



Sky This - szkoła ultimate

www.skythis.pl

kontakt@skythis.pl

+48 793 157 177



Ultimate

na lekcjach wychowania fizycznego

-

sport, w którym trzeba się dogadać

Autor: Mateusz Dyda

wersja 22.04.2025

Wszelkie prawa zastrzeżone©

Spis treści

1. O ultimate
2. Dlaczego warto grać w ultimate?
3. Sprzęt do gry
4. Boisko do ultimate
5. Ultimate w szkole
6. Podstawowe rzuty i chwyt
7. Trening dla początkujących
8. Gry i zabawy z dyskiem
9. Spirit of the Game



O ultimate

Ultimate to **sport drużynowym**, w którym mecze rozgrywa się dyskiem (frisbee). Celem 7-osobowego zespołu jest złapanie dysku w strefie punktowej bronionej przez przeciwników, za co przyznawany jest punkt. Gracze mogą podawać dysk w dowolnym kierunku, ale nie mogą z nim biegać. Po złapaniu dysku muszą się jak najszybciej zatrzymać i podać do kolejnej osoby z drużyny **(zmiana w przepisach gry z 1.01.2021 pozwala na oddanie rzutu w momencie zatrzymywania się)*. Każde niezłapanie lub przechwycone podanie oznacza stratę i zmianę posiadania dysku. W takiej sytuacji drużyna, która grała w obronie przechodzi automatycznie do ataku i stara się doprowadzić dysk do przeciwległej strefy punktowej. Zazwyczaj mecz rozgrywa się do 15 punktów lub trwa on 100 minut.

Zasady gry - video:

<https://youtu.be/VPKSk5cWWwU> - wersja PL

<https://youtu.be/YkMMqOUNyKk> - wersja EN

<https://youtu.be/UnNUEvs2Ev0> - wersja EN

<https://youtu.be/D3mpy8YWWag> - wersja EN

Zasady gry - przepisy:

<https://frisbee.pl/przepisy-gry-w-ultimate/> - przepisy gry - wersja z 01.01.2017 PL

<https://rules.wfdf.sport/> - przepisy gry WFDF - World Flying Disc Federation - wersja EN

<http://beachultimate.org/rules-and-spirit/> - przepisy gry BULA (Beach Ultimate) - wersja EN

Dlaczego warto grać w ultimate?

Rzut dyskiem to za każdym razem zupełnie nowe wyzwanie, w którym jest coś fascynującego!

Nauka tylko podstawowych technik rzutu wymaga opanowania zupełnie nowych umiejętności rzucania i łapania, całkowicie odmiennych niż w innych dyscyplinach. A to tylko początek. Sposobów, w jaki można rzucić dysk jest co najmniej kilkanaście. W dodatku zupełnie inaczej trzeba rzucać, przy bezwietrznej pogodzie, a brać poprawkę na różne zachowanie frisbee



podczas rzucania z wiatrem, pod wiatr i gdy wiatr wieje z boku. Dyskiem można rzucić dalej niż piłką, co dla wielu młodych osób może być dodatkowym wyzwaniem.

Jak rzucać dyskiem - playlista:

https://www.youtube.com/watch?v=nVZjg36GkFI&list=RDCMUQRqIhwm5aYw9QJcFkDhBNdQ&start_radio=1 - kilkadziesiąt sposobów na rzucenie dyskiem oraz video tutoriale - dotyczące techniki poszczególnych rzutów.



Sport koedukacyjny → Sport bezkontaktowy → Brak sędziego → Spirit of the Game

Ultimate to **sport bezkontaktowy, w którym nie ma sędziego**. Na zawodnikach spoczywa odpowiedzialność, aby mecz rozgrywany był w atmosferze fair play. Gracze sami muszą rozwiązać sporną sytuację na boisku zgodnie z zasadami **Spirit of the Game**. Zaufanie, szacunek, umiejętność jasnego wyrażania swoich myśli i otwartość na argumenty drugiej strony to wartości, które w ultimate mają ogromne znaczenie, zarówno na boisku, jak i poza nim.

Ultimate to **sport koedukacyjny**. W najpopularniejszej i najbardziej rozwiniętej w Polsce dywizji mixed grają drużyny mieszane. W trakcie rozgrywanego punktu linie obu drużyn składają się z 4 dziewcząt i 3 chłopców, a w kolejnym z 3 dziewcząt i 4 chłopców.

Sprzęt do gry

- Dyski seniorskie 175 gram - **cena 65 zł za sztukę**



- Dyski juniorskie//miękkie 145 gram - **cena 55 zł za sztukę**



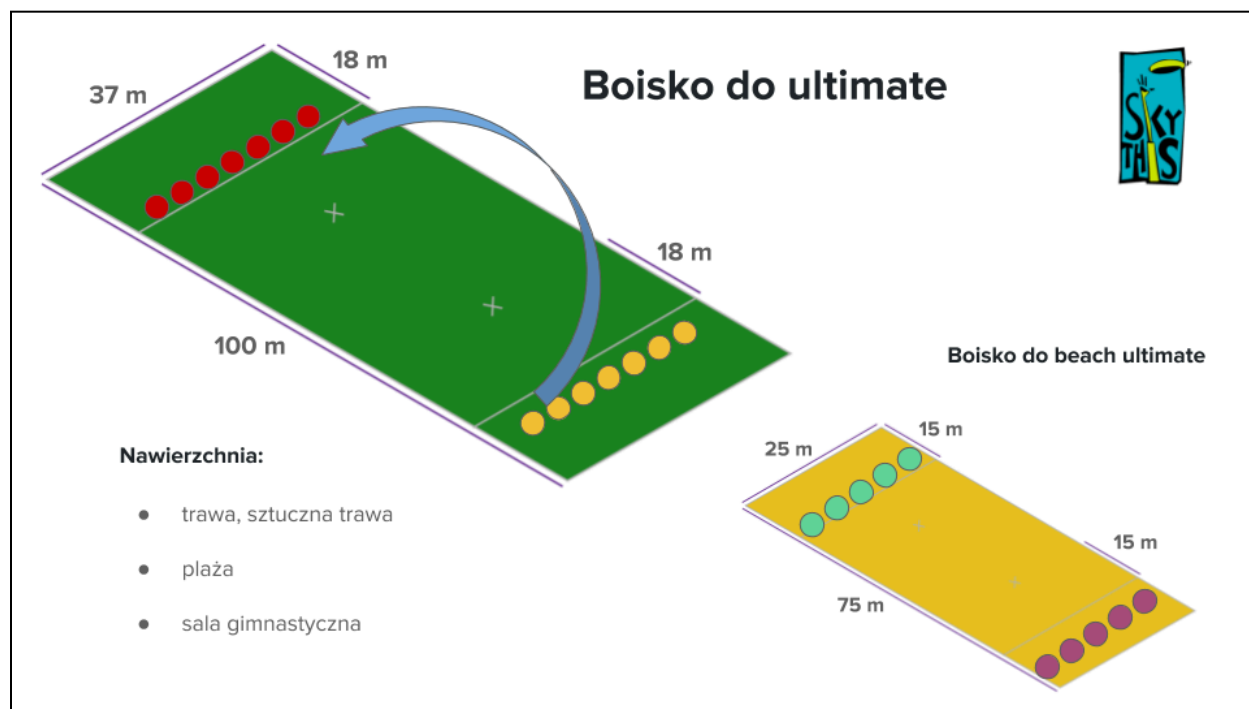
Zapytania i zamówienia:

kontakt@skythis.pl

+48 793 157 177



Boisko do ultimate



Ultimate w szkole

Zasady bezpieczeństwa:

Wprowadzając ultimate w szkole pamiętaj o kilku zasadach i zapoznaj z nimi uczniów. Każdy powinien zdawać sobie sprawę, że dyskiem można wyrządzić komuś krzywdę, dlatego:

- na początku łapcie dyski w dwie ręce góra-dół (tzw. krokodyl, naleśnik);
- nie łapcie dysku na wysokości twarzy, uchyłcie głowę w bok, gdy dysk leci na jej wysokości;
- patrzcie na osobę do której podajecie i rzucacie tylko do osoby, która patrzy na was i spodziewa się podania;
- nie rzucajcie dysku w kierunku grupki osób;
- nie rzucajcie dysku w kierunku przedmiotów, które mogą zostać zniszczone.



- wyznaczcie boisko tak, by zachować min. 1 metrową strefę bezpieczeństwa od bramek, słupków, płotów czy ścian.

Wskazówki:

- jeżeli masz możliwość to zakup do szkoły dyski miękkie, 145 gramowe produkowane przez firmę Discraft, a dla najmłodszych dyski piankowe;
- im mniej dysków na pierwszych zajęciach tym lepiej;
- wykorzystaj tyczki/grzybki/pachołki - na pierwszych treningach będą imitowały obrońców;
- rzucając w parach zaczynajcie od małych odległości i stopniowo powiększajcie dystans;
- wprowadzaj stopniowo kolejne zasady gry, nie wszystko na raz.

Warianty gry:

- wykorzystaj szkolne boisko/salę. Strefa punktowa to może być np. pole karne;
- wprowadzaj minigry 2 x 2, 3 x 3. Nie trzeba grać od razu 7 x 7;
- mecz może trwać do 3, 5, 7 punktów lub np. 20 minut.
- w młodszych klasach nauczyciel może pomagać drużynie, która aktualnie posiada dysk.

Podstawowe zasady

Wersja super uproszczona: Bądźcie uczciwi | Nie biegajcie z dyskiem | nie dotykajcie dysku, który jest w posiadaniu innego gracza | Uważajcie na linie podczas łapania dysku | Unikajcie kontaktu

Wersja uproszczona:

1. Spirit of the Game

patrz poniżej.

2. Punkt

Drużyna zdobywa punkt w momencie gdy zawodnik będący w strefie punktowej złapie dysk. Obie ekipy zamieniają się wtedy stronami. Drużyna, która zdobyła punkt rozpoczyna w obronie i wyrzuca dysk w kierunku drużyny będącej w ataku.



3. Travel

Z dyskiem nie można biegać. Po złapaniu należy jak najszybciej się zatrzymać, ustawić stopę w tzw. punkcie obrotu i nie opuścić go do momentu wyrzucenia dysku.

4. Obrona i przejęcie dysku

W obronie nie wolno wybić, bądź wyrwać komuś dysku z ręki. Można zbić lub przechwycić dysk lecący w powietrzu. Strata następuje także jeśli dysk upadnie na ziemię, gdy dysk albo zawodnik z dyskiem wylądował na aucie, bądź rzucający nie oddał rzutu w ciągu 10 sekund (liczyć najbliższy obrońca).

5. Jeden obrońca przy rzucającym

Drugi obrońca może się znajdować w odległości 3 m od dysku. W warunkach szkolnych może być to trudne do spełnienia, więc po prostu ustalcie zasadę, że jeden obrońca może być przy rzucającym.

6. Linie boiska

Linie boczne i końcowe boiska należą do autu. Dotknięcie linii podczas łapania dysku oznacza stratę.

7. Faule

Podczas gry należy unikać kontaktu fizycznego, a każde mocniejsze dotknięcie przeciwnika może być potraktowane jako faul.

8. Contest

Pamiętaj, że zawsze można nie zgodzić się ze zgłoszonym przewinieniem czy faulem, ale należy to robić tylko wtedy, gdy jesteś pewien swojej racji.



Podstawowe rzuty

Backhand - chwycić dyski w taki sposób, by kciuk był ułożony na górnej powierzchni, a pozostałe palce pod spodem na wewnętrznej krawędzi dysku. Palce powinny być złączone. Dysk złap pewnie, ale swobodnie i trzymaj go w ten sposób do momentu rzutu. Osoba praworęczna rzuca dysk po swojej lewej stronie, osoba leworęczna po swojej prawej stronie.

Podstawowe rzuty

Backhand



Backhand - wskazówki jak rzucać:

<https://youtu.be/Nvjga3cuegY> - Sky This

<https://youtu.be/oN1bzPCKkGE> - RiseUP - wersja ENG

<https://youtu.be/As1X0JNWILY> - Rowan McDonnell - wersja ENG



Forehand - ułóż dłoń w kształt pistoletu. Palec wskazujący i środkowy skierowane do przodu ułoż na wewnętrznej krawędzi dysku. Palec serdeczny i mały złączone razem, dociskają dysk od zewnątrz. Kciuk na górnej powierzchni dociska dysk od góry i pomaga w stabilizacji podczas wyrzutu. Osoba praworęczna rzuca dysk po swojej prawej stronie, osoba leworęczna po swojej lewej stronie.

Podstawowe rzuty

Forehand



Forehand - wskazówki jak rzucać:

<https://youtu.be/kyUti5RO0VU> - Sky This

<https://youtu.be/nHsSHJBEcRw> - RiseUP - wersja ENG

<https://youtu.be/AiU5518a1q0> - Rowan McDonnell - wersja ENG

Wskazówki:

- dysk leci tak długo, jak kręci się wokół własnej osi. Trening rzutowy polega na ćwiczeniu poszczególnych partii ciała w celu nadania dysкови rotacji, dynamiki, siły i precyzji w momencie wyrzutu.



- **postawa** – weź dysk do ręki i stań naprzeciwko osoby, z którą rzucasz. *Ważne - staraj się zachować równowagę podczas całego rzutu, ale bądź swobodny w tym co robisz;*
- **nogi** - delikatnie ugnij nogi w kolanach, palce skierowane w stronę partnera. Przeciwną nogą do ręki z dyskiem będzie nogą piwotową i jej nie możesz oderwać, ani przesunąć po ziemi. Drugą nogą robisz delikatny wykrok, mniej więcej pod kątem 45 stopni - po tej samej stronie jeśli rzucasz forehand lub po przeciwnej jeśli rzucasz backhand. *Ważne – najpierw stawiasz nogę potem wyrzucasz dysk;*
- **staw biodrowy** - odkręcasz przed rzutem w tył, by nadać dynamiki górnej części swojego ciała i co za tym idzie siły do rzutu.
- **ręka** – to skoordynowanie ruchu ramienia, łokcia i przedramienia. Ważne - łokieć powinien być odklejony od ciała.
- **dłoń, nadgarstek i palce** – to wykorzystanie ruchu nadgarstka i palców w celu nadania dodatkowej siły, rotacji i precyzji.
- **wzrok** – podczas całej sekwencji patrzysz na swojego partnera, nie odwracasz głowy;

Inne rodzaje rzutów - wskazówki:

- Hammer: <https://youtu.be/NbwitQD0ATQ>
- Scoober: <https://youtu.be/NE7-Kohz3jl>

Chwyt dysku

Jeśli to tylko możliwe próbuj łapać dysk w dwie ręce góra-dół (tzw. krokodyl, naleśnik):

<https://youtu.be/bB-zFGj3XGM> - RiseUP - wersja ENG

<https://youtu.be/imBl1iTeCZc> - Rowan McDonnell - wersja ENG



Przykładowa lekcja dla początkujących

L.p.	Zadanie	Opis	Cel	Sprzęt	Link:
1.	Podawanie dysku w parach	Uczniowie dobierają się w pary. Rzucając do siebie i przenosząc dysk do przodu. Uczeń po złapaniu musi się zatrzymać. Kolejne powtórzenia: marsz, trucht, bieg.	Nauka przenoszenia dysku do przodu. Zwracanie uwagi na zatrzymanie i ustawienie tzw. punktu obrotu.	1 dysk na parę	https://youtu.be/WabPBz0Dodk
2.	Wybieganie do dysku	Uczniowie ustawieni w 2 rzędach, po dwóch stronach pola gry twarzą do siebie. Pierwsza osoba z rzędu wybiega do przodu, łapie dysk i rzuca do osoby wybiegającej z przeciwnego rzędu. Uczniowie wracają na koniec swojego rzędu.	Nauka wybiegania do dysku na podanie, szukania przestrzeni na boisku. Nauka robienia miejsca kolejnym osobom	1 dysk na grupę	https://youtu.be/klSnuSiutSw
3.	Doprowadzenie dysku do wyznaczonego pola w parach	Uczniowie dobierają się w pary (jeden dysk na parę). Rzucając do siebie mają doprowadzić dysk do wyznaczonego pola. (Jeśli dysk upadnie na ziemię, podnoszą go i z tego miejsca grają dalej). Na boisku ustawione są pachołki/tyczki. Uczniowie muszą rzucać między nimi.	Nauka przenoszenia dysku do przodu, rzucania między pachołkami/tyczkami (imitującymi obrońców). Zwracanie uwagi, że z dyskiem się nie biega.	1 dysk na parę	https://youtu.be/rPlkCvd97gQ
4.	Doskonalenie rzutów	Uczniowie ustawieni w 2 rzędach obok siebie. Osoba z jednego rzędu wybiega i dostaje podanie od osoby z drugiego rzędu. Po złapaniu zabiera dysk i wraca na koniec drugiej kolejki. Osoba, która rzucała wybiega i dostaje podanie od osoby z przeciwnego rzędu. itd.	Zwiększanie zasięgu rzutów. Zaczynamy od krótszych rzutów i stopniowo zwiększamy odległość, do której uczniowie mają dorzucić i wybiec na podanie.	1 dysk na osobę	https://youtu.be/hXUYfkliSpU
5.	Wybieganie w tempo na kontynuację	Uczniowie ustawieni w dwóch rzędach naprzeciwko siebie. Osoba wybiega i dostaje podanie od osoby z drugiego rzędu. Kolejne powtórzenia: marsz, trucht, bieg.	Doskonalenie umiejętności wybiegania w tempo, czyszczenia przestrzeni dla innych osób po podaniu.	1 dysk na grupę	https://youtu.be/Cq5-B8RSs54
6.	Mecz 3 x 3	Uczniowie podzieleni na dwie drużyny. (Co 2-3 minuty zmiana osób na boisku).	Nauka podstaw gry. Zabawa.	1 dysk na grupę	https://youtu.be/QVhapknJFcs



Spirit of the Game

To zbiór zasad, które umożliwiają rozgrywanie meczu ultimate, również podczas zawodów rangi mistrzowskiej, **bez udziału sędziego i w atmosferze fair play**. Pozwalają na rozwiązywanie sporów na boisku między samymi zawodnikami w toku krótkiej i rzeczowej dyskusji.

Jednym z wyrazów tych zasad jest tzw. **Spirit Circle**, w którym obie drużyny wspólnie omawiają mecz, komplementują przeciwników i ewentualnie zgłaszają swoje uwagi jeśli coś się im nie podobało. Następnie, już osobno, oceniają się wzajemnie w 5 kategoriach:

- znajomość zasad i ich użycie w grze
- faule i kontakt fizyczny
- uczciwość i gra fair
- pozytywne nastawienie i samokontrola
- komunikacja

W każdej kategorii drużyna może uzyskać od 0 (słabo) do 4 (znakomicie) punktów. Drużyna powinna dążyć do tego, by w każdej kategorii uzyskać minimum 2 (dobrze) punkty. Suma punktów ze wszystkich meczów plasuje drużyny w **rankingu Spirit of the Game**, a najlepsza drużyna otrzymuje nagrodę i uznanie na równi ze zwycięzcą turnieju.

Materiały dotyczące SOTG w jęz. angielskim:

<https://wfdf.sport/spirit-of-the-game/sotg-education-improvement/>

Arkusz Spirit of the Game z objaśnieniem EN:

<http://beachultimate.org/wp-content/uploads/2014/06/1-Sheet-SOTG-Scoring-and-Examples-2014-EN.pdf>



Szkolenie ultimate frisbee dla trenerów i nauczycieli

Zapraszamy na **4 spotkania** w ramach szkolenia z ultimate frisbee dla nauczycieli i trenerów. Szkolenia prowadzone są **online** poprzez platformę Google Meet. Każde szkolenie trwa 1,5 h.



Szkolenie **Poziom 1-2** dotyczy zabaw z dyskiem oraz podstaw gry w ultimate frisbee. Ukończenie dwóch pierwszych szkoleń uprawnia do otrzymania **certyfikatu instruktora frisbee**. Szkolenie **Poziom 3-4** rozszerza wiedzę o gry i zabawy z dyskiem oraz omawia zaawansowane aspekty gry. Ukończenie wszystkich czterech szkoleń pozwala na otrzymanie certyfikatu instruktora ultimate frisbee.