenec, ki rešuje.

Igro popestrimo tako, da določimo več "lovcev" in več "rešilcev" (svetujem vedno enega "rešilca" manj kot je "lovcev").

1.7.3 Čiščenje prostora

Pri tej igri uporabljamo mehak disk. S stožci ali črtami določimo nek prostor, po katerem se učenci lahko gibljejo, ter jim vržemo mehak disk. Disk lahko meče kdorkoli, torej tisti, ki prvi pride do njega. Z njim cilja ostale učence. Ko so le-ti zadeti, morajo ven iz določenega prostora za igro ter narediti dodatno nalogo (npr. neko vajo za moč), nato pa se v igro lahko vrnejo.

Diska ne meče samo en učenec, ampak kdorkoli, ki disk ujame ali pa ga pobere s tal. Učenec z diskom ne sme hoditi ali teči, ampak lahko samo pivotira okoli stojne noge. Zadetek se ne upošteva, če je učenec zadet v glavo, ali pa se disk odbije od tal, stene ali kakšnega drugega predmeta ter šele nato zadane učenca.

Za konec vaje lahko izpeljemo tudi igro na izpadanje. Učenec, ki je zadet, se ne more več vrniti v igro. Izpadle učence zaposlimo s podajanjem v parih.

1.7.4 Igra 10-ih podaj

Pri igri "10-ih podaj" učence razdelimo v 2 skupini in jih označimo z markirnimi majicami, da se med sabo dobro ločijo. Z žrebom določimo, katera skupina bo prva imela disk v posesti. Ta nato začne z gibanjem po prostoru (odkrivanjem) ter poskuša doseči 10 zaporednih podaj. Če ji to uspe, ekipa doseže 1 točko in nadaljuje igro – z novimi 10 podajami. Druga skupina pa

poskuša te podaje preprečiti. Prepreči jih lahko tako, da prestreže podajo ali pa da izbije disk na tla. Če jim to uspe, nato oni nadaljujejo in poskušajo doseči 10 zaporednih podaj.

Zmaga skupina, ki po preteku v naprej določenega časa doseže več točk.

1.7.5 Okvir (ang. Box)

Za igro "box" potrebujemo 4 stožce in en disk.

Na sredini igralnega prostora s 4 stožci označimo kvadrat (cca. 2 x 2 metra), učence pa razdelimo v 2 ekipi. Z žrebom določimo ekipo, ki prične z igro. Ekipa si lahko disk podaja po celem prostoru, razen znotraj kvadrata, tam se ne sme zadrževati nihče. Točka je dosežena takrat, ko eden od učencev steče v kvadrat in tam ujame disk. Po doseženi točki učenec stopi iz kvadrata in nadaljuje z igro tako, da disk najprej poda stran od kvadrata.

Ekipa, ki je v obrambi, poskuša disk prestreči ali zbiti na tla. V tem primeru sama nadaljuje z igro iz mesta, kjer je bil disk prestrežen ali zbit.

Zmaga ekipa, ki doseže več točk v določenem času.

1.7.6 Line

To je igra, ki je že kar podobna pravi igri ultimata. Tudi pri tej igri potrebujemo 4 stožce in en disk. Sedaj že uporabljamo bolj pravokotno igrišče, ki ga na krajših stranicah označimo z dvema stožcema, ki sta med sabo oddaljena 10 metrov. Učence razdelimo v 2 ekipi ter vsako postavimo na svojo stran na črto med stožca.

Če so podaje učencev že kar dobre, je lahko igrišče malo daljše, igro pa začnemo z začetnim metom. V nasprotnem primeru pa naredimo manjše igrišče ter z žrebom določimo katera skupina bo začela z igro. Na naš znak se igra prične in skupina brez diska steče v obrambo.

Cilj igre je, da ekipa v napadu z uspešnimi podajami prenese disk na drugo stran igrišča do navidezne linije, ki poteka med postavljenima stožcema, in se z njim dotakne te navidezne črte. Na ta način ekipa doseže točko. Igro nadaljuje ekipa, ki je dosegla točko, vendar sedaj poskuša točko doseči na drugi strani igrišča.

Učenci lahko med igro tečejo v vse smeri in tudi disk lahko podajajo v vse smeri. Edino pravilo je, da učenec z diskom v roki ne sme teči ali hoditi, lahko pa pivotira okoli stojne noge. Učenci tudi ne smejo teči izven linij navideznega pravokotnika.

Naloga učencev v obrambi je, da poskušajo disk prestreči ali zbiti na tla. Pri igri pazimo na dve osnovni pravili, in sicer da se obrambni igralci ne smejo dotikati napadalcev (brez kontakta) in da vsakega napadalca lahko pokriva samo eden obrambni igralec. Ko enemu od obrambnih igralcev uspe prestreči ali izbiti disk, obrambna ekipa postane napadalna in nadaljuje igro v nasprotni smeri.

Zmaga tista ekipa, ki doseže več točk v naprej določenem času oz. doseže določeno število točk.

1.7.7 Disk golf

Disk golf je še ena izredno priljubljena športna zvrst z diskom. Je uradna igra, pri kateri se prav tako organizirajo tekmovanja. Za disk golf se uporabljajo prav posebni diski, igra pa se v naravi (v Sloveniji sta že dve progi, ena na smučišču na Kopah in druga v Mežici pri ČŠOD).

Na določeni razdalji v naravi postavimo posebno košaro ali pa določimo nek predmet (drevo, steno itd.), ki ga je potrebno zadeti s čim manj meti. Vsi tekmovalci torej začnejo z iste točke, kjer vržejo disk proti zelenem cilju. Od mesta, kjer disk pristane, nato nadaljujejo z novim metom, vse dokler ne zadenejo "tarče".

Zmaga tisti igralec, ki za zadetek tarče porabi najmanj metov.

V šoli to igro uporabimo takrat, ko so meti že nekoliko boljši. Za začetek jo lahko igramo tudi v telovadnici, kjer ni vetra in so razdalje krajše.

1.7.8 Vadba po postajah

Vadba po postajah sicer ni ena od iger, ampak učencem postavimo le manjši poligon, po katerem se gibljejo v parih. Za izvedbo takšnega poligona je potrebno že neko predznanje. S poligonom njihovo znanje le še utrjujemo.

Na eni od postaj učenca utrjujeta backhand podajo in vsak od njiju mora narediti 5 uspešnih podaj, nato gresta na naslednjo postajo, kjer naredi vsak od njiju 5 forehand podaj. Na tretji postaji utrjujeta dolgo podajo, in sicer eden od njiju z diskom pivotira, nato pa poda dolgo podajo drugemu, ki v tem času steče na drugo stran telovadnice. Na naslednji postaji med stopničasto postavljenimi stožci vadita spremembe smeri, kjer je poudarek na pravilnem zaustavljanju pri stožcu, spremembi smeri ter sprintu do drugega stožca in tako naprej. Nato pa na zadnji postaji vadita odkrivanje in pivotiranje ter dolgo podajo (učitelj igra obrambo na handlerju).

Poligon lahko učitelj poljubno postavi glede na dvorano.

2 VSEBINE UČNIH UR

Metodični postopek učenja ultimata se ne razlikuje bistveno od drugih športov. Prav tako je potrebno učence naučiti pravih metov/podaj, lovljenja, postavitve napada in obrambe, taktiko, pravila itd. Ultimate je specifičen le v svojih pravilih, različnih zanimivih metih diska, poudarku »fair playa«, po spolu mešanih ekipah, različnih površinah za igranje itd. Tako je za učenje potrebna pravilna izbira vsebin. Učne ure si morajo smiselno slediti od prve do zadnje (od podaje do igre). V nadaljevanju bomo predstavili primer zaporedja vsebin desetih učnih ur ultimata.

2.1 1. URA – UČENJE PODAJ

Najbolj pomembna prvina pri ultimatju je uspešna podaja diska. Poznamo dve osnovni podaji, ki ju učimo na začetku. To sta forehand in backhand. Ti dve podaji sta si ravno nasprotni, in sicer ima forehand izmet na igralčevi desni strani, backhand pa na igralčevi levi strani. Tako lahko med pivotiranjem in varanjem igralec disk vrže mimo obrambnega igralca po levi ali desni strani.



Slika 8. Začetni položaj pred vsako podajo (osebni arhiv)

Za učenje metov je najlažje, če učence postavimo v pare in jih porazdelimo po dolžini telovadnice, da si stojijo nasproti, in za začetek razdalja med učencema v paru ne presega 5 metrov. Učencem je potrebno predstaviti osnovno lovljenje (ploščat prijem).

Spodnji opisi bodo namenjeni desničarjem, za levičarje pa velja ravno obratno.

2.1.1 Backhand

Raven backhand je najbolj enostavna in večini že poznana podaja.

Prijem

Disk primemo tako, da ga z robom položimo v desno dlan in postavimo palec na zgornjo stran diska, kjer so koncentrične izbokline (slika 9). Mezinec, prstanec in sredinec pokrčimo ter jih položimo ob njegov notranji rob. Kazalec položimo na sam rob diska tako, da je zadnji členek kazalca na robu diska. Prijem mora biti močan, saj le tako lahko izvajamo varanja, ne da bi nam pri tem disk ušel iz roke. Ko ta način izmeta osvojimo, ga nekoliko modificiramo, in sicer tako, da položimo vse prste, razen palca, na notranji rob diska. S tem prijemom pridobimo na večji moči izmeta, nekoliko pa zgubimo na natančnosti podaje (Dreu, 2009).



Slika 9. Prijem pri backhandu (Dreu, 2009)

Osnovni položaj

Iz vodoravne stoje, pri kateri so noge v širini bokov in je pogled usmerjen naravnost v smer podaje, stopimo z desno nogo naprej in preko leve noge tako, da je med linijo nog in smerjo podaje kot 45° (slika 9). Telo je usmerjeno v smer desnega stopala, noge so v kolenih nekoliko pokrčene in pogled je usmerjen v smer podaje. Roko, v kateri držimo disk, približamo zadnji nogi in težo nekoliko prenesemo na zadnjo (levo) nogo. Roka, s katero podajamo, ne sme biti vodoravna glede na tla, ampak mora biti nekoliko spuščena. Položaj diska v roki pa je glede na tla vodoraven (Dreu, 2009).



Slika 10. Osnovni položaj za podajo backhand (osebni arhiv)

Izmet in končni položaj

Sedaj sledi tako imenovana »mentalna veriga«, ki je sestavljena iz zasuka trupa, zamaha roke, prenosa teže na sprednjo nogo (desno) in zamaha v samem zapestju. Več kot je rotacije, ki jo povzroči zamah v zapestju, bolj je let stabilen in natančen. Moč podaje ne izhaja samo iz zamaha, ampak tudi iz prenosa teže telesa na prednjo nogo med izmetom. Izredno pomembno je, da po koncu izmeta zadržimo ravnotežni položaj in roko usmerjeno v smer podaje, saj bomo le tako lahko disk natančno podali (Dreu, 2009).

Možne napake in popravki

Če disk odleti navzgor (proti stropu) je bil izmet previsok, sprednji – vodilni del diska privzdignjen ali pa se je učenec med metom nekoliko nagnil nazaj glede na začetni položaj. Pomembno je tudi, da roko tudi po metu res zadrži v smeri soigralca (torej da kaže nanj).

Če disk leti navzdol ali celo udari ob tla, mora učenec sprednji – vodilni del diska pred metom nekoliko privzdigniti.

Če disk ne leti več ravno in vodoravno, ampak med letom zavija, pomeni, da smo ga že pred izmetom s hrbtno stranjo obrnili proti sebi namesto stran od sebe in z zunanjim robom proti tlom.

Če se disk med letom trese, pomeni, da je bil met prešibak ter da disku nismo dali dovolj rotacije. To dosežemo tako, da disk vržemo bolj iz zapestja. Pred izmetom zapestje z diskom spodvijemo navznoter, proti roki.

2.1.2 Forehand

To je nekoliko težji in nenaraven met, ki ga igralec izvede na svoji desni strani.

Prijem

Disk primemo tako, da ga položimo med kazalec in palec, pri čemer je palec na njegovi zgornji strani (slika 11). Kazalec in sredinec pa skupaj iztegnjena položimo ob notranji rob diska. Prstanec in mezinec pa sta pokrčena ali iztegnjena, odvisno od posameznika. Pri tem prijemu je pomembno, da s palcem stisnemo disk, saj s tem pridobimo večjo kontrolo in lažje izvajanje varanja. Posebnost tega prijema je v tem, da mora disk v roki viseti navzdol, saj pride med samim izmetom do izravnave diska in posledično temu do ravnega leta diska. Če disk v roki ne visi navzdol, kar je pogosta napaka pri začetnikih, ne leti več naravnost, ampak med letom zavija v levo stran (Dreu, 2009).



Slika 11. Prijem pri forehandu (Dreu, 2009)

Osnovni položaj

Iz vodoravne stoje, pri kateri so noge v širini bokov in je pogled usmerjen naravnost v smer podaje, stopimo z desno nogo naprej in vstran od leve noge tako, da je med linijo nog in smerjo podaje kot 45° (slika 12). Noge so v kolenih nekoliko pokrčene, telo in pogled pa sta usmerjena v smer podaje. Komolec pri začetnikih položimo ob bok z namenom, da izoliramo gib v ramenskem sklepu. Podaja sicer ne bo tako močna, vendar na ta način pridobimo občutek za izmet iz zapestja, ki pri tem metu odigra odločilno vlogo za uspešno podajo (Dreu, 2009).



Slika 12. Osnovni položaj za podajo forehand (osebni arhiv)

Izmet in končni položaj

Po osvojitvi izmeta iz zapestja komolec nekoliko odmaknemo od boka. Sledi t.i. »mentalna veriga«, ki je sestavljena iz zasuka trupa, giba komolca in na koncu še rotacije zapestja. "Mentalna veriga" izmeta se mora odvijati v horizontalni ravnini. Vertikalnega gibanja roke ne sme biti. Po izmetu je roka usmerjena v smer podaje in dlan je obrnjena navzgor, v nebo. Moč pri tej podaji dobimo predvsem iz zapestja in prenosom teže na prednjo nogo, saj je zamah roke izredno majhen (Dreu, 2009).

Možne napake in popravki

Disk se z zgornjim (hrbtnim) delom obrne proti levi strani (torej disk ni več v vodoravnem, ampak bolj v navpičnem položaju) ter pade na tla in se odkotali. Učenec je pred metom zunanji rob diska (rob, ki je bolj oddaljen od roke) obrnil navzgor, namesto da bi disk visel iz roke proti tlom.

Disk se med letom trese. Met je bil prešibak, disku pa nismo dali dovolj rotacije. Pomembno je, da je met izveden z močnim bičastim udarcem, izključno iz zapestja.

Za obe napaki je zelo pomembno, da met izvedemo iz zapestja in ne vržemo diska kot rokometno žogo. Za začetek naj si učenec prime desno roko nekoliko pod zapestjem, jo drži ob telesu in met izvaja samo iz zapestja. Razdalja med učencema v paru naj bo pri tem krajša, saj meti ne bodo dolgi.

2.2 2. URA – UČENJE LOVLJENJA DISKA

Tako kot podaje je pri ultimat u pomembno tudi lovljenje diska. Če se le da, disk vedno lovimo z obema rokama.

2.2.1 Ploščati prijem

Osnovno lovljenje je ploščati prijem ("palačinka"), pri čemer ima učenec obe dlani in prste iztegnjene ter tako disk prime z eno roko spodaj in z drugo zgoraj, tako da ima na koncu disk stisnjen med dlanema v vodoravnem položaju (disk se ne sme vrteti). To lovljenje je najbolj varno (tako z vidika zanesljivosti lovljenja kot tudi z vidika obrambe obraza), saj tudi če diska ne ujamemo, se ta še vedno lahko odbije od našega trupa in ga nato primemo.

2.2.2 Nadprijem

Če disk leti visoko, ga lovimo z obema rokama iztegnjenima v vzročenu tako, da so ob prijemu vsi prsti na zgornji strani diska, palca pa sta spodaj.

2.2.3 Podprijem

Če pa disk leti zelo nizko, ga lovimo ravno obratno, torej da so vsi prsti na spodnji strani diska, palca pa na zgornji strani.

2.2.4 Lovljenje v padcu

Včasih pa je podaja takšna, da je disk možno ujeti samo z eno roko. Najbolj atraktivno lovljenje je lovljenje v padcu (ang. *layout*). Tega uporabimo v primeru, ko disk leti zelo nizko in je razdalja med igralcem in diskom prevelika za lovljenje v teku. Takrat se odrinemo z eno nogo v smeri naprej, disk v letu ujamemo z eno roko in z njim v roki zdrsimo po tleh na zgornjem delu trupa.

Učenje lovljenja diska se začne takoj po tem, ko smo učenca že vsaj malo naučili podaje, oz. začnemo osnovni prijem učiti takoj, ko začnemo z učenjem podaj. Razdalja med učencema v paru ne sme biti velika, meti pa naj bodo za začetek nekoliko počasnejši. Učenec se mora osredotočiti na to, da disk poda soigralcu v trup (nekje v višini pasu), kjer je disk najlažje ujeti. Kasneje se povečuje hitrost podaj, povečamo tudi razdaljo med učencema, poizkušamo pa podajati tudi višje, nižje in v stran, tako da učenec lahko poskuša disk ujeti na različne načine.

Ko smo utrdili lovljenje diska na mestu, pričnemo z učenjem lovljenja diska v teku. Učenec z diskom se torej postavi v začetni položaj, soigralec pa v tem trenutku steče naprej proti podajalcu. Učenec disk poda, soigralec pa ga poskuša v teku ujeti in se šele nato začne v nekaj korakih ustavljati, a pri tem ne sme spreminjati smeri gibanja. Najpogostejša napaka je skok v trenutku lovljenja diska. Učenec s tem izgubi hitrost in kontrolo nad diskom. Razdalje med učencema v paru naj bodo za začetek krajše, meti ne premočni in tek počasnejši.

2.3 3. URA – UČENJE PODAJ S POUDARKOM NA PIVOTIRANJU

Pivotiranje je gibanje igralca z diskom (handlerja). Ta namreč ne sme hoditi ali teči, vendar pa se lahko giblje okoli stojne noge, da se "otrese" svojega obrambnega igralca in s tem izboljša položaj za podajo. To stori tako, da najprej met samo nakaže, nato stopi v drugo stran in poda. Pri pivotiranju je pomembno, da je igralčeva stojna noga ves čas na istem mestu, torej je ne sme premikati, z drugo nogo pa se lahko prosto giblje (levo, desno, okoli svoje osi ...). V času izmeta mora biti stojna noga na tleh, druga noga pa je lahko tudi dvignjena od tal. Šele ko disk zapusti igralčevo roko, se ta lahko začne gibati naprej. Osnovni namen pivotiranja je, da se igralec z diskom postavi v osnovni položaj za met ter da se otrese svojega obrambnega igralca, saj tako disk nato lažje poda.

2.3.1 Vaja

Učence razdelimo v pare, ki se razporedijo po dolžini igrišča. Učenca si stojita nasproti tako kot pri vaji podaj. Igralec z diskom najprej samo nakaže podajo v eno smer (npr. backhand), potem pa hitro stopi na drugo stran (v položaj za forehand) in iz tega položaja nato poda.

Vajo otežimo tako, da učence razdelimo v trojke, kjer je tretji učenec v obrambi pri igralcu z diskom. Najprej igra samo pasivno obrambo (roke ima za hrbtom), potem pa se aktivno vključi in poizkuša preprečiti podajo (torej vključi tudi roke). Učenci krožijo tako, da tisti učenec, ki je izvedel pivotiranje in podal, nato steče za svojim diskom proti drugemu učencu, kjer se postavi v obrambo. Pomembno: ko učenec disk ujame, mora počakati, da obrambni igralec priteče do njega in mu postavi obrambo.

2.4 4. URA – UČENJE ODKRIVANJA (STACK - kolona, SPREMEMBE SMERI)

Naslednji korak je gibanje igralcev (napadalcev) po igrišču. Slednje je namreč zelo pomembno, saj le na ta način igralci pridejo do posesti nad diskom in tako le-ta potuje po igrišču vse do končne cone. Pravilno gibanje po igrišču pa je pomembno tudi zato, da igralci niso drug drugemu v napoto. Odkrivanje napadalca ni potrebno le v tistih situacijah, ko njegov obrambni igralec ni dovolj blizu oz. ko obramba naredi napako in npr. pozabi pokriti katerega od napadalcev.

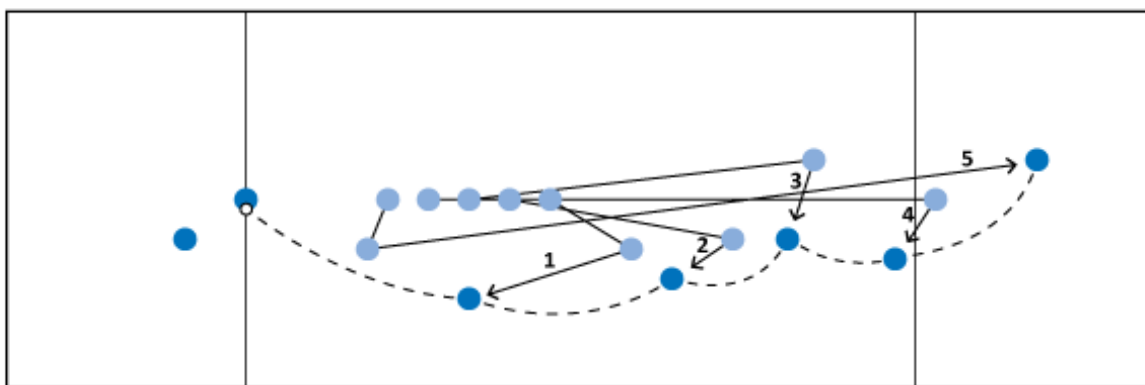
Da bi igralec prišel do posesti nad diskom, se mora uspešno odkriti, t.j. se otresti svojega obrambnega igralca, da mu le-ta ne zbijе ali prestreže podanega diska. To najlažje naredi s spremembo smeri gibanja (ang. *cut*). Najprej torej steče po dolžini igrišča stran ali proti disku, se s kratkimi koraki skoraj ustavi ter naredi spremembo smeri in hitro steče v nasprotno smer.

Osnovna postavitev, ki jo formirajo napadalci, se imenuje kolona (ang. *stack*) in je nekakšna navidezna linija, v kateri stojijo igralci brez diska. Tako izpraznijo prostor, namenjen odkrivanju, niso drug drugemu v napoto in vsak točno ve, kakšna je njegova naloga v določenem trenutku.

Poznamo različne postavitve igralcev v polju. Najbolj osnoven je vertikalni stack, kjer igralci stojijo v koloni eden za drugim, na sredini in po dolžini igrišča (slika 13). Vsi so s telesom usmerjeni proti igralcu z diskom (handlerju). Med igralci naj bo vsaj 1 - 2 metra razmika, da imajo dovolj prostora za gibanje. Igralci v stacku nikoli ne stojijo, ampak ves čas spreminjajo svoj položaj glede na trenutno pozicijo diska. Navadno z gibanjem prvi začne igralec, ki je zadnji v koloni. Z vso hitrostjo steče v smeri proti disku ali pa v smeri končne cone, se na neki točki s kratkimi koraki hitro ustavi in čim hitreje steče v nasprotno smer. Temu gibanju se reče sprememba smeri in če je ta dobro izvedena, se igralec uspešno otrese svojega obrambnega igralca in mu tako handler lahko varno poda disk. Tekoč prenos podaj od igralca do igralca je v igri zelo pomemben, saj se na ta način obramba izredno težko postavi. Zato je pomembno, da še preden se zgodi podaja, z odkrivanjem začne že naslednji igralec, ki je bil predzadnji v koloni, igralec, ki je disk podal, pa steče na prvo mesto v stacku. Akcija se ponavlja dokler eden od igralcev ne ujame diska v končni coni (slika 14).



Slika 13. Vertikalni stack (osebni arhiv)



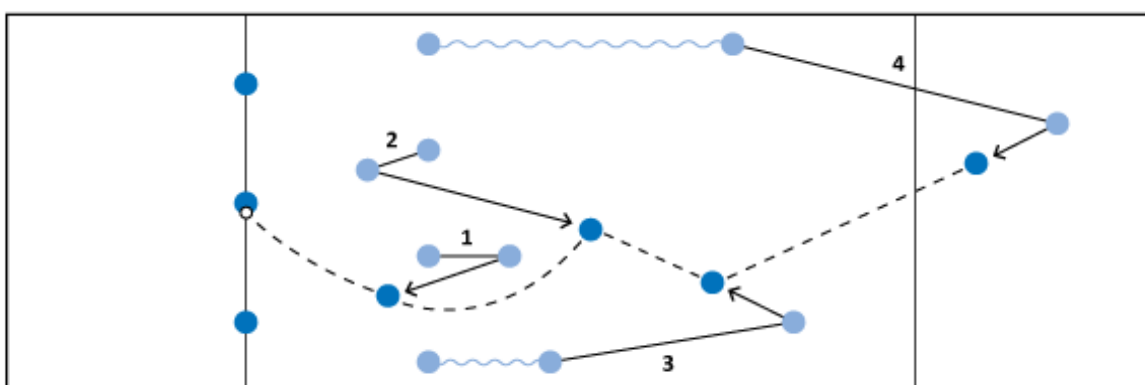
Slika 14. Odkrivanje iz vertikalnega stacka (osebni arhiv)

Med bolj znanimi so še horizontalni stack, L-stack in box.

V horizontalnem stacku igralci stojijo v vrsti po širini igrišča, razdalja med njimi je večja (pomembno je, da sta stranska igralca res ob stranski out-liniji) (Slika 15). Prva, ki začneta z gibanjem, sta srednja igralca, ki stečeta eden naprej proti disku in drugi nazaj proti končni coni ter za tem naredita spremembo smeri. Najprej dobi disk tisti igralec, ki se odkrije na kratko podajo in je v času le-te seveda prost. Nato disk poda drugemu, ki je v temu trenutku prav tako že naredil cut. Ko se začneta sredinska igralca odkrivati, pričneta z odkrivanjem tudi stranska igralca, ki stečeta diagonalno naprej proti končni coni (Slika 16).



Slika 15. Horizontalni stack (osebni arhiv)

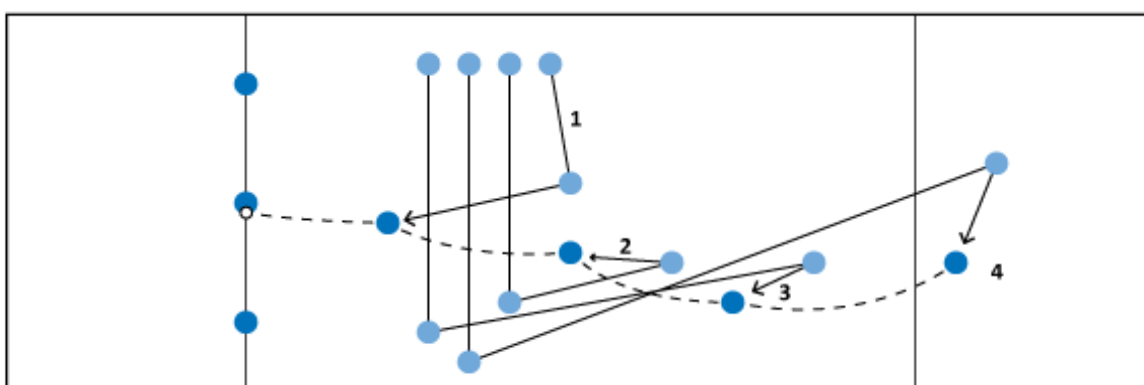


Slika 16. Odkrivanje iz horizontalnega stacka (osebni arhiv)

Pri L-stack-u imamo tri handlerje ter štiri igralce, ki stojijo v vertikalnem stacku ob eni od stranskih linij (Slika 17). Ob začetku točke prvi trije igralci iz stacka stečejo horizontalno proti drugi stranski liniji, zadnji igralec pa počaka, da se mu izprazni prostor in se nato poizkuša odkriti v tem prostoru proti disku. Nato se v določenem zaporedju odkrivajo tudi drugi (Slika 18).



Slika 17. L-stack (osebni arhiv)

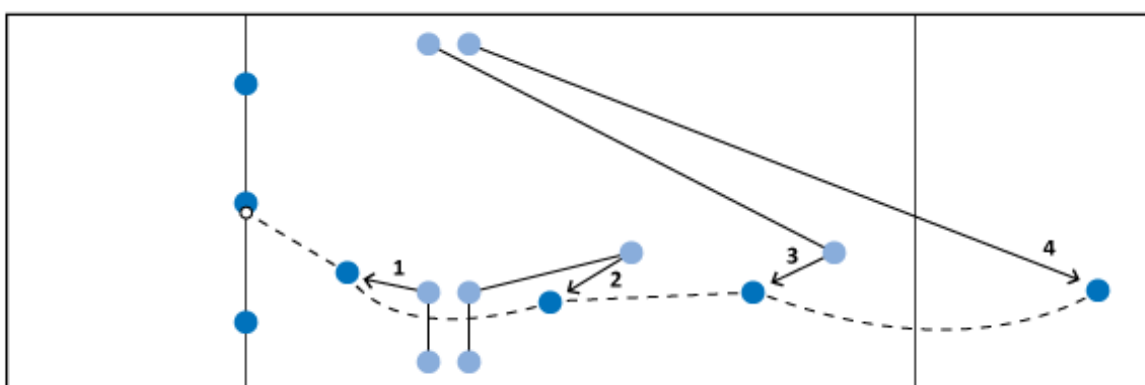


Slika 18. Odkrivanje iz L-stacka (osebni arhiv)

Box postavimo tako, da imamo ponovno tri handlerje, dva igralca ob eni stranski liniji ter dva igralca ob drugi stranski liniji (Slika 19). Po dogovoru steče en par igralcev proti sredini ter vsak od njiju naredi cut v drugo smer, eden proti disku in disk tudi dobi, drugi stran od diska in nato spet proti disku, da ga lahko dobi. Par, ki je ostal ob liniji, sedaj steče naprej in se prične odkrivati. Eden od njiju se odkrije proti disku, drugi nadaljuje na dolgo, kjer nato lahko dobi disk, ali pa naredi cut in se vrne proti disku (Slika 20).



Slika 19. Box (osebni arhiv)



Slika 20. Odkrivanje iz boxa (osebni arhiv)

S spremembo smeri se poskušamo otresti obrambnega igralca ter priti do diska. Običajno naredimo dve spremembi smeri in se nato, če ne pride do podaje, vrnemo na prvo mesto v stacku. S tem izpraznimo prostor in ne oviramo svojih soigralcev.

2.4.1 Vaje

Za izboljšanje tehnike spremembe smeri lahko enostavno uporabimo stožce. Igralec v sprintu steče do prvega stožca, kjer s kratkimi in hitrimi koraki (pravilna tehnika - bolj varno za kolena) zmanjša hitrost teka, se zniža v bokih (za boljšo eksplozivnost), obrne za 180 stopinj in se v sprintu vrne nazaj do prvega stožca. Stožce lahko postavimo tudi stopničasto, tako da se igralec vrača pod manjšim kotom (npr. 135 stopinj), s tekom pa nadaljuje v smeri naprej, kot je navada med igro.

Naslednji korak je, da vajo delamo v paru, kjer prvi igralec iz para (cutter) vse naredi kot pri prejšnji vaji, na koncu pa mu drugi iz para še poda disk. Na ta način utrjujemo koncentracijo igralca, da po zaporednih spremembah smeri še vedno lahko ujame podajo.

Nalogo lahko otežimo tudi tako, da dodamo obrambnega igralca, ki teče skupaj s cutterjem in poizkuša preprečiti podajo na koncu vaje. V tem primeru se oba igralca učita oz. napredujeta, vsak v svoji vlogi, ki jo ima v trenutku izvajanja vaje.

2.5 5. URA – PONOVI TEV OBRAMBE (KAKO PRAVILNO POKRIJEMO HANDLERJA IN IGRALCA V STACKU)

Kot pri vsakem športu, sta tudi pri ultimatih pomembna tako napad kot tudi obramba. Zato je potrebno na treningih oz. vadbi dati poudarek tudi tema elementoma igre. Seveda poznamo različne taktične zamisli obrambe, za katere obstajajo neka splošna poimenovanja, vsaka ekipa pa si jih lahko potem nekoliko prilagodi.

Najbolj pogost način obrambe je usmerjanje na backhand oz. forehand podajo (ang. *force side*), kjer obrambni igralec, ki pokriva handlerja, le-tega pokrije tako, da lahko podaja samo proti določeni strani igrišča in samo z eno vrsto podaje. In sicer "domov" (ang. *home*) ali "stran" (ang. *away*). Obrambni igralec na handlerju tako zakliče "force home" ali "force away" ali za lažje razumevanje zakliče podajo, ki jo usmerja, torej "force backhand" ali "force forehand". Ostali obrambni igralci se tako postavijo na nasprotno stran kot obrambni igralec na handlerju, torej pokrivajo "odprto stran", to je prostor, kamor handler lahko poda disk. O straneh se mora ekipa dogovoriti pred začetkom tekme ali turnirja in tako ostane do konca turnirja. Pri tej vrsti obrambe je pomembno, da vsi obrambni igralci stojijo ob boku napadalcem (na tisti strani, kot je dogovorjeno). S tem lahko res popolnoma zaprejo odprto stran, ki je za njihovim hrbtom. Če torej obrambni igralec, ki krije handlerja, stoji ob njegovem desnem boku, ga sili, da disk vrže na levo stran igrišča (za desničarje to pomeni, da vrže backhand podajo). Na tej strani pa stojijo vsi ostali obrambni igralci in krijejo napadalce, postavljene v koloni, ter na ta način poizkušajo preprečiti/obraniti podaje v ta prostor. Če igralec ob handlerju skoči preveč pred handlerja, lahko ta brez težav poda tudi na desno stran igrišča, ki je nepokrita in zato njegovi soigralci z lahkoto pridejo do diska. Te stvari je potrebno učencem dobro obrazložiti, da jim je jasno, zakaj nekaj počnejo.

Druga najbolj pogosta obramba je ravna obramba (ang. *straight*), kjer obrambni igralec stoji ravno pred handlerjem ter nekoliko stran od njega, saj mu tako pokrije večji kot za podajo v sredino igrišča. Ostali obrambni igralci se v tem primeru postavijo izmenično na različne strani in poizkušajo pokriti celoten levi in desni del igrišča. Najlažje in najučinkovitejše je, da ne krijejo vsak svojega igralca, ampak da le-te prevzemajo in pokrijejo prostor. To pomeni, da recimo dva igralca stojita spredaj, pred stackom, eden levo in eden desno, ter poskušata preprečiti vse kratke podaje (vsak na svoji strani), ostali pa stojijo na sredi ali bolj za stackom,

ter poskušajo preprečiti dolge podaje, ki so tudi najbolj nevarne. Namen ravne obrambe je, da obramba dovoli le podaje v širino in ne v globino proti končni coni.

Najtežja ter v vetru najbolj učinkovita pa je conska obramba. Zunaj, kjer se igra 7 proti 7, je sestavljena iz "cupa", kjer eden od igralcev tesno pokriva handlerja, trije pa so v podaljšku njegove roke (stojijo v polkrogu, 3 metre stran od handlerja). Nato imamo še 2 igralca, ki sta ob out-liniji, vsak na svoji strani, in poizkušata preprečiti lahke podaje preko prve obrambne postavitve ob liniji naprej oz. v sredino igrišča. Zadnji igralec pokriva dolge podaje, torej stoji za vsemi napadalci in usmerja oz. opozarja svoje soigralce v obrambi. Pri tej obrambi se najbolj utrudijo marker in igralci v cupu, saj ves čas sledijo disku (kamor gre disk, tja tečejo tudi oni). Njihovo delo je zelo pomembno, saj preprečujejo lahke kratke podaje v sredo igrišča.

2.5.1 Vaje

Obrambno postavitve in gibanje v obrambi najprej začnemo tako, da dodamo enega obrambnega igralca paru, ki si podaja disk. Najboljša vaja je enostavna rotacija trojke. Torej imamo dva učenca, ki si disk podajata, in tretjega, ki handlerju postavi določeno obrambo, tako da mu poizkuša preprečiti eno izmed podaj. Nato učenec, ki je disk podal, steče v obrambo tistemu, ki je disk ravnokar ujel. In tako nadaljujemo. Način obrambe v začetku določi učitelj, nato pa se lahko učenci sami odločijo, katero obrambo bodo postavili.

Z vajami nadaljujemo tako, da se postavimo na sredo igrišča (na začetek ene od končnih con), učence postavimo v kolono za handlerjem, enega v obrambo handlerju ter enega kot prvega igralca v stacku. Obrambni igralec na handlerju najprej postavi določeno obrambo, igralec v stacku pa se nato odkrije (za začetek najlažje na odprto stran igrišča, da handler lažje poda, nato pa tudi na break-stran – torej za obrambnega igralca – tako da je handlerju težje podati. Po podaji gre handler na položaj obrambnega igralca, obrambni igralec na mesto prvega igralca v stacku ter igralec v stacku nazaj v kolono. Tako krožijo.

Da vajo še malo otežimo, postavimo enega obrambnega igralca na prvega igralca v stacku, ki prične z odkrivanjem. Sedaj se mora le-ta bolj potruditi da se odkrije in dobi disk. Obrambni

igralec ob igralcu v stacku stoji ravno na nasprotni strani glede na obrambnega igralca ob handlerju.

Vajo nadgradimo tako, da postavljamo vedno več učencev v stack in nato tudi v obrambo. Učenci v stacku se morajo odkriti v določenem zaporedju, obrambni igralci pa na to smiselno odreagirati ter poizkusiti preprečiti napad. Učitelj je osredotočen predvsem na gibanje obrambnih igralcev. To mora biti hitro, eksplozivno, premišljeno in osredotočeno na igralca, ki ga pokrivajo.

Obrambni igralci so vedno v preži (nekoliko pokrčeni v kolenih, s težo bolj na prstih kot na petah). Njihov pogled je usmerjen proti napadalcu, ki ga branijo, s kotičkom očesa pa so nekoliko pozorni tudi na handlerja. Tako lahko že prej predvidijo kam bo stekel njihov napadalec in kam bo letel disk. Ves čas se premikajo skupaj z napadalcem, ki ga pokrivajo, in so pozorni na besedo "up". Le-to zakriči obrambni igralec ob handlerju v trenutku podaje ter s tem opozori svoje soigralce, da je disk v zraku. Obrambni igralci morajo biti ves čas čim bližje napadalnim igralcem, ki jih pokrivajo, včasih pa pokrivajo tudi prostor in zato torej stojijo dlje stran od napadalcev. Na ta način onemogočajo podaje v večji del igrišča okoli sebe.

2.6 6. URA – IGRA 3:3 (POUDAREK NA PODAJAH, LOVLJENJU, PIVOTIRANJU)

Učence razdelimo v trojke. Razporedimo jih po igrišču, kjer najprej brez obrambe vadijo cute, pivotiranje, podajanje in lovljenje, in sicer tako, da je eden od trojke handler, druga dva pa se odkrivata iz stacka eden za drugim in s tem vadimo pravočasno odkrivanje (angl. *timing*). Nato trojke združimo tako, da je ena trojka v napadu, druga pa v obrambi. Pare trojk razporedimo po igrišču, tako da jih lahko čim več dela istočasno, vendar pa pri tem druga druge ne ovirajo. Če imamo učencev preveč, ostali ob robu igrišča vadijo podaje.

Po vsakem napadu učenci v trojki zamenjajo svoje začetne pozicije, nato pa se zamenjata še obramba in napad. Če je učencev veliko, prostora pa malo, učenci ves čas krožijo po pozicijah. Iz handlerja na prvega v stacku, iz prvega na drugega in nato ven, kjer si ob robu igrišča podajajo disk. Pri vaji smo osredotočeni predvsem na pivotiranje, kako prevarati obrambnega igralca, ter na podaje, ki morajo biti kljub obrambi močne in natančne, ter usmerjene pred napadalca.

Na koncu ure organiziramo igro 3 proti 3 na polovici igrišča, tako da so lahko na igrišču istočasno štiri ekipe s po tremi igralci. Ob vsaki osvojeni točki se ena od ekip zamenja z ekipo, ki čaka ob igrišču. Med igro smo še vedno najbolj pozorni na podaje, lovljenja in pivotiranje handlerjev.

2.7 7. URA – UČENJE TEŽJIH PODAJ (OVERHEAD IN DOLGE PODAJE)

Pri ultimatu poznamo več različnih podaj. Spoznali smo že dve osnovni, forehand in backhand. In tudi pri omenjenih podajah poznamo še različice le-teh. Disk lahko vržemo zelo nizko, srednje ali zelo visoko. Pri vsakem izmed teh izmetov sta hitrost in tehnika izmeta drugačni. Prav tako je tudi pri dolgih podajah. Pri dolgi podaji tipa backhand disk potisnemo še malo dlje za telo, da podaljšamo pot izmeta in s tem povečamo moč. Disku moramo dati še več rotacije, zato da ta v končni fazi še vedno leti naravnost in ne zavija v levo ali desno stran, kar povzroča težave pri lovljenju diska.

Pri dolgih podajah imata oba meta enako izhodišče kot krajši forehand in backhand, le da je tukaj sam izmet diska rahel "inside – out" (to pomeni, da disk v zadnji fazi leta leti ravno, torej da na koncu leta ne zavija levo ali desno, kar se zgodi, če spustimo disk čisto v horizontalnem položaju). Za overhead je izhodišče forehand prijem diska, vendar sta sam začetni položaj diska in izmet drugačna.

Osnovni položaj

Prijem diska je identičen kot pri forehandu. Edina razlika, ki je tukaj prisotna, je v položaju roke oz. diska. V trenutku izmeta je roka nad glavo in disk je obrnjen z zgornjo stranjo navzdol.

"Iz vodoravne stoje, pri kateri so noge v širini bokov in je pogled usmerjen naravnost v smer podaje, stopimo z desno nogo nazaj ter nanjo prenesemo težo telesa. Med prenosom teže na zadnjo nogo (desna noga) prenesemo roko nad in preko glave ter se s trupom nekoliko odklonimo v levo stran" (Dreu, 2009, str. 44) (Slika 21).



Slika 21. Osnovni položaj za overhead podajo (osebni arhiv)

Izmet in končni položaj

Za srednje dolge podaje disk v trenutku izpustitve oklepa kot 45° , glede na horizontalo. Nato sledi t.i. »mentalna veriga«, ki je sestavljena iz giba trupa, ramena, komolca ter na koncu zamaha v zapestju. Smer izmeta diska ni horizontalna, ampak je usmerjena nekoliko navzgor. Po izmetu roko zadržimo nad glavo. Če hočemo podajo podaljšati, potem ta kot zmanjšujemo in povečujemo moč izmeta. Posebnost te podaje je v tem, da mora podajalec ciljati nekoliko bolj levo od dejanske smeri podaje, saj disk v svojem letu opiše pot, podobno črki S (Dreu, 2009).

Možne napake in popravki

Če disk leti preko sprejemalca, je potrebno ciljati nižje, disk spustiti kasneje in zmanjšati moč izmeta z zapestjem. Paziti je potrebno, da diska ne spustimo preveč vodoravno.

Če disk leti proti tlom oz. celo pade na tla, je potrebno ciljati višje, povečati moč izmeta z diskom in paziti, da diska ne spustimo preveč vertikalno. Roko je potrebno po izmetu zadržati v zraku in ne zamahniti navzdol.

Če let diska ni natančen, je potrebno ciljati nekoliko bolj levo od sprejemalca.

Če je let diska kratek, je potrebno povečati moč izmeta z zapestjem in poskrbeti, da še vedno ciljamo v pravo smer. Postopno povečujemo razdaljo in ohranjamo pravilen potek izmeta. Z vajo se razvije sposobnost za daljši met.

2.7.1 Vaje

Vse zgoraj omenjene podaje vadimo tako, da učence razdelimo v pare. Ti najprej začnejo s krajšimi podajami, nato pa razdaljo povečujejo.

Kasneje učence postavimo v dve koloni. V eni koloni so podajalci (handlerji), v drugi pa cutterji (torej ta kolona predstavlja neke vrste stack). Igralec v stacku steče "na kratko" (torej v smeri proti handlerju), nato pa smer spremeni in steče "na dolgo", proti končni coni. Handler mora oceniti, kam teče cutter, in mu temu primerno podati. Ko z vajo začnemo, naj najprej cutterji tečejo vedno na točno določeno stran, tako da vsi handlerji mečejo točno določeno podajo. Nato zamenjamo stran teka ter podajo. Na koncu pa lahko cutter sam izbira, kam bo tek, handler pa mora biti na to pozoren ter pravilno podati. Učenci pri tej vaji ves čas krožijo. Z mesta cutterja gre po ulovljenem disku v kolono za handlerja in tako naprej.

2.8 8. URA – SPOZNAVANJE PRAVIL SKOZI IGRO

Kot pri vsakem športu tudi pri ultimatu poznamo veliko pravil. Najlažje se jih je naučiti skozi igro, vse pa spoznamo šele s časom in z izkušnjami. Prvotni namen pravil je, da šport spoznamo in ga lahko igramo. Pomembna pa so tudi zato, da ne pride do poškodb ter da so pogoji za obe ekipi enaki.

Za začetek, da sploh lahko začnemo z igro, je učencem potrebno predstaviti nekaj osnovnih pravil, ki so pri igri pomembna.

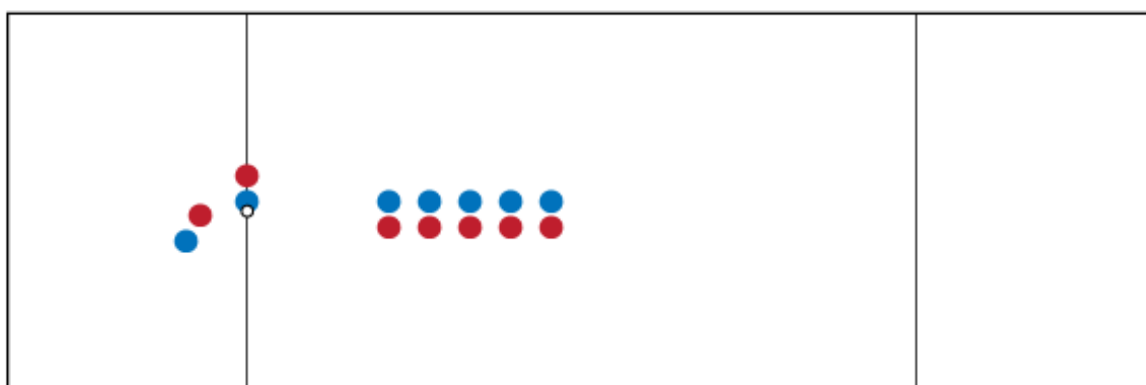
- 1. Igrišče:** Igrišče za ultimate je ravna površina z belimi črtami, ki označujejo posamezne dele igrišča. Podlaga je lahko trava ali mivka na prostem ter parket v dvorani. Oblika igrišča je pravokotna ter ima na vsakem koncu končno cono. Med obema končnima conama pa je osrednji del igrišča, v katerem se odvija večji del igre. Za igranje ultimata v dvoranah se uporabljajo rokometna igrišča, ki so 45 metrov dolga in 25 metrov široka, od tega je 6 metrov končne cone. Igrišče z mivko je dolgo 75 metrov, široko 25 metrov, končna cona je dolga 15 metrov. Na travnatih površinah pa je velikost igrišča podobna nogometnemu, in sicer je 100 metrov dolgo, 37 metrov široko, končna cona je dolga 18 metrov (Dreu, 2009).
- 2. Začetek igre:** Vsaka točka se začne z začetnim metom, imenovanim "pull", pred katerim se vsi igralci postavijo na prednjo črto končne cone, ki jo v tem napadu branijo. Začetni met izvajajo igralci, ki so v zadnjem napadu dosegli točko in so sedaj v obrambi. Izvede se lahko le v trenutku, ko je nasprotnik pripravljen na igro in to signalizira z dvignjeno roko nad glavo. Namen začetnega meta je, da poizkušamo vreči disk čim dlje od končne cone, ki jo igralci branijo (Dreu, 2009).
- 3. Točkovanje:** Ekipa doseže točko tako, da nekdo od igralcev disk ujame v končni coni (nasprotni od tiste, v kateri so začeli z igro). Nato se ekipa, ki je osvojila točko, postavi v končno cono, kjer so osvojili točko, nasprotna ekipa pa steče na nasprotno stran igrišča ter se tam postavi na prvo linijo končne cone.
- 4. Gibanje diska:** Igralec, ki ima v posesti disk, se ne sme premikati po igrišču, ampak lahko samo pivotira okoli svoje stojne noge. Disk potuje po igrišču tako, da si ga soigralci med sabo podajajo, za podajo pa imajo na voljo 10 sekund. Odšteva (ang. *stall count*) obrambni igralec (ang. *marker*), ki krije igralca z diskom.

5. **Sprememba posesti:** Če disk odleti z igrišča, pade na tla, je blokirán ali prestrežen, ekipa izgubi posest (ang. *turnover*). Obramba takoj postane napad in lahko vzame disk ter nadaljuje z igro v nasprotno smer.
6. **Menjava igralcev:** Igralci se lahko menjajo samo v primeru poškodbe ali po doseženi točki.
7. **Fizični kontakt:** Kakršenkoli namerni fizični kontakt med igralci je prepovedan. Prav tako so prepovedane blokade in tek med drugimi igralci z namenom oviranja svojega obrambnega igralca (ang. *pick*). Vsak fizični kontakt je prekršek.
8. **Prekrški:** Če prekršek ovira posest nad diskom, se igra nadaljuje, kot da do tega ne bi prišlo. Vendar če se obrambni igralec s prekrškom ne strinja, se disk vrne nazaj na mesto, kjer je bil pred storjenim prekrškom in igra se nadaljuje s te pozicije.
9. **Sojenje:** Ker ni sodnikov, si igralci sodijo sami. Seveda igra pri tem veliko vlogo pravičnost (ang. *fair play*). Igralec, nad katerim je bil storjen prekršek, na glas zakriči "prekršek" (ang. *foul*) tako da ga vsi na igrišču slišijo in se igra ustavi. Nesoglasja rešujejo igralci med sabo (to naj bi se zgodilo čim hitreje, in sicer obrambni igralec pove, ali se s prekrškom strinja ali ne, in tako se nato igra nadaljuje).
10. **Športni duh** (ang. *spirit of the game*): To je najpomembnejše pravilo ultimata! Prav zato, ker igra nima sodnikov, je še toliko bolj pomembno medsebojno spoštovanje in fair play. Vsekakor se spodbuja tekmovalnost, vendar je najpomembnejše upoštevanje pravil, spoštovanje drugih igralcev in uživanje v igri.

2.9 9. URA – IGRA 5 : 5 IN 7 : 7

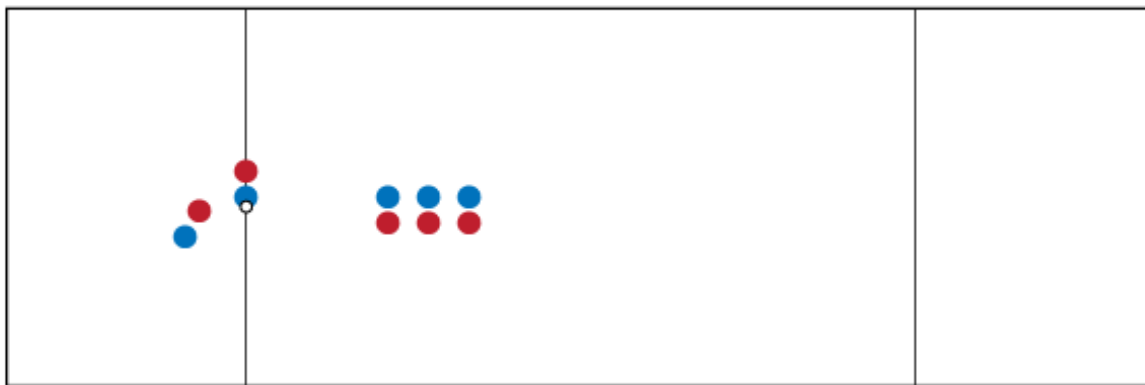
Ultimate se v osnovi igra na prostem, na travnatem igrišču, poleg tega pa se je razvila tudi zelo popularna različica igre na mivki. Ker pa ultimata celo leto ni mogoče igrati na zunanjih površinah, se je razvila tudi dvoranska različica igre. Poleg različnih igralnih površin imamo tudi različne kategorije tekmovanj, in sicer moško (ang. *open*), žensko (ang. *women*) in mešano (ang. *coed*) kategorijo. V nadaljevanju bom opisala značilnosti igre na prostem, v dvorani oz. na mivki.

Na travnatem igrišču ekipo sestavlja 7 igralcev (Slika 22). V coed-kategoriji ekipo istočasno na igrišču sestavljajo 3 oz. 4 punce, ostali pa so fantje. Število deklet na igrišču vedno določi ekipa, ki je za naslednjo točko v napadu. V open- oz. women-kategoriji ekipo sestavlja prav tako 7 igralcev, vendar pa so vsi fantje oz. dekleta (v open-kategoriji lahko sodelujejo tudi dekleta, vendar je to redkost).



Slika 22. 7 proti 7 (osebni arhiv)

Za dvoransko igro zaradi manjšega igrišča ekipo sestavlja 5 igralcev (Slika 23), kar za coed-kategorijo pomeni 2 oz. 3 punce na igrišču, spet pa je to odvisno od ekipe, ki je za naslednjo točko v napadu. Za igro na mivki veljajo enake značilnosti kot za igrov dvorani.



Slika 23. 5 proti 5 (osebni arhiv)

Z vidika mojega opazovanja in izkušenj je v šoli na začetku nekoliko lažje učiti igro v dvorani, saj je igralcev na igrišču manj, kar pomeni manjšo zmedo, prav tako pa je tudi izvajanje podaj lažje, saj ni prisotnega vetra, ki ima velik vpliv na let diska. Če je možnost za igro na zunanjem igrišču, jo seveda velja izkoristiti, navsezadnje se ultimate igra na prostem. Igralci na igrišču imajo razdeljene vloge. Ko imamo na igrišču 5 igralcev, imamo v večini primerov 2 handlerja in 3 igralce v stacku. Ti se imenujejo cuterji. Njihova prvotna naloga je odkrivanje za podajo. Pri igri 7 : 7 pa imamo 3 handlerje, od katerih eden postavlja stack, dva pa sta zadolžena za prve podaje. Ostali 4 igralci se postavijo v stack in pričnejo z odkrivanjem za podajo.

Ko učenci osvojijo osnovne prvine igre in se dobro spoznajo s pravili, pričnemo s postopnim učenjem zahtevnejših podaj, različnih taktičnih zamisli itd.

Ko že nekoliko utrdimo podaje in spoznamo osnove igre, le-to prenesemo iz dvorane na zunanje igrišče, kjer se prava igra šele začne. Tu se preizkusimo tudi v dolgih podajah, hitrih in dolgih sprintih, atraktivnih padcih (ang. *layout*) itd.

2.10 10. URA – MINI TURNIR

Turnirji oz. tekmovanja so najboljši zaključek učenja nekega športa. Tu učenci dejansko uspejo preizkusiti svoje znanje ter dobijo občutek prave igre. Prisotni so tekmovalnost, trema, želja po zmagi, strah, veselje itd.

Najprej organiziramo tekmo ali turnir (odvisno od števila učencev) znotraj razreda. Glede na vremenske pogoje in število učencev organiziramo tekmo v dvorani ali na zunanjem igrišču. Če nam to dovoljuje čas, pa se seveda lahko preizkusimo v obojem.

Da še povečamo motivacijo ter ljubezen do tega športa, poizkusimo organizirati tudi medrazredni turnir in konec koncev vključimo kar celo šolo. Vsekakor se najprej poizkusijo v mešani kategoriji (ang. *mixed*), saj je zaradi nje ta šport tako edinstven in še bolj zanimiv. Glede na zainteresiranost pa lahko organiziramo tudi posebej turnir za dečke (ang. *open*) in deklice (ang. *women*).

Pred turnirjem vse udeležence še enkrat pozovemo k fair playu, spoštovanju nasprotnika ter pravil in uživanju v igri. To naj bo glavno vodilo celotnega turnirja.

Ker je to igra brez sodnikov, je naloga učitelja zgolj opazovanje, motiviranje, pomoč pri nekoliko težjih odločitvah, ki jih učenci sami ne znajo razrešiti, ter splošna organizacija turnirja. Razne naloge, kot so pobiranje prijav, spremljanje in zapisovanje rezultata, deljenje, zbiranje ter seštevanje točk za "spirit", postavljanje in pospravljanje igrišč ipd. seveda zaupamo učencem.

Na koncu turnirja se podelijo priznanja vsem sodelujočim ekipam, pokale za prva tri mesta, posebna nagrada "Duh igre" (ang. *Spirit of the Game*) in nagrada za najboljšega igralca turnirja (ang. *MVP*). Le-tega naj izbere učitelj, in sicer naj bo to učenec, ki je najbolj napredoval na vseh ravneh igre. Predstavi pa se ga ne kot najboljšega igralca, ampak kot najbolj dragocen del ekipe.

3 SKLEP

Ultimate je šport, ki najbolj poudarja predvsem »fair play« – pošteno igro. Prav zato smo mnenja, da je odlična aktivnost za osnovnošolce, saj jih uči, da so poštene, objektivni, opazijo in priznajo svoje napake, spodbujajo soigralce ter pohvalijo nasprotnike, predvsem pa razvijajo motorične sposobnosti in so aktivni.

Ker je ultimate v Sloveniji še dokaj nepoznan šport, se v klubu trudimo, da bi ga razširili med širšo množico. In najboljši način za to je seveda, če pričnemo pri najmlajših. To ni vedno lahko, saj ultimata ne vidijo na televiziji in ne poznajo slavnih igralcev tega športa. Zato bi bilo najbolje, če bi ga uspeli vpeljati v šolski sistem.

Da bi ultimate lahko poučevali v šoli, moramo izobraziti učitelje športa. Prav s tem razlogom je nastalo to diplomsko delo. Služi namreč kot priročnik za učitelje in tudi vse ostale, ki bi želeli učiti ultimate.

Delo je sestavljeno tako, da se bralec v uvodu najprej pouči o lastnostih športa, njegovi zgodovini in izrazoslovju, ki je značilno izključno za ultimate. V nadaljevanju smo sestavili nekaj iger, s katerimi razvijamo tehniko igre. V glavnem delu smo se bolj podrobno posvetili sami sestavi 10-ih vadbenih enot, ki si smiselno sledijo za kar najboljši napredek vadečih.

V zaključku prilagamo še nekaj literature, s katero se lahko bralec še dodatno izobražuje in vadbenim enotam doda svojo noto. Naš cilj je, da se ultimate razvija in raste, da ga spoznajo tako otroci kot odrasli, ter da vse spodbudi k pozitivnemu odnosu do igre, poštenosti do soigralcev in k veselju do gibanja.

4 LITERATURA

About spirit of the game. (2014). USA ultimate. Pridobljeno iz:

http://www.usultimate.org/about/ultimate/spirit_of_the_game.aspx

Dreu, M. (2009). *Ultimate, njegove pojavne oblike in značilnosti* (predstavniki fair playa) (Diplomsko delo). Fakulteta za šport, Ljubljana.

Flying disc. (2014). Wikipedia. The free encyclopedia. Pridobljeno iz

http://en.wikipedia.org/wiki/Flying_disc

Frisbie pie company. (2014). Wikipedia. The free encyclopedia. Pridobljeno iz

http://en.wikipedia.org/wiki/Frisbie_Pie_Company

History of the frisbee. (2014). World flying disc federation. Pridobljeno iz

<http://www.wfdf.org/history-stats/history-of-flying-disc/4-history-of-the-frisbee>

History of ultimate. (2014). World flying disc federation. Pridobljeno iz

<http://www.wfdf.org/history-stats/history-of-ultimate>

Marin, D. (2012). *Metodični postopek – vadba in učenje ultimate frizbija* (Diplomsko delo). Fakulteta za šport, Ljubljana.

Parinella, J., Zaslow, E., (2004). *Ultimate Techniques & Tactics*. Champaign, IL: Human kinetics, The premier publisher for sport & fitness.

Spirit of the game. (2014). World flying disc federation. Pridobljeno iz

<http://www.wfdf.org/sotg/about-sotg>

The game, explained as simply as possible. (2014). What is ultimate. Pridobljeno iz

http://www.whatisultimate.com/what/what_game_en.html

Ultimate (sport). (2014). Wikipedia. The free encyclopedia. Pridobljeno iz

[http://en.wikipedia.org/wiki/Ultimate_\(sport\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Ultimate_(sport))

Why play ultimate? (2014). USA ultimate. Pridobljeno iz

<http://www.usultimate.org/about/ultimate/>