

ULTIMATE

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Czym jest Ultimate?

Ultimate to bezkontaktowy, dynamiczny sport drużynowy, w którym rywalizują ze sobą dwa siedmioosobowe zespoły. Celem gry jest podawanie sobie dysku przez drużynę atakującą, by w końcu złapać go w strefie przeciwnika i tym samym zdobyć punkt. Oczywiście w tym samym czasie drużyna przeciwna stara się w tym aktywnie przeszkadzać.

Ultimate łączy w sobie bieganie, rzucanie, łapanie i skakanie. Przydają się zwinność i dynamiczność. Chociaż i tak najważniejsza jest umiejętność grania zespołowego. Najłatwiej nauczyć się grać kupując dysk i wychodząc na boisko czy łąkę ze znajomymi.

Jaka jest historia tego sportu?

Sport urodził się w głowach licealistów z Columbia High School w Maplewood w stanie New Jersey w 1968 roku. Garstka uczniów piszących do gazetki szkolnej wzięła sobie za zadanie wymyślenie nowej gry do wspólnego spędzania wieczorów.

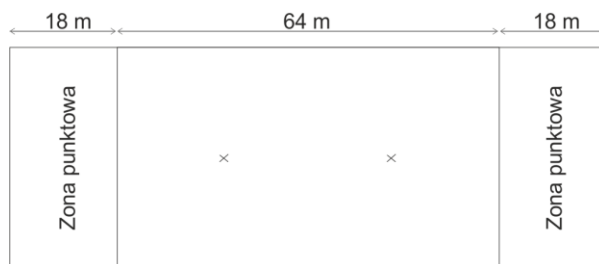
Na samym początku zasady były dość płynne, raczej przypominające futbol grany przy użyciu dysku Frisbee, ale z czasem uległy one modyfikacji i Ultimate nabrało unikalnego charakteru. Już w bardziej sprecyzowanej postaci przeniosło się wraz z kończącymi szkołę licealistami na uniwersytety.

Ile osób gra w Ultimate?

Dzisiaj Ultimate znane jest na każdym kontynencie. W Stanach liczbę graczy szacuje się na 6 milionów, w Polsce w ciągu ostatnich 5 lat liczba ta wzrosła od 100 do 1000. W Ultimate może grać niemalże każdy, od pięcioletka do pięćdziesięcioletka.

W Polsce istnieje około 50 drużyn, a kolejne wyrastają jak grzyby po deszczu. Gramy w trzech dywizjach: koedukacyjnej (mixed), męskiej (open) i damskiej (women). Na pewno w każdym zespole znajdzie się parę osób, które z chęcią przekażą swoją wiedzę nowym zawodnikom. Do tego w całym kraju regularnie odbywają się turnieje i kolejki lig, na których można zobaczyć sport w akcji. Nie wspominając o licznych meczach, z których relacje można zobaczyć na youtube.

Jak grać? Ultimate w 10 krokach



1. **Boisko.** Oficjalnie boisko powinno mieć wymiary 100 metrów na 37 metrów. Zony końcowe mają po 18 metrów długości. Oczywiście do nauki można grać na mniejszym boisku, zachowując jego proporcje.
2. **Rozpoczęcie gry.** W każdej drużynie jest po siedmiu zawodników, ale przy mniejszym boisku lepiej zmniejszyć też liczbę graczy. Drużyny ustawiają się z przodu swojej strefy punktowej na początku każdego punktu. Drużyna, która ma dysk, będzie pullować (rzucić dysk jak najdalej) w kierunku drugiej drużyny. „Pull” rozpoczyna grę.
3. **Rozgrywka.** Drużyna atakująca może podawać dysk w każdym kierunku. Zawodnik, który złapie dysk, musi jak najszybciej się zatrzymać. Tylko jeden obrońca może bronić osoby z dyskiem – pozostali obrońcy muszą być przynajmniej 3 metry od niej.
4. **Osoba z dyskiem.** Osoba z dyskiem ma 10 sekund by podać go dalej. Obrońca, który ją kryje, liczy do dziesięciu.
5. **Strata posiadania** następuje, gdy dysk nie zostanie złapany, uderzy w ziemię, wypadnie na aut, zostanie przechwycony lub zbity w locie. Obrona staje się w tych sytuacjach atakiem i może od razu podnieść dysk i rozpocząć atak.
6. **Zdobycie punktu.** By go zdobyć trzeba tak podać dysk, by osoba z drużyny atakującej złapała go w strefie punktowej przeciwnika.
7. **Faule.** Kontakt jest niedozwolony i skutkuje faulem. Zasłony czy zabiegnięcia drogi są również niedozwolone, ponieważ powodują niebezpieczne sytuacje.
8. **Rozwiązywanie sytuacji spornych.** Kiedy jeden z graczy uzna, że przeciwnik go sfaulował, powinien natychmiast głośno powiedzieć „faul”. Gra zatrzymuje się, a zawodnicy uczestniczący w spornej sytuacji próbują razem ustalić, co zaszło. Jeśli zawodnik faulujący zgadza się, co do swojej winy, dysk wraca w posiadanie osoby, która miała go, gdyby faul nie nastąpił. Jeśli natomiast nie zgadza się, dysk wraca o jedno podanie w tył.
9. **Osobista odpowiedzialność.** Zawodnicy są odpowiedzialni za sędziowanie. Sami rozwiązują swoje spory, ponieważ nie ma sędziów.
10. **Spirit of the game = Duch gry.** Podstawą Ultimate jest duch sportu i gra fair. Rywalizacja sportowa nigdy nie powinna odbijać się na wzajemnym szacunku, poszanowaniu zasad oraz przyjemności z gry.

Jak grać? Podstawowe elementy taktyczne

Pozycje na boisku

W ataku można wyróżnić dwie podstawowe grupy zawodników: handlerów (rozgrywających) i cutterów. Handlerów może być dowolna liczba (zazwyczaj gra się 1-3), a ich zadaniem jest utrzymywanie i rozgrywanie dysku. Są to zazwyczaj najlepiej rzucające osoby w drużynie. Zadaniem cutterów jest przenoszenie dysku „w głąb” boiska oraz łapanie punktów. Są to zazwyczaj najszybsze i najbardziej skoczne osoby w drużynie.

Losowanie (tzw. „flip”)

Zanim rozpoczniemy grę, należy ustalić, która drużyna zaczyna z ataku. Zazwyczaj stosuje się odmianę „orła i reszki” za pomocą dwóch dysków. Kapitanowie spotykają się i podrzucają po jednym dysku do góry. Zanim opadną one na ziemię, jeden z nich mówi albo „takie same” albo „różne”. Jeżeli trafił, ma prawo wybrać albo stronę boiska, z której rozpocznie, albo to czy zacznie jako atak czy jako obrona. Druga drużyna może wybrać drugą rzecz (albo atak/obrona albo stronę boiska).

Pierwsze podanie (tzw. „pull”)

Po losowaniu siedem osób z każdej drużyny ustawia się na wybranych liniach zon końcowych. Gracze drużyny atakującej (tej, do której lecieć będzie pull) powinni raczej stać w miejscu zanim wyleci pull, tak by umożliwić drużynie broniącej dobrać krycia.

Kiedy obronie uda się już ustalić, kto kogo kryje, osoba z dyskiem podnosi rękę do góry dając atakowi znak gotowości do gry. Jeśli drużyna atakująca też jest gotowa otrzymać podanie, odwzajemnia znak gotowości i po chwili pull jest już w powietrzu. Pull powinien lecieć jak najdalej i trafić w boisko. W czasie gdy dysk swobodnie szybuje w powietrzu, obrona biegnie do swoich zawodników, a atak ustawia się zgodnie z założeniami taktycznymi.

Drużyna atakująca nie musi łapać dysku w powietrzu. Może podnieść go z ziemi. Ktokolwiek złapie lub podniesie dysk staje się pierwszym handler'em. Dobrym pomysłem jest wyznaczenie jednej osoby do tej roli, by uniknąć zamieszania.

Jak łapać pulla?

Jeśli ktoś nie ma pewności, że złapie pulla, lepiej jest pozwolić dyskowi opaść na ziemię. Jeśli bowiem próba łapania nie wyjdzie, następuje strata i to na ogół bardzo blisko własnej zony.

Jeśli pull wyleci poza boisko możliwe są dwie opcje:

- 1. Osoba idąca po dysk podnosi rękę do góry dając znak, że będzie zaczynać z bricka – jest to miejsce na środku boiska oddalone o 18 metrów od zony początkowej ataku.*
- 2. Osoba idąca po dysk nie daje żadnego znaku i zaczyna z linii w miejscu, w którym dysk opuścił boisko (przy najgorszych pullach zdarza się, że to miejsce jest zaraz pod zoną punktową)*

Jeśli pull toczy się, każda osoba z ataku może go zatrzymać. Należy jednak robić to pewnie, gdyż po nieudanej próbie zatrzymania dysku i wytoczeniu się go poza boisko, atak musi zacząć z miejsca przecięcia toczącego się dysku z linią autową (przy najgorszych próbach zatrzymania toczącego się pulla, dysk wytacza się poza linię końcową boiska i atak musi rozpocząć grę z linii końcowej boiska, bez możliwości podania do tyłu).

Krycie osoby z dyskiem (tzw. „markowanie”)

Gdy osobie z drużyny broniącej uda się dobiec do osoby z dyskiem, którą kryje, powinna od razu przystąpić do odliczania, zawsze zaczynając od słowa „liczę” (czyli „liczę, jeden, dwa..., dziesięć”). Jeśli komuś uda się doliczyć do dziesięciu, a dokładnie do momentu wypowiedzenia litery „D”, a handler nadal będzie mieć dysk w ręku, następuje strata (*stall out*). Jeśli natomiast handler wyrzuci dysk przed dziesiątą sekundą, marker powinien głośno krzyknąć „up”, tak by ludzie z jego drużyny wiedzieli, że dysk jest w górze.

Głównym zadaniem markera jest zmuszenie osoby z dyskiem do podania w określonym, ustalonym wcześniej z drużyną kierunku. Aby to zrobić może dowolnie używać swego ciała do zablokowania rzutów, jednakże nie może:

- Wyciągać, zabierać, uderzać w dysk, dopóki znajduje on się w rękach handlera
- Popychać czy aktywnie blokować ruchy handlera

Ustawienie się w ataku (tzw. „stack”)

Osoba z dyskiem ma dziesięć sekund na podanie do jednej z sześciu osób biegających po całym boisku, starających uwolnić się od swoich obrońców. Nie trzeba geniusza, by zrozumieć, że bardzo szybko na boisku zaczyna panować chaos i atakujący nie mają gdzie pobiec, by nie wbiec na kolegę z drużyny lub jego obrońcę.

Najprostsza droga do oczyszczenia boiska i łatwiejszego wychodzenia na pozycję to utworzenie tzw. „stacka”. Choć rodzajów stacków jest cała masa, to za najbardziej podstawowy uznaje się stack pionowy (*vertical stack*). Pierwsza osoba w stacku (najbliższa osoby z dyskiem) staje minimum 15 metrów od handlera, a reszta zawodników ustawia się za nim w linii, zachowując 3-4 metry przerwy.

Jako że w Ultimate najpopularniejszą obroną jest krycie indywidualne, toteż broniąc stacka obrona utworzy równoległą do niego linię. Dzięki temu handler ma dużo miejsca po prawej i lewej stronie stacka na podanie.

Praktycznie o markowaniu

W praktyce marker używa rąk i nóg by zastępować drogi podania, starając się mieć kontakt z dyskiem dopiero po wyrzuceniu go przez handlera.

Liczenie do dziesięciu powinno być jak najbliższe realnym sekundom. Jeśli osoba z dyskiem uzna, że marker liczy za szybko może zawołać „fast count”. Po tej komendzie marker musi odjąć dwie sekundy od swojego liczenia. Jeśli nadal będzie liczył za szybko, kolejna komenda „fast count” skutkuje faulem i liczenie zaczyna się od zera.

Marker musi być minimum trzy metry od osoby z dyskiem, żeby móc rozpocząć liczenie. Nie wolno mu stać okrakiem nad nogą piwotową (czyli tą nieruchomą). Tylko jedna osoba z drużyny broniącej może stać w odległości trzech metrów od osoby z dyskiem.

Kiedy krzyczymy „pick!”?

Gdy osoba z drużyny broniącej nie może podążyć za swoim zawodnikiem, ponieważ wpadłaby na swojego kolegę lub zawodnika z drużyny przeciwnej, musi od razu krzyknąć pick (innymi słowy w Ultimate nie ma zastan, nawet spowodowanych przypadkiem przez gracza własnej drużyny).

Po komendzie pick gra zatrzymuje się i osoba, która ją wykrzyknęła przesuwają się w miejsce, w którym byłaby, gdyby nie musiała się zatrzymać.

Jeśli komenda pick nastąpiła w momencie wyrzutu dysku lub gdy był on już w powietrzu, atak musi złapać podanie, inaczej następuje strata. Po złapaniu podania dysk wraca do handlera, jeśli pick miał wpływ na to podanie, albo zostaje u osoby, która go złapała, jeśli pick nie wpłynął na jej złapanie.

Jeśli komenda pick nastąpiła przed wyrzutem, jakiegokolwiek następstwa podania (zakładając np., że osoba z dyskiem nie usłyszała picka i grała dalej) są anulowane i gra powraca do momentu, w którym nastąpiła komenda pick.

Strona otwarta i zamknięta

Za plecami markera znajduje się strona zamknięta. To strefa boiska, na którą najtrudniej będzie rzucić. Strona otwarta natomiast to strefa, którą rzucający ma odsłoniętą i tam może oczekiwać wyjść na proste podanie.

Wybieganie ze stacka (tzw. „cutowanie”)

By móc uwolnić się na podanie, atakujący będą wybiegać ze stacka, zmieniając kierunek biegu (robiąc tzw. „cuty”), starając się tym samym zmylić swojego obrońcę i pozostawić go w tyle. Oczywiście najlepiej by nie robili tego wszyscy naraz, gdyż skończy się to wieloma pickami.

Jeśli drużyny są na podobnym poziomie fizyczności, któryś z atakujących powinien szybko znaleźć się na otwartej pozycji. W tym momencie najważniejsza rola przypada na handlera, który musi pamiętać, by podanie „prowadziło” odbiorcę. Innymi słowy dysk należy posłać przed osobę, tak by nie musiała się ona zatrzymywać. Jeśli rzucimy „za plecy” obrońca będzie mógł wbiec przed odbiorcę i zbić lub przechwycić dysk.

Jeśli handler ma wątpliwości, czy jego podanie nie zostanie przechwycone, najlepiej poczekać na kolejnego cuta i bardziej dogodną ofertę. Warto pamiętać, by przed podaniem popatrzeć na odbiorcę. Bez kontaktu wzrokowego może dojść do nieporozumień (cutter zmieni kierunek biegu w momencie podania i nastąpi łatwa strata).

Wymuszanie strony ataku (tzw. „Force”)

Jako że atak zaczął współpracować i stworzył stacka, na boisku utworzyło się mnóstwo przestrzeni. Obrona będzie miała bardzo dużo problemów z nadążeniem za cutterami, jeśli jakoś nie spróbuje jej ograniczyć.

Najbardziej podstawowym sposobem na ograniczenie wolnej przestrzeni jest ustawienie tzw. „force’u”. Force służy wymuszeniu na handlerze podania tylko w jedną stronę boiska. Na ogół sprowadza się to do ustawienia markera pod kątem 45 stopni do handlera, tak by handler mógł rzucić tylko forehand lub tylko backhand. Dzięki temu reszta obrońców wie, że musi się spodziewać podania tylko z jednej strony boiska i ustawia się właśnie z tej strony.

Płynność ataku (tzw. „Flow”)

Gdy uda się podać dysk po pullu do pierwszego cuttera i stanie się on tym samym handlerem, kolejna osoba w stacku powinna od razu ruszyć na kontynuację, by otrzymać kolejne podanie. Jeśli się jej to uda, to znowu ona staje się handlerem, a następny atakujący stara się jej znowu wyjść na pozycję, aż w końcu ktoś łapie podanie w zonie końcowej i atak zdobywa punkt.

Co to jest czyszczenie?

Jeśli po serii cutów nie uda się atakującemu otrzymać dysku, musi on niezwłocznie udać się do stacka, tak by nie zabierać miejsca partnerom z drużyny. W momencie, w którym zaczyna on swój powrót, kolejny cutter powinien właśnie wychodzić na pozycję. Handler ma tylko 10 sekund, dlatego ważne jest by kolejne oferty następowały po sobie.

Ta cykliczność w Ultimate jest bardzo ważna. I choć nie ma się co oszukiwać, by była ona na początku przygody z tym sportem możliwa, to jednak jest najważniejszym celem ataku. Im więcej szybkich wymian dysków, tym łatwiej zaskoczyć obronę, która nie jest w stanie tak szybko dostosowywać się do zmiany pozycji dysku. Czy gramy krótkimi podaniami, czy szukamy długiego podania (tzw. „huck”), im nasza gra jest bardziej dynamiczna, tym łatwiej o wyjście na otwartą pozycję.

Zawsze gdy nasze flow jest zatrzymane przez obronę, należy ustawić stacka od nowa i zacząć budować akcję od początku.

Zdobywanie punktów

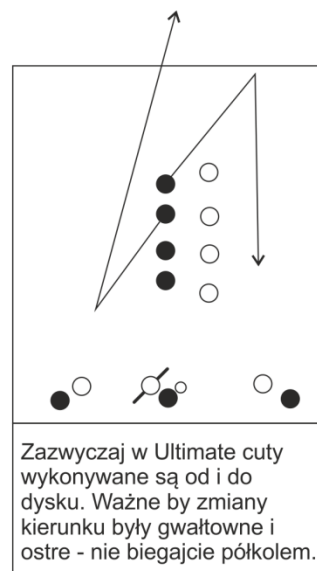
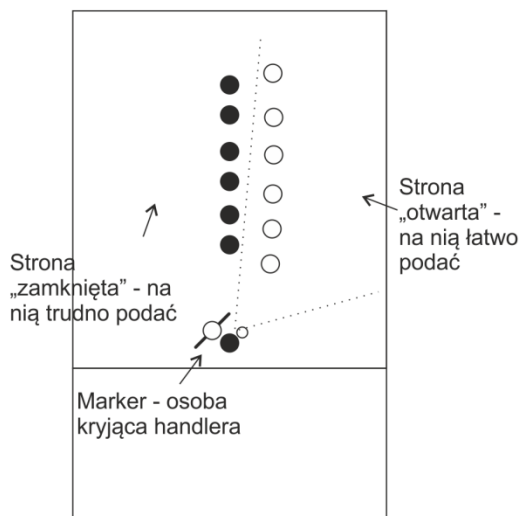
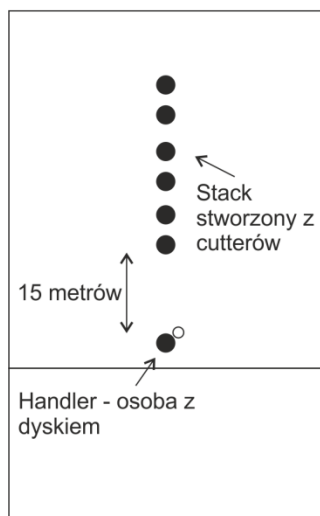
By zdobyć punkt należy złapać dysk w strefie końcowej przeciwnika. Nie za nią, nie przed nią. Do strefy nie można wbiec (gdy to się stanie, należy wrócić do miejsca, w którym przekroczyło się linię początkową strefy i kontynuować grę stamtąd).

Czy można wskoczyć z dyskiem do strefy?

Można natomiast złapać dysk w wysoku i wpaść z nim do strefy – wtedy punkt jest zaliczony. Należy jednak pamiętać, by nie robić tego blisko autu, gdyż można nieopatrznie wskoczyć z boiska, a wtedy jest oczywiście aut.

Po zdobyciu punktu

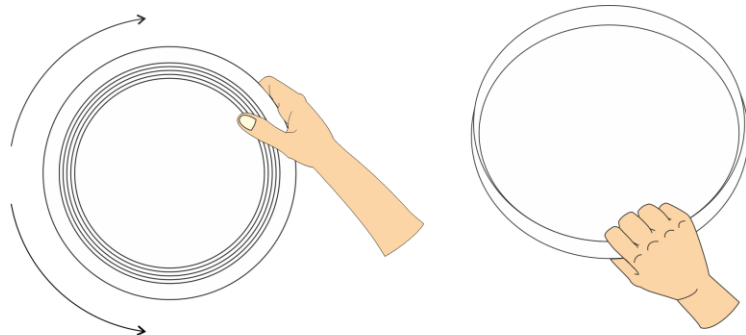
Po zdobyciu punktu można dokonać zmian w składzie (podczas trwania punktu można się zmienić tylko w przypadku kontuzji). Drużyna, która zdobyła punkt, ustawia się na linii strefy, w której przed chwilą zdobyła punkt i to ona za chwilę będzie pullować, a drużyna, która punkt straciła, idzie na drugą stronę boiska. Ta zmiana stron jest bardzo ważna zwłaszcza w przypadku, gdy wieje (tak by każda ze stron miała tyle samo okazji do grania pod i z wiatrem).



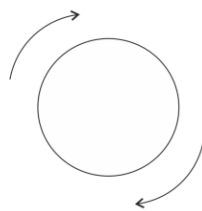
Podstawowe rzuty

instrukcje dla praworęcznych

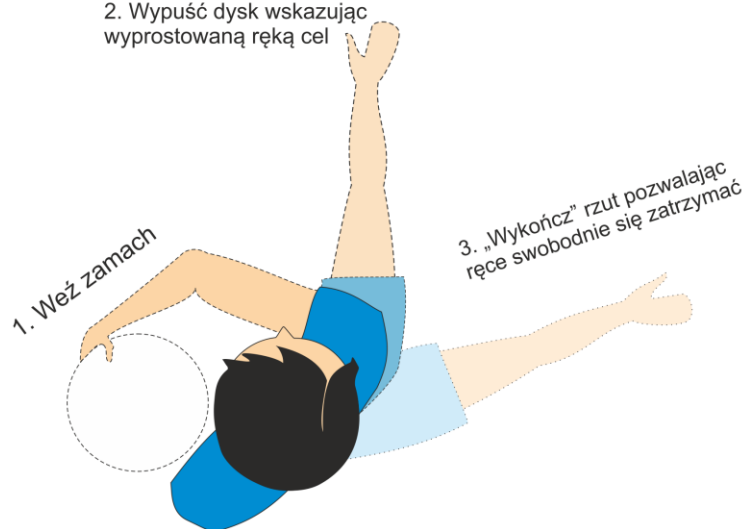
Backhand



Złap krawędź dysku. Kciuk powinien spoczywać na karbowanych liniach. Dysk będziesz podkręcał na pierwszym „zgięciu” palca wskazującego, dlatego powinien on dobrze przylegać do spodu krawędzi.



2. Wypuść dysk wskazując wyprostowaną ręką cel



1. Stań naprzeciwko osoby, do której chcesz rzucić. Lewą nogę - piwotową, zostaw na ziemi. Prawą nogą zrób krok przed siebie w lewo.

2. Zanim oddasz rzut skręć barki w lewo. W tym momencie prawy bark powinien wskazywać osobę, do której chcesz rzucić, a prawa ręka powinna być zawinięta „za siebie”.

3. Płynnym ruchem odkręć tułów wraz z prawą ręką. Na końcu ruchu podkręć dysk z nadgarstka i wypuść go z dłoni. Wyprostowana prawa ręka powinna celować w osobę, do której rzucasz.

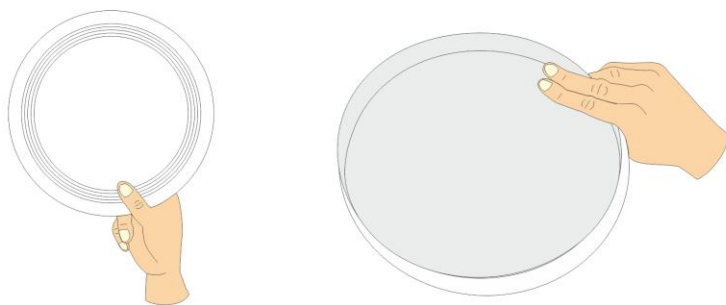
4. Pamiętaj aby przez cały rzut twoje ciało pozostało swobodne, a kolana ugięte. Podczas rzutu przenieś ciężar ciała z nogi piwotowej na drugą nogę.

5. Cała ta sekwencja powinna zostać wykonana niemal jednoczesnym płynnym ruchem.

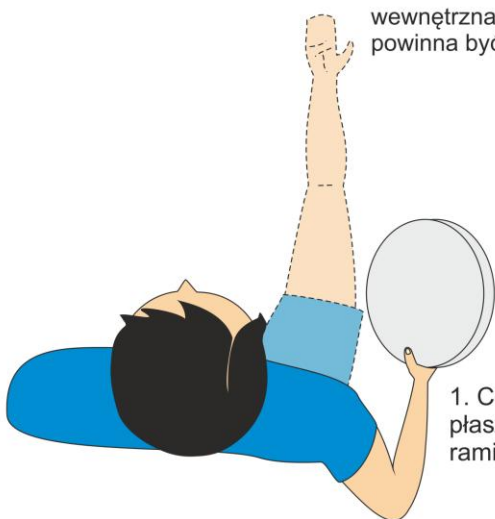
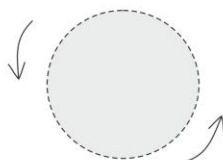
Warto wiedzieć podczas nauki rzucania:

- im mocniej podkręcisz dysk tym bardziej stabilny będzie rzut. Jest to szczególnie przydatne kiedy wieje wiatr lub pada deszcz.
- po wypuszczeniu dysku „wykończ rzut” pozwalając ręce i reszcie ciała swobodnie zatrzymać się.
- siłę do rzutu uzyskujesz głównie z ruchu nadgarstka. Jeśli jednak chcesz rzucić bardzo daleko, dodaj sobie siły pochodzącej z energicznego obrotu tułowia i ramienia.
- postaraj się do momentu wyrzutu kontrolować w jakiej pozycji znajduje się dysk.

Forehand



Środkowy palec przyłóż do wewnętrznej krawędzi dysku - to na nim dysk będzie się rotował. Krawędź dysku znajdująca się pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym powinna przylegać do dłoni.



1. Cofnij w płaszczyźnie pionowej ramię i łokieć

2. Wypuść dysk wskazując ręką cel. W momencie wyrzutu wewnętrzna część dłoni i ramienia powinna być skierowana do góry.

1. Stań naprzeciwko osoby, do której chcesz rzucić. Lewą nogę - piwotową, zostaw na ziemi. Prawą nogą zrób krok przed siebie lub do boku w prawo.

2. Prawą rękę, w której trzymasz dysk, ugnij w łokciu i cofnij delikatnie za siebie. Cały czas mocno trzymaj dysk w dłoni.

3. Wykonaj płynny ruch do przodu, który zaczyna się od barku, przechodzi przez wyprostowanie łokcia, a kończy się mocnym podkręceniem dysku i wypuszczeniem do w kierunku osoby, do której chcemy rzucić.

4. Ruch powinien być wykonany w płaszczyźnie poziomej, czyli z tyłu do przodu (a nie jak w tenisie z dołu do góry).

5. Dysk „wystrzeliwuje” ze środkowego palca, który nadaje mu ostateczną rotację. Ruch ręki można porównać to strzelania z bicza, a nadgarstka to szybkiego odkręcania słoika do góry nogami 😊.

6. Pamiętaj aby przez cały rzut twoje ciało pozostało swobodne, a kolana ugięte. Podczas rzutu przenieś ciężar ciała z nogi piwotowej na drugą nogę.

7. Cała ta sekwencja powinna zostać wykonana niemal jednoczesnym płynnym ruchem.

FAQ

Jak skutecznie cutować?

Atak stara się uwolnić od swoich obrońców nieomalże cały czas. Bez przyspieszenia i nagłych zmian kierunku biegu nie da się tego osiągnąć. Obrońcy będą starali się przewidzieć kolejne kroki ataku, by nie dać się zwieść. Dlatego atak nie może biegać bezmyślnie. Cuty trzeba dobrze przemyśleć – gdzie aktualnie jest wolne miejsce, z której strony ustawiony jest marker, gdzie znajduje się mój obrońca – te i inne pytania będą musiały znaleźć odpowiedź w ułamkach sekund. Oczywiście wraz z doświadczeniem te odpowiedzi są nam znane, zanim w ogóle zadamy jakieś pytanie. Na początku przygody z Ultimate warto jednak mniej biegać, a bardziej skupiać się na tym, co dzieje się dookoła nas i swoje cuty zaplanować.

W czym jesteśmy mocni, czy udało nam się zmylić naszego obrońcę jakimś konkretnym cut'em, co potrafi rzucić osoba z dyskiem? Nawet jeśli atak będzie powtarzał to samo zagranie, warto to robić, dopóki obrona się nie połapie. Jako obrona musimy stale starać się przewidzieć, co chce zrobić kryta przez nas osoba, tak by zapobiec, zbić lub przechwycić podanie do niej.

Standardowymi cutami są cuty do i od osoby z dyskiem, w których sama nazwa mówi wszystko. Zaczynamy albo biec od osoby z dyskiem, po czym w pewnym momencie gwałtownie hamujemy i zaczynamy biec w kierunku handlera na krótkie podanie, albo zaczynamy ruch ze stacka od biegu do osoby z dyskiem, po czym nagle zawracamy i biegniemy na długie podanie do przodu.

Chociaż jest to naturalne w innych sportach, w Ultimate w zasadzie nie biega się w poprzek boiska. Cuty opierają się na ruchu wzdłuż boiska, gdyż tak trudniej obronie zbić dysk.

Jak łapać dysk?

Najlepsze łapanie to takie, po którym mamy dysk w rękach. Jeśli dysk leci na wysokości od kolan do barków, najłatwiejszym chwytem jest tzw. „krokodyl”, w którym to wyciągamy ręce przed siebie tworząc z nich pysk krokodyla i łapiemy dysk między dłonie. Mniej pewnym chwytem jest zwykle łapanie za krawędź dysku.

Łapanie to podstawa płynnego Ultimate. Bez tego elementu nie ma mowy o rzutach. Dlatego należy je ćwiczyć na każdym treningu, aż do stuprocentowej skuteczności. Pamiętajcie by nie odwracać wzroku od dysku aż do jego złapania. W meczu często zdarza się, że zanim dysk na dobre spocznie w naszych rękach, staramy się szukać kolejnego podania, przez co nie udaje nam się go złapać.

Nigdy się nie poddawaj! Dysk z natury pod koniec lotu jest najwolniejszy, dlatego nawet najmniej obiecujące podanie może być do złapania, jeśli tylko będziesz biegł do końca! Oczywiście należy pamiętać, by biegnąc na złamanie karku za spadającym na ziemię dyskiem, nie wpaść na kogokolwiek. Jednakże jeśli zachowamy środki bezpieczeństwa i uda nam się wyratować dysk efektywnym rzutem na ziemię (tzw. „lay-out”), to wzbudzi to szacunek najbardziej nawet utytułowanych graczy.

Więcej informacji i pełne zasady znajdziesz na frisbee.pl