

# Ultimate i Skolen

Ultimate spilles både som lek og organisert idrett over hele verden, og det arrangeres både Ultimateserien i Norge og Norges-, Europa- og Verdensmesterskap i ultimate.



Ultimate er en lagidrett med høyt tempo som kombinerer de beste egenskaper i fotball, amerikansk fotball, og basketball. Ultimate legger stor vekt på god sportsånd og fair play. Spillerne oppfordres til å yte maksimalt, men aldri på bekostning av respekt mellom spillerne, det å holde fast til reglene, og gleden ved å spille. Utstyrt med en kvalitets disk til et "hyper-hybrid" spill som kombinerer kast-og-mottaks ferdighetene i amerikansk fotball, forsvarsferdighetene i basketball og keeper ferdighetene i fotball, får elevene mange utfordringer i hver kamp og et nytt perspektiv på tradisjonelle idretter.



Reglene i Ultimate er enkle, og spillerne dømmer kampen selv. To lag á 7 spillere er i konstant bevegelse mens de løper, kaster og mottar for å lage mål. Banen er en rektangulær med målsoner i hver ende. Lagene forsøker å score ved å sentre til en medspiller som står i målsonen som angripes. Man kan ikke løpe med disken. Den eneste måten å flytte disken nærmere målsonen er å sentre til medspillere. Forsvar spilles som i basketball, og det blir "turnover" når det angripende laget mister kontroll over disken.

Resultatet er et spennende spill med mye fart og bevegelse.

Det tar ikke lang tid å lære opp elevene før det eneste du må holde styr på er innbytte av spillere. Man kan f.eks. ha grupper á 5-7 spillere som byttes inn etter mål. Ultimate kan spilles både ute og inne; jo mindre bane, jo mindre målsoner.



## Hva slags utstyr trenger skolen? Er alle diskene like?

Ultimate er en billig idrett som krever minimalt av utstyr. Alt som trengs i en ultimate kamp er en disk og markører. Det viktigste er å kjøpe kvalitets disk laget for idrett og unngå reklame disk o.l. Kvalitets disk lages i forskjellige størrelser og kjennetegnes bl.a. ved at de kan bøyes "i to" og så bøyes tilbake til sin opprinnelig form uten å ta skade av det. Det går greit for elever med store hender å kaste små disk, men elever med små hender kan få vanskeligheter med store disk.



## Hvor kan kvalitets disk kjøpes? Finnes det skoletilbud?

Vi anbefaler et skolesett á 15 disk til skoler med klasser bestående av opptil 30 elever. Discraft er kvalitetsmerket å satse på når det gjelder ultimate, kast-og-mottak o.l. I Hønefoss og omegn, ta kontakt med Hønefoss Discsport Klubb for skoletilbud og kyndig råd. Hønefoss Discsport Klubb kan tilby alle slags disk til lokalmiljøet.

## Hva annet enn Ultimate kan spilles i skolen?

Å kaste en disk er ikke vanskelig, men å kaste presist krever øving i både kasteteknikk og samspill. Ultimate er en fysisk krevende idrett, og derfor kan noen av elevene foretrekke andre typer disk aktiviteter. En effektiv måte å få alle i aktivitet på er å sette i gang morsomme øvelser og lek, f.eks. stafett, hotbox, self-caught flight, speedflow, kast-og-mottak, mm.



## Hvordan kan skolen komme i gang?

Ta kontakt, så hjelper vi gjerne!

## Hønefoss Discsport Klubb

Tlf: 32 12 69 29

Mob: 97 51 88 21

Email: [post@honefosdisc.com](mailto:post@honefosdisc.com)

Web: [www.honefosdisc.com](http://www.honefosdisc.com)

