



# FRISBEE - ULTIMATE

|                                    |                               |
|------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Ročník:</b>                     | 4.                            |
| <b>Vzdělávací obor:</b>            | Zdravotní tělesná výchova     |
| <b>Tematický okruh:</b>            | Netradiční hry                |
| <b>Téma:</b>                       | FRISBEE ULTIMATE              |
| <b>Jméno autora:</b>               | Mgr. Tomáš Vacek              |
| <b>Vytvořeno dne:</b>              | 24. dubna 2012                |
| <b>Metodický popis, (anotace):</b> | Podpora hodiny Netradiční hry |



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# FRISBEE



- Ultimate frisbee je kolektivní bezkontaktní sport. Hrají proti sobě dvě družstva o sedmi hráčích.



<http://www.3sb.org/gallery.htm>

# Historie



- původ dnešních disků spojen se společností The Frisbie Pie, která, jak název napovídá, pekla koláče. Od roku 1887 do roku 1958 se zde pekly koláče pro nedalekou univerzitu Yale. Hlavní obchodní artikl, koláče, prodávala pekárna v několika velikostech, každý z koláčů pak byl v plechové "vaničce". Starší studenti si házeli s těmito kovovými obaly právě tak, jako si mladí dnes házejí s frisbee diskem."





# Pravidla hry

- oba týmy začínají na čarách svojí zóny, bránící tým vyhodí disk směrem k útočícímu týmu.
- hráči si přihrávkami předávají disk. Disk (nebo hráč s diskem) se nesmí dotknout outu, disk se nesmí dotknout země.
- bod získává tým v případě, že člen týmu přihráje disk z hřiště do koncové zóny soupeře , a zde jej jeho spoluhráč chytí. Tým získá bod a zůstává v této zóně, bránící se přesouvají na opačnou stranu hřiště, kam jim skórující tým disk hodí a začíná hra o další bod.

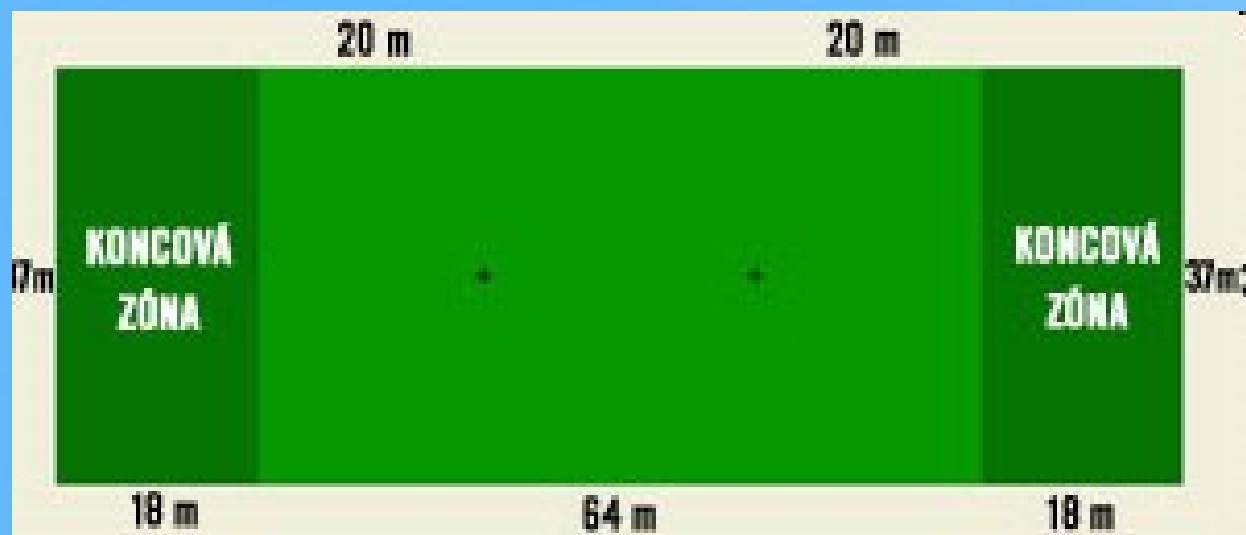


# Pravidla hry

- Není povolen fyzický kontakt mezi hráči ani přetahování o disk.
- Hra je založena na principu řízení hry samotnými hráči – hraje se bez rozhodčích. Plnění pravidel hlídají samotní hráči.



# Nákres hřiště



<http://frisbee.animato.cz/o-ultimate-frisbee.html>



# Základní způsoby hodů

- S létajícím talířem jde házet mnoha způsoby. Pro začátečníky je důležité naučit se základní dva hody. **Backhand a Forehand.** Hody se nejlépe učí tím, že ho okoukáte od někoho, kdo ho umí. A když "umí", tak opravdu umí. Není dobré okopírovat špatný styl hodů, špatně se odnaučuje.
- **Backhand** je základní hod, kterým hází většina lidí nejdříve. Při hodě je třeba stát bokem k cíli, disk držet pevně v pěsti a udělit mu rotaci švihem lokte a zápěstí.
- **Forehand** je trochu obtížnějším hodem. K cíli stojíme čelem, hází se s rukou vedle těla, síla si disku dodává především pohybem lokte a zápěstím. Disk se drží třemi prsty - ukazováček a prostředníček pod talířem, palec nad ním.



# Další využití frisbee

Freestyle frisbee je totální využití potenciálu létajícího talíře neboli po anglicku FRISBEE. Žonglování a náročné triky s diskem, při kterém využíváš především jeho rotace a všech možností létat vzduchem.



# Použité zdroje

<http://www.frisbee-tree.estranky.cz/clanky/ultimate-frisbee/>

[http://cs.wikipedia.org/wiki/Ultimate\\_Frisbee](http://cs.wikipedia.org/wiki/Ultimate_Frisbee)

<http://www.3sb.org/frisbee.htm>

<http://www.freestylefrisbee.cz/freestyle-frisbee/>