

Õppematerjal liikumisõpetuse õpetajatele

ULTIMATE FRISBEE KOOLIS

Mis on ultimate?

Ultimate frisbee on põnev ja tempokas kontaktivaba võistkonnasport, mille eesmärk on sööta ketas oma kaaslasele punktialasse.

Siin on lühike tutvustav video:

<https://www.youtube.com/watch?v=a2EKvjS9UD0>

Siin on video päris mängust (inglise keeles):

<https://www.youtube.com/watch?v=BSGT6fYLMtA&t=1856s>

Mängitakse murul, liival ja ka saalis

Mängitakse nii meeste, naiste kui segavõistkondades

Spordiala teeb eriliseks kõigi väljakumängijate võimalus vastu võtta kohtuniku õigustes otsuseid (kohtunikku polegi vaja) ning läbiv ausa mängu põhimõte (Spirit of the Game)



Miks kaasata ultimate liikumistundidesse?

- Mitmekülgne spordiala, kus kogu keha on aktiivselt hõlmatud tegevusse
- Mängimiseks on vaja väga vähe ja lihtsat inventari (1 ketas ja 8 koonust/tähist)
- Võimalik mängida nii sees kui ka väljas, nii suurel kui väikesel alal
- Pääaeegu märkamatult koguneb palju füüsilist intensiivsust
- Võistkonnas saavad erinevate füüsiliste võimetega mängijad olla kasulikud (näiteks mõni nõrgem jooksja on hea viskaja)
- Tore ja põnev vaheldus levinud (ja tavaliselt palliga) spordialadele
- Ketta viskamise oskuse baastaseme saavutamine
- Kaasahaaravad mängud kettaga

Ultimate frisbee põhireeglid

- **Võistkonnasport**, mida mängitakse kettaga ristkülikukujulisel väljakul. Ristkülik on jaotatud kolmeks osaks. Keskel on suurem mänguala ja kaks väiksemat ala väljaku otstes on punktialad





- **Võistkonna eesmärk:** punkti saamiseks tuleb ketas võistkonna liikmete vahel söötes toimetada ühest väljaku otsast teisel pool asuvasse punktialasse
- **Punkti algus:** kumbki võistkond asub enda kaitstavas punktialas. Kaitstes alustav võistkond viskab ketta vastasvõistkonnale (avavise). Vastane alustab rünnakut
- **Punkti jooksul:** rünnakuõigus vahetub võistkondade vahel iga kord kui toimub kettakaotus
- **Punkt lõpeb:** sööt püütakse kinni enda rünnatavas punktialas. Saadakse alati 1 punkt
- **Rünnak:** eesmärk sööta võistkonnakaaslasemale ketas ja vältida kettakaotust. Kettaga joosta ei tohi. Ketta püüdmisel tuleb võimalikult kiiresti seisma jääda ja proovida ketast edasi sööta
- **Kettakaotus:** kui võistkonnakaaslane ei püüa väljaku piires söötu kinni (ükskõik mis reeglitepärasel põhjusel, näiteks: püüdja ise pillab, püütakse väljakust väljas, ketas puudutab enne püüdmist maad või seina, kaitsja võtab vahelt või lööb ketta maha
- **Kaitse:** eesmärk segada vastast viskamisel ja püüdmisel. Segada tohib ainult ilma füüsilise kontaktita! Õhus lendavat ketast võib püüda või ründaja eest ära lüüa
- **Peale punkti saamist:** mäng peatub. Tehakse pooltevahetus. Viimati punkti saanud võistkond alustab kaitstes ja sooritab avaviske
- **Mäng lõpeb:** võitja kogub vajaliku arvu punkte või lõpeb kokku lepitud mänguaeg



REEGLITE LISA EDASIJÕUDNUTELE

- Kui rünnak kaotab kaitse poolt tehtud vea tõttu ketta, siis saab ründav võistkond ketta tagasi
- Ketast hoidev mängija peab fikseerima oma tugijala, teist võib liigutada. Seega kettaga mängija ei tohi söötes hüpata. Teised mängijad (ka söödu püüdja) tohivad igal pool ja igal ajal joosta/hüpata. Söödu tegemiseks on aega 10 sekundit. Sekundeid peab kuuldavalt lugema kettaga mängijale lähim mängija.
- Kettaga mängijat tohib otseselt peale võtta ja segada viskamist ainult 1 vastasmängija
- Mäng ei lõppe kohe kui täitub aeg, vaid punkt mängitakse lõpuni
- Kõigil mängijatel on õigus ise olla kohtunik ja anda märku veast/reeglite rikkumisest. Olulise vea puhul või kui vastased pole veaga nõus, peatub mäng ja toimub kiire arutelu vea üle. Kui ühist arusaama/kokkulepet vea osas ei saavutata, siis taastatakse veale eelnenud olukord ja mängitakse edasi. Spetsiaalset kohtunikku ei kasutata
- Ausa mängu põhimõte (Spirit of the Game) - hoolimata sellest kui tasavägine ja võitluslik on mäng, peavad võistlejad ise tagama et igaüks peab reeglitest kinni
- Ametlikult on väljaku suurus õues 100x37m, sees 40x20m. Ühe punktiala sügavus on ca 1/6 kogu väljaku pikkusest (õues 18m, sees 5m). Aga väga lihtne on kohandada väiksemat ala mängimiseks, märkides 4+4 koonusega maha 2 punktiala nurgad



PRAKTIINE OSA

Liikumisõpetuse tunni sisu

- Liikumisõpetuse tunnis, mis keskendub ultimate'ile, soovitame õpilastega teha 1-2 mänguoskusi arendavat lõbusat harjutust ning mängida ultimate'i ennast
- Mängimiseks soovitame võistkondi kus on väike arv mängijaid (3-4) ning vajadusel teha mitu väljakut. See annab parema võimaluse kõikidele lastele mängu proovida ja nautida
- Mänguväljaku suurust saab varieerida vastavalt sellele kui palju ruumi on saadaval. Soovituslikud väljakumõõtmed esimesteks tundideks on järgmised – pikkus 15-25m; laius 9-15m; punktiala pikkus 4-7m. Mida suuremad on punktialad seda rohkem on lastel võimalusi punkte saada ja seeläbi positiivseid kogemusi rohkem kogeda

Püüdmine

Krokodilli püüdmine

- on kõige põhilisem püüdmise viis, mida on hea esimesena omandada
- Püüa ketas kahe käe peopesade ja sõrmede vahele nõnda et peopesad on üksteise poole ning üks käsi on üleval ja teine all
- Aja sõrmed võimalikult laiali



Krabi püüdmine

- on kasulik kui ketas on kõrgel või madalal
- Kui ketas on kõrgel siis haara kettast mõlema käega nõnda et põial jääb ketta alla ja ülejäänud sõrmed ketta peale
- Kui ketas on madalal siis tee vastupidi ja haara kettast mõlema käega nõnda et põial jääb ketta peale ja ülejäänud sõrmed ketta alla

Püüdmise video algajatele

- Siit leiab hea video algajatele mis selgitab erinevaid püüdmise viise (inglise keeles):
<https://www.youtube.com/watch?v=imBIIiTeCZc>



Viskamine

Tagakäevise

- Kõige tähtsam on õige ja tugev haare. Aseta põial ketta peale ja 4 ülejäänud sõrme ketta alla nõnda et nad haaraksid tugevasti kette siseäärt
- Proovi terava randmeliigutusega panna ketas võimalikult palju pöörlema
- Proovi sooritada vise mis lendab maaga tasapinnas
- Siit leiab hea video mis selgitab tagakäeviske tehnikat (inglise keeles): <https://www.youtube.com/watch?v=As1X0JNWILY>



Eeskäevise

- See vise annab võimaluse kaitsemängijast teiselt poolt mööda visata kui tagakäevise
- Kõige tähtsam on õige ja tugev haare. Eeskäeviske ajal on põial ketta peal, keskmine ja nimetissõrm ketta siseääre vastas, ja teised sõrmed vastu ketta välimist äärt
- Proovi terava randmeliigutusega panna ketas võimalikult palju pöörlema
- Proovi sooritada vise mis lendab maaga tasapinnas
- Kui ketas lahkub käest, siis peaks peopesa vaatama ülesse ning sõrmed olema suunatud sihtmärgi poole
- Siit leiab video mis selgitab eeskäeviske tehnikat (inglise keeles): <https://www.youtube.com/watch?v=AiU5518a1q0>



Ülepeavise

- Selle viskega saab visata üle kaitsemängija
- Kõige tähtsam on õige ja tugev haare. Ülepeaviske haare on sama mis eeskäeviskel. Pöial on ketta peal, keskmine ja nimetissõrm on ketta siseääre vastas, ning teised sõrmed on vastu ketta välimist äärt
- Proovi terava randmeliigutusega panna ketas võimalikult palju pöörlema
- Viskeliigutus meenutab palliviset
- Parema tasakaalu saamiseks võid liigutada tugijala kõrval olevat jalga tahapoole enne viske sooritamist
- Siin on video mis selgitab ülepeaviske tehnikat (inglise keeles):
<https://www.youtube.com/watch?v=NbwitQD0ATQ&t=19s>



Mänguoskusi arendavad lõbusad harjutused

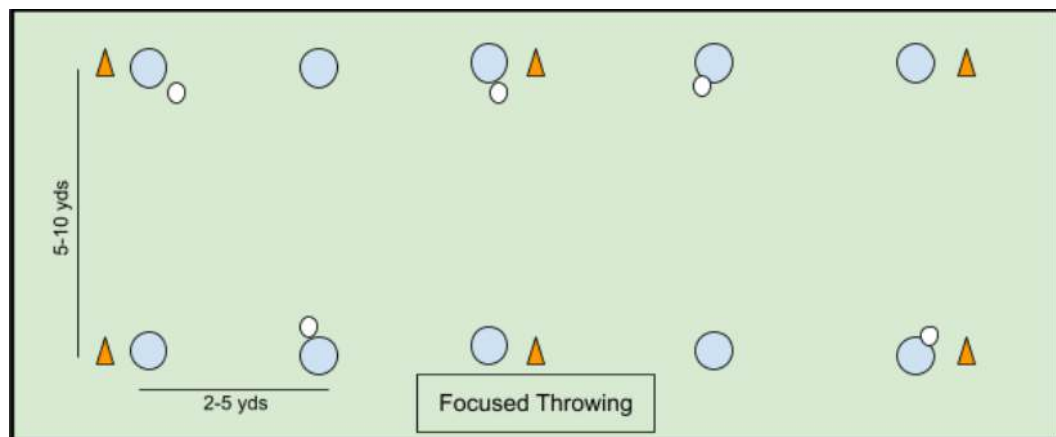
Viskejooks

- Hea harjutus, mida saab kasutada soojendusel
- Mängijad jagunevad paaridesse nii et igal paaril on üks ketas
- Paarid jooksevad ümber väljaku ketast omavahel visates ja püüdes hoida maksimum 2-3m distantssi paarilisega
- Kui mängija ketta püüab, siis ta üritab võimalikult kiiresti seisma jääda ja seejärel sooritab viske paarilisele



Paarilisega viskamine

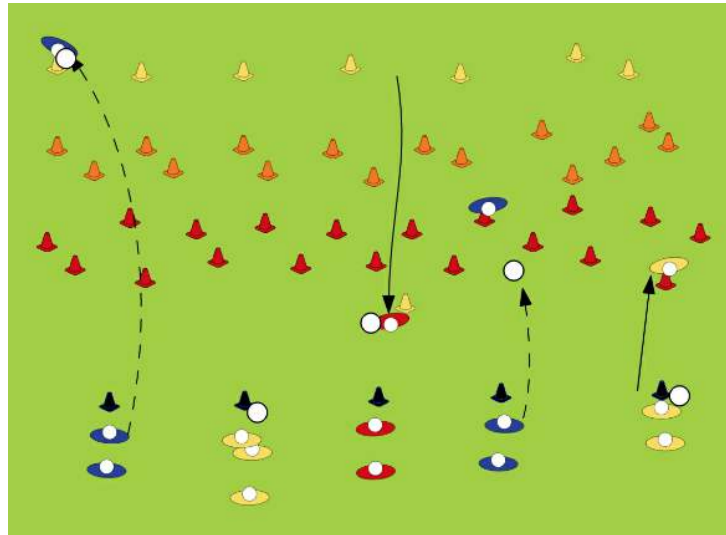
- See harjutus aitab keskenduda visete ja püüdmiste arendamisele
- Mängijad jagunevad paaridesse nii et igal paaril on üks ketas
- Mängijad viskavad ketast edasi-tagasi hoides 5-10m vahemaad paarilisega
- Mängijad kasutavad viske- ja püüdmistehnikat, mida õpetaja on palunud sooritada
- Harjutuse video:
https://www.youtube.com/watch?v=ZOV2iml_2Lc



Pardijaht

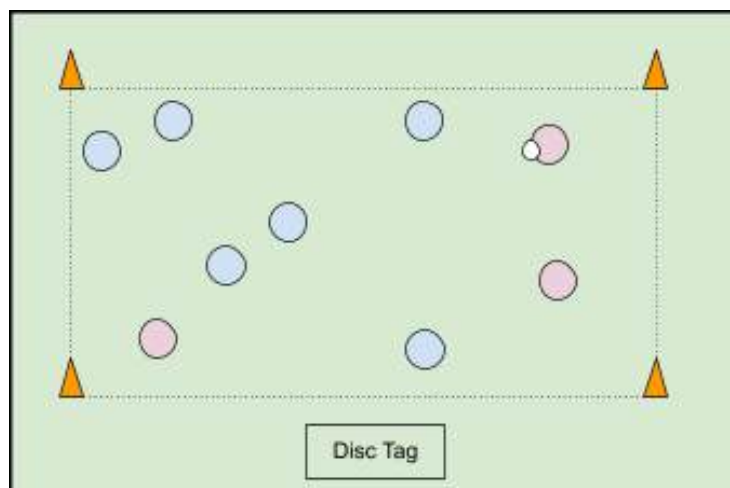
- Kaasahaarav võistlus, mis arendab viskamist ja püüdmist
- Lapsed võistlevad 4-6 liikmelistes võistkondades. Igal võistkonnal on enda kindel asukoht kust nad viskavad
- Igale võistkonnale on asetatud 5 või rohkem koonust (parti) mida nad üritavad kätte saada
- Mängijad võtavad oma viskamise asukoha juurde kolonni. Esimene mängija seisab ühe koonuse (pardid) kohale
- Koonuse (pardid) saab siis kätte kui sooritatakse edukas vise nõnda et koonuse juures olev mängija seisab koonuse kohal nii et jalad on mõlemal pool koonust samal ajal kui ta ketta püüab. Seejärel võtab püüdja koonuse, toob selle oma võistkonna juurde, läheb kolonni lõppu, ning viskajast saab järgmine püüdja
- Kui vise ei olnud edukas siis mängijad vahetavad ikka asukohti
- Mäng kestab kuni üks võistkond on kõik enda koonused kätte saanud või õpetaja poolt valitud aeg on läbi saanud
- Koonuste kaugust saab valida vastavalt mängijate oskustele

- Samuti on võimalik kasutada erinevat värvi koonuseid nõnda et kaugematel koonustel on teine värv ja nad annavad rohkem punkte
- Harjutuse video: <https://www.youtube.com/watch?v=DF37LWBN5H4>



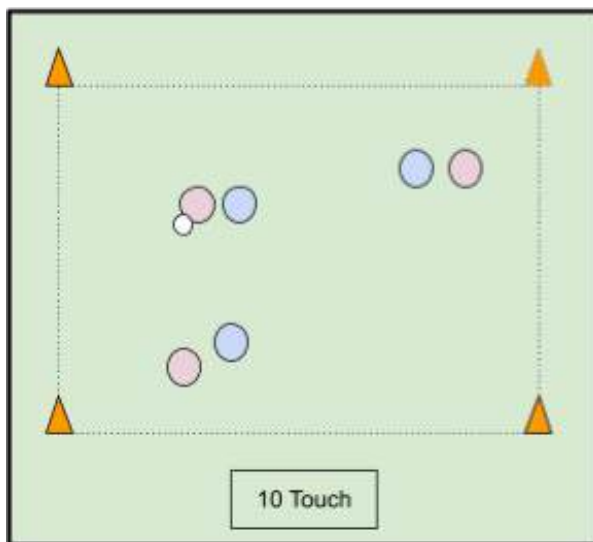
Kettakull

- Lõbus mäng, mis arendab ultimate'i põhioskusi
- Mängu alustamiseks on vaja ühte ketast, kahte kulli, ja veste.
- Kullid panevad endale vestid selga
- Kullide eesmärk on teha koostööd ja saada teised mängijad kätte. Mängija kättesaamiseks on vaja teda kettaga puudutada nõnda et ketas on kulli käes. Kettaga teisi mängijad visata sellel eesmärgil ei tohi
- Kullid võivad ketast omavahel sööta, aga kettaga liikuda ei tohi. Kettaga tohib ainult ümber oma tugijala liikuda
- Kui mängija saadakse kätte siis paneb ta endale vesti selga ja ühineb kullidega
- Mäng kestab kuni viimane mängija on kätte saadud
- Mäng toimub 10x10m suurusel alal. Ala suurust saab vastavalt mängijate arvule ja oskustele muuta
- Harjutuse video: https://www.youtube.com/watch?v=y1JzESzo1_Q



Ketta hoidmine

- Harjutus, kus kasutakse mängu põhioskusi. Punktiala puudumine aitab keskenduda lihtsate söötude leidmisele
- Mängijad jagunevad kahte võrdsesse võistkonda kus ühes võistkonnas on 3-5 liiget
- Mängu eesmärk on sööta ketast oma võistkonnaga 5 söötu järjest ilma kettakaotuseta, mis annab ühe punkti
- Kaitsev võistkond üritab ketast vahelt saada või sundida ründajaid ketta maha või väljakust välja viskama
- Kõik ultimate'i põhireeglid kehtivad: kettaga liikuda ei tohi, füüsiline kontakt ei ole lubatud, kui ketas maha kukub või väljakult välja läheb, siis on kettakaotus
- Kui toimub kettakaotus või üks võistkondadest saab punkti siis läheb ketas üle teisele võistkonnale
- Mäng toimub 10x10m suurusel alal. Ala suurust saab vastavalt mängijate arvule ja oskustele muuta
- Mäng lõpeb kui üks võistkond saab 3 punkti
- Harjutuse video:
<https://www.youtube.com/watch?v=1AxtPzQXiSU>





- Eesti Kettaspordi Liit koostöös klubidega korraldab igal aastal võistluseid kooliõpilastele gümnaasiumi vanuseastmes.
- Võistlused toimuvad kevadel kooliaasta lõpupoole nii Tartus kui Tallinnas.
- Kõik koolid on oodatud osalema ning kui koolis leidub palju õpilasi kes soovivad mängida siis on võimalik ühest koolist ka mitu võistkonda välja panna.

Kontaktinfo ja lõppsõna

- Loodame et antud õppematerjalist on sinule kasu!
- Võta kindlasti ühendust kui sul on küsimusi, tagasisidet, sa soovid ultimate frisbee kohta rohkem teada, või kui sul on vaja abi et sinu liikumistunnis selle tore spordialaga alustada!
- Alaliit – Eesti Kettaspordi Liit. Koduleht on www.ultimate.ee. Instagram on <https://www.instagram.com/estultimate/>.
Emaili aadress on info@ultimate.ee



Tegutsevad klubid:

- Tallinn Frisbee Club
Facebooki leht on <https://www.facebook.com/TallinnFrisbeeclub>. Instagram on <https://www.instagram.com/tallinnfrisbeeclub/>.
Emaili address on juhatus@frisbee.ee
- Tartu Ultimate
Koduleht on <http://tartu.ultimate.ee/>. Facebooki leht on <https://www.facebook.com/TartuUltimate>. Instagram on <https://www.instagram.com/tartuultimate/>.
Emaili address on tartu.ultimate@gmail.com
- Ultimate Saku
Facebooki leht on <https://www.facebook.com/UltimateSaku>.
Instagram on <https://www.instagram.com/ultimatesaq/>.
Emaili address on saku.ultimatefrisbee@gmail.com



Kust saab ultimate frisbee kettaid osta?

Kettaid saab osta alaliidu ja kõikide klubide käest. Võta ühendust ülalpool olevate kontaktide kaudu.

