



Základní dovednosti ve frisbee ultimate multimediální příručka

Bakalářská práce

Studijní program:

B7401 Tělesná výchova a sport

Studijní obory:

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Anglický jazyk se zaměřením na vzdělávání

Autor práce:

Gabriela Vodičková

Vedoucí práce:

PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu





Zadání bakalářské práce

Základní dovednosti ve frisbee ultimate multimediální příručka

Jméno a příjmení: **Gabriela Vodičková**
Osobní číslo: P18000371
Studijní program: B7401 Tělesná výchova a sport
Studijní obory: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Anglický jazyk se zaměřením na vzdělávání
Zadávací katedra: Katedra tělesné výchovy a sportu
Akademický rok: **2019/2020**

Zásady pro vypracování:

Vytvoření multimediální příručky základních dovedností frisbee ultimate.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

RŮŽIČKA, I., RŮŽIČKOVÁ, K. a ŠMÍD, P. Netradiční sportovní hry. Praha: Portál, 2013, 157 s. ISBN 978-80-262-0337-7.

SÁDEK, P. a KUPR, J. Netradiční hry pro volný čas. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2015. ISBN 978-80-7494-254-9.

TÁBORSKÝ, F. Sportovní hry: základní pravidla – organizace – historie. Grada, 2004. ISBN 978-80-247-6201-2.

Vedoucí práce:

PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

27. dubna 2020

Předpokládaný termín odevzdání:

23. dubna 2021

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 27. dubna 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

24. června 2021

Gabriela Vodičková

Poděkování

Tímto děkuji vedoucímu práce doktoru Kuprovi za průběžnou konzultaci a užitečné rady. Děkuji spoluhráčům z týmu Kulatá Šachovnice a hráčům z týmu Chlupatá Žába za pomoc s natáčením. Kamarádce Michaele Naimanové a kamarádu Matěji Půhonému za technickou výpomoc.

Anotace

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření multimediální příručky základních dovedností frisbee ultimate. Bakalářská práce představuje frisbee ultimate jako sportovní hru a zvláštní kategorii Spirit of the Game. Práce se dále zabývá historií hry ve světě i v Čechách. Jsou zde uvedena pravidla hry a popsáno fungování ligových soutěží na území ČR. Samostatná kapitola je věnována dalším oficiálním hrám s diskem. Stěžejní částí práce je pět videí. Jedná se o desetiminutové souhrnné video, které zahrnuje soubor základních chytů a hodů, průpravných her a jednoduchých cvičení s diskem. Každé z dalších čtyř videí se věnuje jedné části souhrnného videa, konkrétně pěti typům hodů a chytů, pěti průpravným hrám a deseti jednoduchým cvičením s diskem. Vytvořený materiál je vhodný pro začínající hráče, učitele, trenéry nebo volnočasové pedagogy. Pro publikaci bakalářské práce byl založen speciální kanál, v jehož playlistu Frisbee ultimate je multimediální příručka zveřejněna, odkaz [zde](#).

Klíčová slova: Frisbee ultimate, multimediální příručka, hody, chyty, průpravné hry, cvičení s diskem.

Annotation

The bachelor thesis aimed to create a multimedia guide of basic skills in frisbee ultimate. The thesis introduces frisbee ultimate as a sports game and its special category Spirit of the Game. It talks about the world and Czech history of frisbee ultimate, rules and it explains how does Czech League work. Other official disc games are mentioned in the thesis, as well. The main part of the work consists of five videos. In the ten-minute-long video, there is a summary of basic types of throws and catches, grounding games and some easy drills with a disc. Each of the other four videos talks about one part from the central video. The multimedia guide is useful for beginners, teachers, coaches and animators. For publishing the bachelor thesis a special channel was created. The multimedia guide is published in its playlist Frisbee ultimate, link is [here](#).

Key words: Frisbee ultimate, multimedia guide, throws, catches, grounding games, drills with a disc.

Seznam zkratek

AUDL – American Ultimate Disc League, Americká disková ultimate liga

IFA – Mezinárodní asociace frisbee

EFDF - Evropská asociace létajícího disku

WFDF – Světová asociace létajícího disku

IWG Mezinárodní asociace sportovních her

ČVUT – FEL – České vysoké učení technické – fakulta Elektrotechnická

ČAF – Česká asociace frisbee

ČALD – Česká asociace létajícího disku

ME – Mistrovství Evropy

MS – Mistrovství světa

ČAU – Česká asociace ultimate

Obsah

Úvod	7
1 Cíle.....	8
2 Frisbee ultimate.....	9
3 Spirit of the Game	10
4 Historie.....	12
4.1 Ve světě	12
4.2 V Čechách.....	14
5 Pravidla frisbee ultimate	16
5.1 Outdoor ultimate.....	16
5.2 Úprava pravidel pro indoor ultimate	24
6 Ligy na území České republiky	26
6.1 Česká liga	26
6.1.1 Venkovní liga	26
6.1.2 Halová liga.....	27
6.2 Středoškolská liga.....	27
6.3 Akademická liga	28
7 Oficiální hry s diskem	29
7.1 Disk golf	29
7.2 Double disc court.....	29
7.3 Guts.....	30
7.4 Discathlon.....	30
8 Multimediální příručka	31
8.1 Základní hody	31
8.1.1 Backhand	31
8.1.2 Forehand	33
8.1.3 Over (hammer)	34

8.1.4	Scoober, push pass.....	36
8.2	Základní techniky chytání	38
8.2.1	Oběma rukama.....	39
8.2.2	Jednou rukou	41
8.3	Průpravné hry s diskem	43
8.3.1	Číšníci.....	43
8.3.2	Vybíjená dotykem	43
8.3.3	Box	44
8.3.4	Molekuly.....	44
8.3.5	Mini ultimate	45
8.4	Jednoduchá cvičení	45
8.4.1	Angel dril.....	45
8.4.2	Marker dril.....	46
8.4.3	Starty zakončené soubojem o disk	47
8.4.4	Bago.....	48
8.4.5	Přihrávky s „buchtou“ uprostřed	48
8.4.6	Přihrávky do břicha	49
8.4.7	Vbíhání do „zámku“	50
8.4.8	„Jedničkový žebřík“	50
8.4.9	„Vánočka“	51
8.4.10	Dlouhé přihrávky	51
9	Tvorba multimediální příručky	53
10	Závěry.....	54
11	Seznam použitých zdrojů	56
12	Přílohy	57

Úvod

Téma bakalářské práce - Základní dovednosti ve frisbee ultimate - multimediální příručka - jsem si vybrala proto, že frisbee již 8 let aktivně hraji a ráda bych tento sport dostala do povědomí pedagogů na základních a středních školách. Jedná se o relativně mladý sport, a možná proto jsme se se spoluhráči během náborů ve školách dostali do situace, kdy se nás učitelé tělesné výchovy ptali, zda chceme např. připravit síť. Abychom v budoucnu předešli podobným nedorozuměním, vytvořila jsem multimediální příručku, ve které sport představuji, seznamuji diváky se základními druhy hodů, chytů, s jednoduchými cvičeními a hrami s diskem. Frisbee ultimate je bezkontaktní sport, díky tomu se hraje nejen ženská a mužská divize, ale i tzv. mix, a to jak v juniorské, tak seniorské kategorii.

Práce obsahuje základní představení frisbee ultimate, jeho historii ve světě i v Čechách, pravidla a zvláštnosti oproti jiným sportům - např. to, že ve frisbee nejsou žádní rozhodčí - neshody mezi sebou řeší hráči přímo na hřišti se smýšlením fair play. Nehodnotí se tedy jen bodové skóre, ale i chování hráčů ve zvláštní kategorii „Spirit of the Game“, „duch hry“.

Čtenáři práce se dále dozví, jak je strukturovaná Česká liga, jaké v ní jsou kategorie a jak se asociace snaží prosadit tento sport na středních a vysokých školách. Nechybí ani největší úspěchy českých reprezentací v Evropě a ve světě. Bakalářská práce dále obsahuje přehled pravidel, soubor hodů, chytů, her a jednoduchých cvičení s diskem. Tato část je zachycena v multimediální příručce.

1 Cíle

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvoření multimediální příručky základních dovedností frisbee ultimate.

2 Frisbee ultimate

Frisbee ultimate je mladý sport, který se hraje od roku 1968, jeho popularita ale každoročně stoupá. Ve hře se uplatní hráči různých věkových kategorií i atletických dovedností. Variabilita hry, přátelská, provázanost v celé komunitě, ve které díky základnímu principu hry, fair play, panují mezi hráči různých týmů velmi dobré a přátelské vztahy, dělá z frisbee ultimate jedinečný sport, který (zatím) nemá obdoby.

Každý hráč by měl být dostatečně rychlý, aby zvládl doběhnout letící plastový disk, se kterým se frisbee hraje, dříve, než dopadne na zem nebo jej zachytí soupeř. K frisbee ultimate ale patří i vytrvalost, protože zápas, který se hraje na hřišti o velikosti 100 x 37 metrů, trvá 100 minut (Česká asociace ultimate, 2014).

Nejvýrazněji se frisbee ultimate odlišuje od ostatních sportů tím, že za hru jsou odpovědní sami hráči, nikoli rozhodčí (nově byli zařazeni čaroví rozhodčí v rámci AUDL - American Ultimate Disc League, protože se jedná o poloprofesionální ligu). Absence rozhodčích je jedním z důvodů, proč nebylo frisbee zařazeno mezi olympijské sporty. Přestupky proti pravidlům řeší hráči mezi sebou pomocí různých hlášek, detailněji je tento problém rozebrán v kapitole Pravidla. Tým, který se chová nejvíce v souladu s pravidly, obdrží na konci turnaje cenu „Spirit of the game“, tedy cenu za dobrého ducha hry (AUDL, 2020).

Frisbee ultimate se hraje v několika kategoriích, a to jak venku, tak uvnitř. Kategorie jsou následující: open (muži), women (ženy), mix (smíšené týmy mužů a žen), junioři (do 19 let) a masters (nad 33 let). Ultimate je bezkontaktní sport, i díky tomu je možné hrát kategorii mix (Česká asociace ultimate, 2014).

Frisbee ultimate proti sobě hrají dva sedmičlenné týmy. Cílem hry je dopravit disk pomocí přihrávek do soupeřovy zóny a získat tak bod. Vítězí tým, který má po skončení hrací doby více bodů. S diskem se nesmí běhat, jediný povolený pohyb s diskem je pivotování, otáčení kolem vlastní osy s jednou nohou pevně postavenou na zemi, tuto nohu nesmí hráč vyměnit. Během hry se často střídá obrana a útok. Ke změně dochází po ztrátě disku, která vzniká upuštěním disku, zahozením do autu, zachycením disku soupeřem a přesažením časového limitu na odhod disku, který činí 10 sekund (World Flying Disc Federation, 2020).

3 Spirit of the Game

Hlavním znakem, který frisbee ultimate odlišuje od ostatních sportů, je kategorie Spirit of the Game. Frisbee ultimate se hraje bez rozhodčích, a tak je od hráčů vyžadována velká dávka sportovního chování, vzájemného respektu a přiznání vlastní chyby. Oficiální pravidla ultimate frisbee, která sepsala Asociace hráčů frisbee ultimate, k tomu uvádí toto (Česká asociace ultimate, 2014):

„Ultimate frisbee klade velký důraz na sportovního ducha. Odpovědnost za dodržování pravidel je vložena do rukou samotných hráčů. Soutěživost má zelenou, ne však na úkor vzájemného respektu hráčů, dodržování pravidel nebo prosté radosti ze hry. Dodržování těchto pravidel pomáhá eliminovat nežádoucí chování na hřišti. Nesportovní chování, jako je posměch, agresivita či záměrné faulování, je v rozporu se zásadou Spirit of the Game a žádný z hráčů se ho nesmí dopouštět“ (Česká asociace ultimate, 2014).

„Spirit of the Game odlišuje ultimate frisbee od jiných soutěživých kolektivních sportů. Během více než 30 let své existence se stal ultimate sportem, který se hraje na nejvyšší úrovni, a to zcela bez rozhodčích. Princip fair play v ultimate funguje. Pravda, špatná stránka lidské povahy se občas projeví i zde, jak už to ve sportu a v životě bývá. Ale i ty nejsložitější situace se zpravidla řeší v klidu, což je na tomto sportu jedinečné a krásné. V ultimate mohou hráči předvést ty nejhezčí a nejúctyhodnější lidské vlastnosti“ (Česká asociace ultimate, 2014).

„Dojde-li například k nechtěnému faulu (srážka obránce s útočníkem či jiný fyzický kontakt), hra se vrací do situace před faulem – nikdo není trestán. Snahou je pokračovat ve hře, jako by k žádnému faulu nedošlo. Hráči velmi dbají na dodržování tohoto morálního kodexu a na každém turnaji je vyhlášována cena Spirit of the Game, která není cenou útěchy pro nejslabší družstvo, ale mezi hráči je hodnocena obdobně jako vítězství v turnaji“ (Česká asociace ultimate, 2014).

Po každém zápase vytvoří oba týmy tzv. spiritové kolečko, kde kapitáni obou týmů poděkují protihráčům za zápas, vyjasní si neshody, pochválí za případné soupeřovo dobré chování na hřišti i mimo něj, shrnou průběh zápasu (Frisbee.cz, 2014).

Po všech zápasech hráči hodnotí protihráče v pěti kategoriích body od nuly do čtyř, dva body jsou považovány za průměrné chování, spoluhráči se nechovali nijak špatně, ale ani nijak zvlášť přátelsky. Hodnocené kategorie jsou následující: znalost pravidel a jejich použití, fauly

a tělesný kontakt, férové smýšlení, pozitivní přístup a sebeovládání, komunikace (Frisbee.cz, 2014).

4 Historie

V této kapitole je popsána historie využití disku, vznik diskových her a původ dnešní varianty plastového létajícího disku. Dále jsou zde zmíněny světové i české ultimate asociace, účast i úspěchy českých týmů na mezinárodních soutěžích.

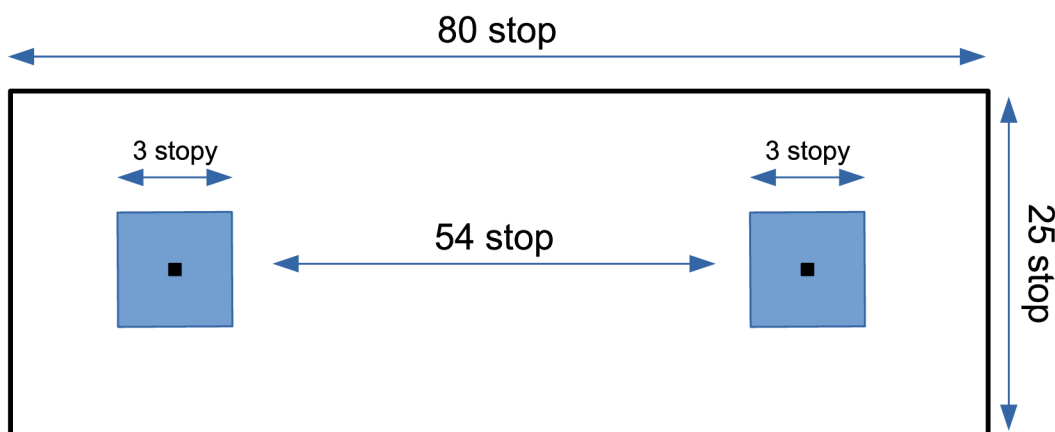
4.1 Ve světě

Létající disk a disk jako objekt se nacházel v mnoha civilizacích už v době před naším letopočtem, konkrétně ve starověku. Tehdy se používal jen jako zbraň. V roce 776 n. l. během Olympijských her ve starověkém Řecku byl disk poprvé využit pro sportovní účely. Jednalo se o jednu z disciplín pětiboje, hod diskem (Malafrente, 1998; Baccarini, 1998).

Ve středověku, kolem 15. století, se objevily první železné disky v Indii. Místní vojáci je používali jako zbraň a říkali jim Chacarani. Bojovníci většinou jezdili na koních, a tak, aby jim zbraně nepřekážely, odkládali si je na turbany. Ve stejné době byly v Japonsku slaměné disky používány k lovu zajíců. Letící disk připomínal zvuk křídel ptáků, zajíc instinktivně ze strachu ztuhl a lovec pokračoval v házení do té doby, než se dostal k zajíci, kterého pak utloukl (Malafrente, 1988).

Disk se jako hračka poprvé objevil v Anglii a ve Skotsku ve 14. století. Nejstarší známá hra s diskem je quits. Disk – kruh – se házel na tyč, která byla zapíchnutá v zemi. Cílem hry bylo navléknout kruh na tyč (World Flying Disc Federation, 2020).

Díky různým modifikacím se hra rychle dostala do povědomí široké veřejnosti. Nejpopulárnější byla v Americe, kde byla v roce 1869 zavedena první pravidla. Původní hra se hrála na hřišti 80 stop dlouhém a 25 stop širokém. Uvnitř se nacházely dva skórovací čtverce s tyčí uprostřed. Mezi čtverci byla vzdálenost 54 stop a hrálo se na 61 vítězných bodů (Malafrente, 1988).



Obrázek č. 1: Hřiště na quits (zdroj: vlastní)

Počátky novodobého ultimate sahají do roku 1871 do Connecticutu, konkrétně do města Bridgeport, kde sídlila pekařská firma Frisbie Baking Company. V pekárně mimo jiné pekli koláče, které prodávali v mělkých kulatých formách. Studenti z lokálních škol přišli na to, že prázdné formy dobře létají a začali si s nimi házet. Tomuto momentu je připisován počátek létajícího disku (Johnson, 1975).

K házení studenti využívali formy na koláče 75 let, do roku 1947, kdy se na scéně objevil stavební inspektor Walter Frederick Morrison. V té době se společnost zabývala záhadou UFO, Morrison se rozhodl na této skutečnosti vydělat. Vymyslel a nechal vyrobit plastovou verzi „Frisbie“, pojmenoval ji Pluto Platter. Nový typ disku létal dále a přesněji, v roce 1951 začal jeho masový prodej (Johnson, 1975).

Existenci nového disku zaznamenali v roce 1955 majitelé firmy Wham-O, Richard Kerr a A. K. Melin. Odkoupili od Morrisona práva a v roce 1957 začala firma oficiálně prodávat nový výrobek, Flying Saucer. O rok později získal Morrison patent na létající disk, na podílech z prodeje disků vydělal více než milion dolarů, tento rok je považován za oficiální rok vzniku létajícího disku. Zajímavostí je, že v tom samém roce zanikla pekařská firma Frisbie Baking Company (Morrison, a další, 2006).

Díky házení diskem na pláži pro zábavu ve volném čase se začaly vznikat hry, při kterých se disk využíval. Začaly se formovat první asociace a konat mistrovství. Roku 1967 byla založena Mezinárodní asociace frisbee (IFA), která v roce 1974 zorganizovala první mistrovství světa v Pasadaně v USA v několika disciplínách jako je hod na cíl, hod do dálky, hod na maximální dobu letu, hod do dálky s chycením disku, žonglování či volné pohrávání dvojic. V témže roce se frisbee dostalo i do Evropy a začaly vznikat národní asociace (Švédská a Německá frisbee asociace). V roce 1980 proběhlo první mistrovství Evropy individuálních disciplínách a především v ultimate (Malafrente, 1998).

Frisbee zaznamenalo velký rozvoj během 80. let minulého století. Vznikla Evropská asociace létajícího disku (EFDF, 1981) a Světová asociace létajícího disku (WFDF, 1984). Obě asociace se podílejí na organizaci mistrovství světa (od roku 1983) a Evropy (od roku 1980). Jeden rok se koná MS, druhý rok ME, aby se mistrovství mohl účastnit co největší počet týmů. Dnes WFDF sdružuje přes 40 národních asociací ze všech světadílů kromě Antarktidy. Zpočátku se obě organizace snažily především rozšířit povědomí o existenci frisbee ultimate a uznání diskových her. V roce 1989 bylo frisbee zařazeno mezi ukázkové sporty na Světových hrách v Karlsruhe, WFDF bylo do přijato IWGA. Déle bylo frisbee zařazeno do programu Světových her v Japonsku (2001), což je doposud největší uznání, kterému se frisbee ultimate dostalo (Malafrente 1988; Filandr 2007; Baccarini, 2007).

4.2 V Čechách

Na území České (Československé) republiky se disk poprvé veřejně objevil v roce 1980 ve spartakiádní sestavě starších žáků. Frisbee však společnost nezaujalo, a tak jeho další rozvoj přišel až s otevřením hranic v devadesátých letech minulého století díky zahraničním studentům (Filandr, 2007).

První skupinou, která se oficiálně seznámila s diskem, byli plavci z vysokoškolského klubu ČVUT - FEL. Disky a metodické materiály jim představili italsí studenti, zájemcům dokonce předvedli hru na Strahově. I v současné době je Itálie s Velkou Británií evropskou velmocí. Ve stejném roce, 1991, Katedra tělesné výchovy elektronické fakulty ČVUT zařadila frisbee do osnov, Mgr. Jan Filandr podpořil vznik prvního klubu, jehož členové se v lednu nadcházejícího roku poprvé zúčastnili mezinárodního turnaje, který se konal v zahraničí (Filandr, 2007).

Roku 1993 vznikla Česká asociace frisbee (ČAF), která zaštiťovala pouze ultimate. Vznikly tak nové oddíly a pravidelné republikové soutěže. V témže roce se mužská reprezentace zúčastnila prvního mistrovství Evropy v Nizozemí. Turnaje se hráči zúčastnili s cílem získu co nejvíce zkušeností. Obsadili poslední, desáté místo (Filandr, 2007).

V následujícím roce se mužská reprezentace poprvé zúčastnila mistrovství světa, které se konalo v Anglii. I na tento turnaj se česká reprezentace vypravila především pro získání zkušeností, Češi opět obsadili poslední, tentokrát patnácté, místo. Úspěchem tohoto turnaje bylo přijetí ČAF do WFDF. V roce 1994 se konalo i první Mistrovství České republiky (Filandr, 2007).

Důležitým milníkem pro rozvoj frisbee ultimate v České republice byl rok 1996. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy přidělilo České asociaci frisbee grant pro rozvoj frisbee ultimate. Dotace byla využita na nákup kvalitních disků a metodických materiálů, jež byly následně rozděleny do škol (Česká asociace ultimate, 2014).

Disk golf se přihlásil o slovo v roce 1999, kdy proběhl první ligový ročník v tomto sportu. Česká asociace frisbee se pak začala věnovat i dalším disciplínám. V témže roce se z ČAFu stala Česká asociace létajícího disku (ČALD), jež je stále aktivní. Skládá se ze tří organizací, České asociace ultimate, České asociace disk golfu a České federace freestyle disku. ČAU se snaží se o rozvoj frisbee ultimate v Česku, dále pořádá národní soutěže, stará se o mládež a další propagaci (Česká asociace ultimate, 2014).

V dalších letech začala být Česká republika aktivní ve smíšené kategorii, v roce 2000 se naše reprezentace zúčastnila prvního MS v mixové kategorii a umístila se na jedenáctém místě ze čtrnácti týmů (Filandr, 2007).

Rozšiřování základny a růst popularity frisbee v České republice vyústilo v organizaci Mistrovství Evropy klubů v Praze. Turnaje se zúčastnilo více než 50 družstev ve všech kategoriích, tj. open, women, junioři a mixed. Největším úspěchem smíšené reprezentace byl získání medaile v roce 2003 na Mistrovství Evropy ve Francii. Češi získali bronzovou medaili, navíc i cenu Spirit of the Game. Dobrý výkon z ME potvrdil tým o rok později na MS, kde získal šesté místo, byl ale druhý z Evropy (Filandr, 2007).

Úroveň českých hráčů se nadále zvyšuje, a to i díky rozšíření hráčské základny, české týmy pravidelně vyjíždějí na mezinárodní turnaje, kde soupeří s nejlepšími evropskými týmy.

Vzhledem k rostoucí, a zároveň obměňující se, základně českého ultimate vznikla Síň slávy Czech ultimate. Noví hráči, kteří již neměli příležitost osobně si zahrát s lidmi, kteří se zasloužili o rozmach ultimate u nás, se touto cestou mohou dozvědět, komu vděčíme, že se frisbee dostalo do dnešní podoby.

Historicky první osoba, která byla v roce 2018 uvedena do Síň slávy Czech ultimate, je Jana Vejmelková, která je pro celou komunitu českého ultimate známá jako Janička. Především vytvořila juniorský program a zasloužila se o to, že junioři jsou schopni se srovnávat s evropskými ultimate velmocemi, jako jsou Velká Británie či Francie. Hráče verbovala během turnajů středních škol, stala se juniorskou trenérkou i manažerkou (Česká asociace ultimate, 2018).

Druhým, a zatím i posledním, členem Síň slávy je Jan „Papá“ Filandr. Tato přezdívka přesně vystihuje jeho roli ve frisbee komunitě. Byl to on, kdo přivezl ultimate z Ameriky do Čech, od začátku o něm uvažoval jako o regulérním sportu, vytvořil řadu výukových materiálů. V Praze založil skupinku nadšenců, na jejíž základech jsou dnes vytvořeny týmy, které známe dnes (Česká asociace ultimate, 2018).

5 Pravidla frisbee ultimate

Kapitola Pravidla se zabývá pravidly frisbee ultimate, a to jak venku, tak specifiky hry uvnitř, v hale, v podkapitole Úprava pravidel pro indoor ultimate.

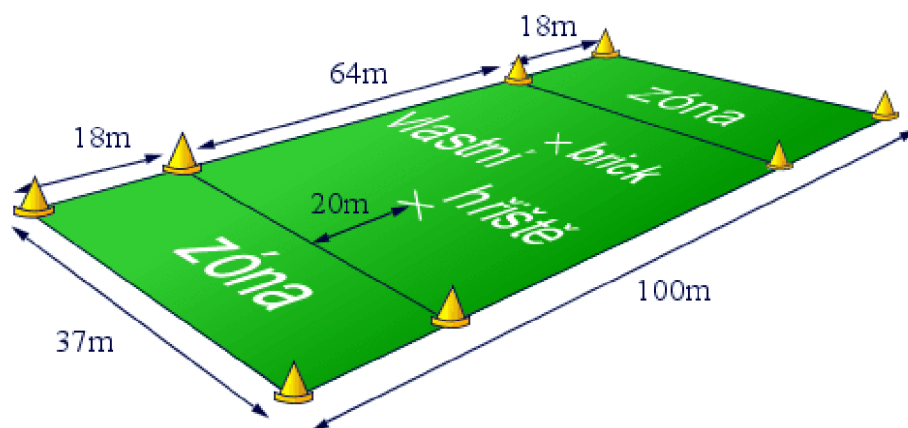
5.1 Outdoor ultimate

Frisbee ultimate je bezkontaktní kolektivní sport. Během hry proti sobě hrají dva týmy o sedmi hráčích. Hra probíhá na obdélníkovém hřišti se dvěma koncovými zónami, každá na jednom konci hřiště. Cílem hry je dopravit disk pomocí přihrávek právě do zmíněné zóny a tam chytit přihrávku. Hráč, který drží disk, nesmí chodit, může ale přihrávat jakýmkoli směrem libovolnému hráči. Hráč nemůže držet disk déle než 10 sekund. V případě chybné přihrávky, ať už disk spadne na zem, vypadne chytajícímu hráči z ruky, chytí jej soupeř, dochází k turnoveru - útok získává do té doby bránící tým a útočí do opačné koncové zóny. Obvykle se hraje do 15 bodů, hra trvá okolo 100 minut, záleží však na schopnostech obou týmů a jejich vyrovnanosti (Frisbee.cz, 2014).

V pravidlech se často vyskytuje pojem „down“, česky „zem“. Nejedná se pouze o zem, po které chodíme, ale i o strop, sloupy, zdi, tribuny nebo i nehráče, lidi, kteří se zrovna neúčastní hry, nezáleží, zda se jedná o střídajícího hráče nebo diváka. Za zem není považováno padající listí, déšť nebo sníh (Hříbal, 2012).

Hřiště

Hřiště má obdélníkový tvar o rozměrech 100 x 37 metrů. Mělo by být rovné (v nepříliš vzdálené minulosti se hrálo v parcích a na loukách, ne na fotbalových hřištích, jak je tomu dnes) a v jeho blízkosti by se nemělo vyskytovat nic, co by mohlo ovlivňovat hru a být nebezpečné pro hráče, např. strom. Pokud se něco nebo někdo, i nehrající hráč, nachází blíže než tři metry ke hřišti, může to být bráno jako přestupek (World Flying Disc Federation, 2020).



Obrázek č. 2: Hřiště (zdroj: Česká asociace ultimate)

Celé hřiště ohraničuje obvodová čára, která není součástí hřiště. Tvoří ji dvě postranní a dvě zadní čáry. Vlastní hřiště je od koncových zón odděleno základní čarou, ta je součástí vlastního hřiště. Brick marks jsou značky umístěné 18 metrů od základní čáry, a zároveň ve středu mezi postranními čarami. Tvoří je průsečík dvou metr dlouhých bílých čar. K jejich využití se dostaneme později. Rohy koncových zón a vlastního hřiště jsou výrazně označeny, nejčastěji barevnými plastovými kužely či kloboučky (World Flying Disc Federation, 2020).

Vybavení

Hráči mohou hrát s jakýmkoli diskem, který kapitáni shledají jako vhodný. WFDF ale může mít doporučující seznam schválených disků. Každý hráč¹ musí mít dres, díky kterému je snadno a jasně rozpoznatelný od soupeře. Hráči nemohou svým oblečením, doplňky ani jinými předměty (např. velká ortéza na ruce) ohrožovat ani omezovat jakéhokoli hráče (Česká asociace ultimate, 2017).

Bod, dosažení bodu, hra

Každý bod začíná výhozem bránícího týmu a končí skórováním – dosažením bodu jedním z týmů. Zápas se skládá ze dvou poločasů, poločas nastává ve chvíli, kdy první tým získá osm bodů. Zápas končí, když první tým dosáhne 15 bodů. Během hry (ne v posledním bodě před poločasem nebo koncem zápasu) si týmy, po tom, co je dosaženo bodu, vymění koncovou zónu, kterou brání. Další bod začíná ihned po tom, co skončil předchozí bod. Tým, který dal bod, vyhazuje (World Flying Disc Federation, 2020).

Týmy

V každém týmu hraje v jeden moment vždy maximálně sedm hráčů. Tým se nemůže účastnit zápasu, pokud by měl k dispozici méně než pět hráčů. Mezi jednotlivými body mohou hráči libovolně střídat, není zde žádné omezení. Jeden z hráčů je kapitán týmu, účastní se kapitánských meetingů a řídí činnost svého týmu (Česká asociace ultimate, 2017).

Začátek hry

Před vlastní hrou se kapitáni týmů dohodnou, kdo bude začínat útokem, kterou koncovou zónu bude daný tým bránit jako první, případně na barvách dresů. V poločase se původní volby týmů prohodí. Domluva probíhá formou losu, tzv. „flipováním“. To probíhá tak, že kapitáni obou týmů ve stejnou chvíli vyhodí každý jeden rotující disk do vzduchu, jeden z kapitánů (dle předchozí domluvy) tipuje, zda dopadnou stejnou stranou nahoru (ať už dnem,

¹ Jedna až čtrnáct osob, které se v daný moment podílejí na vytváření hry.

nebo vrchem), nebo každý jinak. Pokud určující kapitán hádal dobře, má možnost výběru strany, nebo zda bude jeho tým začínat obranou či útokem. Když jeho odhad byl špatný, s výběrem začíná druhý kapitán (Česká asociace ultimate, 2017).

Výhoz

Výhozem začíná každý bod. Může být proveden až poté, co jsou hráči obou týmů připraveni na hru, nesmí však docházet k jejímu zdržování. Signalizace připravenosti útočícího týmu probíhá tak, že alespoň jeden z hrajících hráčů zvedne nataženou ruku nad hlavu. Připravenost bránícího týmu signalizuje hráč, který vyhazuje disk, zvednutím ruky s diskem nad hlavu. Po signalizaci musí všichni útočníci stát jednou nohou na své základní čáře a nesmí měnit postavení vůči naproti stojícím obráncům, dokud není disk vyhozen. Do odhodu musí být obránci až za svou základní čarou, kdekoli ve své koncové zóně. Pak se všichni hráči mohou začít libovolně pohybovat po hřišti (World Flying Disc Federation, 2020).

Obránci se nesmí disku dotknout dříve, než se jej dotknou útočníci nebo dojde ke styku se zemí. Když se útočící hráč dotkne disku a disk spadne na zem, nastává turnover. Pokud chytí útočník letící disk v autu, začne rozehrávat z nejbližšího místa ve hřišti, a to třeba i v koncové zóně. V případě, že se disk dotkne země a odkutálí se pryč, ne však do autu, házeč ustanoví pivot² v místě, kam se disk dokutálel. Kdyby se disk vykutálel do autu bez toho, aniž by se jej kdokoli z útočníků dotkl, hrát se začíná v místě, kde disk poprvé překročil obvodovou čáru, ne však v koncové zóně. Tam může začít hra v případě, že se někdo z útočníků disku dotkl, jinak byly splněny stejné podmínky jako v předchozím případě. Poslední možností je to, že se disk dostane do autu dříve, než se jej dotkne někdo z útočníků nebo disk dopadne na zem. V tomto případě si hráč, který zvedá disk, může vybrat, zda ustanoví pivot na brick značce, nebo ve vlastním hřišti co nejbližší místu, kde disk opustil hřiště. Zahájení hry z bricku se signalizuje zdvihnutím paže a voláním „Brick!“ (Česká asociace ultimate, 2017).

² Pohyb házeče kolem pivotového bodu* za účelem vytvoření prostoru pro odhod disku zmatením markera.

*Pivotový bod - Bod ve hřišti kde by měl házeč ustanovit pivot** po turnoveru, výhozu, oddechovém čase, autu nebo kdy byl pivot již ustanoven.

**Po turnoveru je určen pivotový bod a házeč ustanoví pivot umístěním části svého těla (nohu) v tomto bodě (Česká asociace ultimate, 2017).

Stav disku

Dle oficiálních pravidel existují dva stavy disku - živý a mrtvý disk.

Ve třech následujících případech mluvíme o mrtvém disku:

- 1) na začátku bodu před odhozem disku v rámci výhozu;
- 2) po výhozu nebo turnoveru, kdy disk musí být odnesen na místo, kde házeč stanoví pivot a uvádí disk do hry checekem;
- 3) po jakékoli hlášce, která zastavuje hru a disk musí být do hry uveden checekem.

V těchto případech nemůže dojít k turnoveru, ztrátě disku. Mrtvý disk si hráči mezi sebou nemohou předávat. Pokud disk není mrtvý, považujeme jej živý a můžeme jím dle pravidel libovolně manipulovat (World Flying Disc Federation, 2020).

Počítání stání

Jak již bylo zmíněno výše, hráč má na odhod disku 10 sekund. Tato doba je střežena markerem – hráčem, který brání hráče držícího disk. Marker zahajuje počítání zvoláním „stalling“ nebo „stání“ a pak nahlas a zřetelně počítá od jedné do deseti. V rámci České ligy je běžné počítat česky, ale někteří hráči jsou zvyklí z mezinárodních turnajů počítat anglicky a přenášejí si to i do domácích zápasů. Interval mezi jednotlivými čísly musí být minimálně jedna sekunda. Marker nemůže začít počítat, když je od házeče vzdálen více než tři metry, pokud je disk mrtvý a dokud nejsou ostatní obránci postaveni v souladu s pravidly. Házeč se může speciálními hláškami ohradit proti chybám markera, např. proti rychlému počítání, nedovolenému bránění apod. Obránci, marker, je pak potrestán – sníží stav počtu napočítaných sekund o jedna (dojde-li k chybě markera při šesté sekundě, musí začít počítat od čísla pět), při dalším přestupku počítá od nuly (Česká asociace ultimate, 2017).

Check

Check, ve frisbee ultimate hojně skloňovaný, a vzhledem k počesťování i časovaný, pojem. Je to akt bránícího hráče, který se dotkne disku a zahájí tím přerušenu hru.

Když se hra přeruší kvůli faulu, porušení pravidel, oddechovému času, kontestovanému³ turnoveru nebo bodu, některému z určených turnoverů, zranění či diskusi, musí být co nejrychleji opět zahájena checkem. Check může být zdržen jedině diskusí (Česká asociace ultimate, 2017).

³ Kontestování hlášky je oponování protihráči vůči jeho nařčení z přestupku.

Auty

Celé hřiště, tj. koncové zóny a vlastní hřiště, je součástí hrací plochy. Obvodová čára není jeho součástí. I nepatrný kontakt s ní, půl chodidla, během chytání disku, znamená aut, tedy ztrátu disku. Když disk zaletí do autu, hráč může opustit hřiště a dojít pro něj. V případě, že disk zakutálí daleko od hrací plochy, může ho nehráč⁴ přiblížit ke hřišti, ne však blíže než na vzdálenost tří metrů, tam si pro něj musí dojít hráč, který následně rozehraje (Česká asociace ultimate, 2017).

Chytání a postavení

Hráč „chytí“ disk tak, že jej má pod trvalou kontrolou a disk se netočí. Pokud hráč nad diskem ztratí kontrolu kvůli kontaktu se zemí nebo spoluhráčem, chycení se považuje za neplatné a dochází k turnoveru. K dalším neplatným chytům disku se řadí situace, při nichž se chytající útočník v době chytu nachází v autu nebo je jeho první kontakt se zemí (chytá disk ve výskoku) v autu. Hráči si nesmí navzájem tělesně pomáhat při chytání disku, např. navzájem se zvedat, ani nemohou používat žádné pomůcky pro chytání ani bránění disku (World Flying Disc Federation, 2020).

Chytač⁵ se po chycení disku stává házečem⁶. V případě, že útočící a bránící hráč chytí disk současně, disk je ponechán útočící straně. Hráč, který stojí na místě na hřišti v souladu s pravidly, může zůstat ve svém postavení, protihráči se mu musí vyhnout a vyvarovat se tak kontaktu. Každý hráč má nárok stát kdekoli na hřišti, kde nestojí nikdo jiný, nesmí tím ale podporovat vznik vzájemného kontaktu se soupeřem. Je-li disk ve vzduchu, nemůže se obránce pohybovat tak, aby se pouze snažil zabránit protihráči v chycení disku, musí být zřetelné, že se obránce snaží disk chytit, přizvednout. Je zakázáno používat ruce a nohy kablování pohybu protihráče. Neexistuje situace, která by byla omluvou pro vzájemný kontakt soupeřů. Během hry dochází k nahodilému kontaktu⁷, který nemá vliv na bezpečnost hráčů ani na hru. Nastává, když se dva nebo více hráčů přesouvá ve stejný okamžik na to samé místo, za diskem. Hráči by se měli snažit nahodilý kontakt minimalizovat, není však považován za faul (World Flying Disc Federation, 2020).

⁴ Kdokoli, kdo není hráč, i střídající člen týmu.

⁵ Všichni útočníci, ne házeč.

⁶ Hráč s diskem, označení „házeč“ trvá až do chvíle, dokud není jasné, jak přihrávka dopadla.

⁷ Nahodilý kontakt je přirozený kontakt hráčů, který není nebezpečný a neovlivňuje hru.

Turnovery - změny držení disku

Pojem turnover znamená, že původně útočící tým se stává týmem bránícím a naopak.

K turnoveru, při němž dochází pouze k výměně útočícího a bránícího týmu a hra se nijak nezastavuje, dochází ve čtyřech případech:

- 1) disk se dotkne země aniž by jej měl úročník po kontrolou;
- 2) disku se zmocní soupeř;
- 3) disk spadne do autu;
- 4) při chytání výhozu se disk po kontaktu s útočícím hráčem dostane na zem (Česká asociace ultimate, 2017).

Během hry dochází i k turnoverům, které zastavují, přerušují hru. Těchto situací je více a jsou následující:

- 1) během chytání disku nastal útočný faul, který zůstal nekontestován⁸;
- 2) házeč nestihl odhodit disk v časovém limitu, tedy před začátkem slova „deset“ při počítání markera;
- 3) disk je házečem úmyslně podán spoluhráči, nedochází k letové fázi, při níž se disku nikdo nedotýká;
- 4) házeč si disk odrazí o jiného hráče, nehází disk za účelem, aby jej chytil spoluhráč, ale tak, aby jej po odrazu od jiného hráče znovu sám chytil;
- 5) dvojdotek – házeč chytne disk před tím, aniž by se jej po odhodu dotkl někdo jiný;
- 6) úmyslné napomáhání spoluhráči v chycení disku;
- 7) využití pomůcky pro chycení disku (Česká asociace ultimate, 2017).

Když se hráč domnívá, že došlo k turnoveru, musí to vhodnou hláškou okamžitě hlásit. Pokud protihráč nesouhlasí, může výrok contestovat. Jestliže se v následné diskusi soupeři nemohou shodnout nebo není zřejmé, co se během hry stalo, vrací se disk k poslednímu hráči, na jehož pozici se všichni shodnou (Česká asociace ultimate, 2017).

Skórování – dosažení bodu

Tým získá bod tak, že hráč chytí přihrávku hozenou z vlastního hřiště v koncové zóně (Frisbee.cz, 2014).

⁸ Uznání vlastní chyby, nedochází k diskusi s protihráčem.

Hlášení chyb, faulů a přestupků

Kontakt mezi dvěma a více hráči jindy než při nahodilém kontaktu je považován za faul. Faul může hlásit pouze přímo dotčený hráč, nikoli trenér či jiný hráč. Porušení pravidel markerem se označuje jako chyba, ta nepřerušuje hru. Chybu markera může hlásit pouze házeč. Druhou chybu, kroky, může hlásit kterýkoli soupeřící hráč. Ostatní porušení pravidel jsou přestupky. Přestupky může hlásit kterýkoli soupeř, neuvádí-li pravidla jinak (World Flying Disc Federation, 2020).

Pokud nastal faul nebo přestupek, který zastavuje hru, musí to být viditelně nebo slyšitelně signalizováno, ideální je kombinace obou typů signalizace. Ostatní hráči pomáhají zastavovat hru tak, že opakují hlášku, kterou se daný přestupek hlásí a přerušují aktivní hru. Přestupek musí být hlášen neprodleně po tom, co byl zpozorován (World Flying Disc Federation, 2020).

Pokud hráč, vůči kterému je faul, chyba nebo přestupek hlášen, s hlášením nesouhlasí, může hlásit „Kontest“. Pokud si hráč, který zahlásil „Faul“, „Přestupek“ nebo „Kontest“, poté uvědomí, že jeho hláška nebyla správná, může ji odvolat pronesením slova „Odvoláno“. V hře se pokračuje po checku (World Flying Disc Federation, 2020).

Fauly

Fauly můžeme rozdělit do několika skupin podle různých kritérií. Nejdůležitější pravidlo je „nebezpečná hra“. Když jsou hráči lhostejní vůči bezpečnosti ostatních hráčů, je to považováno za faul (Česká asociace ultimate, 2017).

Další fauly jsou obranné a útočné. Mohou nastat jak při chytání disku, tak při jeho odhodu. Dále existují fauly vytlačením, to znamená, že hráč chytající disk ve výskoku je faulován obráncem tak, že kvůli tomu doskočí do autu, do vlastního hřiště místo do koncové zóny apod. Faulovaný hráč nahlásí faul, který je buď faulujícím hráčem přijat (nekontestován), nebo nepřijat (kontestován), pak dochází k diskuzi (Česká asociace ultimate, 2017).

Speciální kategorií jsou strip fauly. Strip faul je hlášen, vypadne-li hráči majícímu disk pod kontrolou v důsledku faulu způsobeném obráncem disk z ruky. Pokud není faul kontestován, hráč si vezme disk zpět a hra pokračuje bez změny útoku (Česká asociace ultimate, 2017).

Blokující faul je ten, při kterém hráč zaujme takovou pozici, která jednoznačně vede k nevyhnutelnému kontaktu se soupeřem. Faulován může být i hráč, který nemá snahu hrát disk, tomu se říká nepřímý faul. Posledním typem faulů je vzájemný faul, to se fauluje ve stejnou chvíli navzájem útočník i obránce (Česká asociace ultimate, 2017).

Chyby a přestupky

Nejprve se zaměříme na chyby, ve frisbee ultimate mohou nastat dva druhy chyb. Prvním druhem chyb jsou chyby markera, obránce hráče, který má disk.

Mezi chyby markera se řadí:

- 1) rychlé počítání (hláška „fast count“);
- 2) obkročení pivotovací nohy obráncem („straddle“);
- 3) malá vzdálenost markera od házeče („disc space“) – mezi házečem a obráncem musí být minimální vzdálenost na velikost disku, odtud pochází anglický pojem pro hlášení této chyby;
- 4) objímání („wrapping“) – *„Spojnice rukou nebo paží bránícího hráče prochází přes tělo házeče nebo kterákoliv část markera je nad házečovým pivotovým bodem. Avšak, je-li tato situace způsobena pouze pohybem házeče, nejedná se o chybu,“* (Česká asociace ultimate, 2017);
- 5) dvojitě bránění („double team“) – házeč zahlásí double team v případě, že se ve vzdálenosti menší než tři metry od něj nachází kromě markera další obránce, který nebrání svého hráče (World Flying Disc Federation, 2020).

Chyba markera může být kontestována, když marker protestuje proti nařčení z překročení pravidel, je hra přerušena. Pokud není kontestována, marker pokračuje v počítání, ale musí snížit hodnotu o jedna (World Flying Disc Federation, 2020).

Druhým typem chyby jsou kroky - „travel“. Hráč, který za běhu chytil disk, musí beze změny směru co nejrychleji, jak je to možné, zastavit a stanovit pivotový bod. Nicméně hráč, který chytil disk ve výskoku, jej může ještě před dopadem na zem odhodit, tato situace není chybou, jedná se ale o velmi náročný prvek, který právem získal slangový název „greatest“ - v překladu „nejlepší“. Po stanovení pivotového bodu se může hráč pohybovat všemi směry, musí však ponechat stojnou nohu na pivotovém bodě. Za chybu kroky považujeme situaci, kdy hráč viditelně posune či zvedne stojnou nohu, odhazuje disk za běhu, po chycení disku nezpomalí dostatečně rychle apod. Po nekontestovaném zahlášení chyby kroky se házeč vrátí na místo, odkud odběhl, respektive kde měl zastavit. Je-li hláška kontestována, hra se zastavuje a následuje diskuze (World Flying Disc Federation, 2020).

Přestupek „pick“ je jedním z nejběžnějších prohřešků proti pravidlům. Jedná se o děj ve hře, kdy jakýkoli hráč (i spoluhráč) zabráni obránci, aby následoval hráče, kterého brání. Obránce může dvě sekundy počkat, jak se vyvine hra, zda pick nějak ovlivnil hru a hlásit přestupek

i po této časové prodlevě. Všichni hráči se snaží, aby k pickům nedocházelo a hra se tím zbytečně nezdržovala a nepřerušovala (World Flying Disc Federation, 2020).

Přerušování hry

Hra se přerušuje pouze ve dvou případech, konkrétně po zranění a z technických důvodů. Mezi technické důvody se řadí závažné poškození disku a záležitosti, které by mohly být nebezpečné pro hráče. Technické přerušování může hlásit každý hráč (Česká asociace ultimate, 2017).

Přerušování kvůli zranění hlásí buď sám zraněný, nebo jeho hrající spoluhráč. Pokud nebylo zranění způsobeno soupeřem, může si zraněný vybrat, zdali vystřídá, nebo si jeho tým vezme oddechový čas. Způsobil-li zranění soupeř, může se zraněný rozhodnout, jestli vystřídá, nebo ne. Vystřídá-li, může vystřídat i jeden hráč soupeřícího týmu. Dojde-li k upuštění disku z důvodu zranění, nejedná se o turnover (Česká asociace ultimate, 2017).

Oddechové časy

Každý tým má k dispozici dva oddechové časy na poločas, není-li v pravidlech turnaje stanoveno jinak. Hráč, který oznamuje oddechový čas, vytvoří z paží nebo ruky a disku písmeno „T“ a hlasitě oznámí „time-out“ soupeři. Oddechový čas může nahlásit jakýkoli hráč po bodu a před signalizací připravenosti obou týmů. Během hry může ohlásit oddechový čas pouze hráč, který má v daný moment disk pod kontrolou. Oddechový čas trvá 75 sekund, případně prodlužuje interval mezi začátkem bodu a následným výhozem o zmíněných 75 sekund. Po oddechovém čase není možné vystřídat hráče, výjimkou je zranění. Disk „sbírá“ a zahajuje tím hru ten samý hráč, který zahlásil time-out, hra začíná v témže místě, kde byla přerušena. Ostatní hráči se mohou libovolně rozmístit po hřišti. První se po oddechovém čase na hřišti rozestavuje do pozic útočící tým (World Flying Disc Federation, 2020).

5.2 Úprava pravidel pro indoor ultimate

Pro indoor ultimate, hru v hale, platí výše zmíněná pravidla s výjimkami a úpravami, které zrychlují hru, neboť časová dotace je oproti hře venku menší (Frisbee.cz, 2014).

Hřiště

Hřiště má rozměry 40 x 20 metrů, nejméně 35 x 15 metrů, musí vždy tvořit obdélník. Vlastní hřiště je tvořeno obdélníkem o velikosti 28 x 20 metrů a dvou koncových zón, ty měří

6 x 20 metrů. Brickové značky neexistují. V případě, že je hřiště menší než 40 x 20 metrů, vlastní hřiště i koncové zóny se proporcčně zmenší (Česká asociace ultimate, 2017).

Týmy

V každém týmu hraje v jeden moment maximálně pět hráčů, minimální počet hráčů jednoho týmu jsou tři (Česká asociace ultimate, 2017).

Výhoz

Upuštěný výhoz neznamenaá oproti hře venku turnover. Pokud se hráč dotkne disku, který následně spadne na zem, rozehrává tento hráč z místa, kde zůstal disk ležet (World Flying Disc Federation, 2020).

Dotkne-li se disk autu poté, co překročil zadní nebo postranní čáru hřiště ve výšce méně než dva metry, musí házeč ustanovit pivot na místě ve hřišti, které je nejbližší místu, kde disk prostor hřiště opustil. Nezáleží, zda se disk před opuštěním hřiště dotkl země, či nikoli (World Flying Disc Federation, 2020).

Když se disk dotkne autu poté, co překročil zadní nebo postranní čáru hřiště, házeč se může rozhodnout, zda začne hru ve středu základní čáry nebo v místě hřiště, které je nejbližší místu, kde disk hřiště opustil. Rozhodne-li se házeč zahájit hru uprostřed základní čáry, signalizuje to stejně, jako se signalizuje zahájení hry z bricku, tedy zvednutím napnuté paže nad hlavu. Stejně jako v předchozím případě nezáleží na tom, jestli se disk před opuštěním hřiště dotkl země, nebo ne (World Flying Disc Federation, 2020).

Počítání

Časový limit pro odhod je osm sekund místo deseti, jinak platí stejná pravidla pro hru venku i v hale (Česká asociace ultimate, 2017).

Aut, turnover zapříčiněný autem

Strop, zdi a další objekty jsou považovány za aut. Dotkne-li se disk stropu v prostoru hřiště, dochází k turnoveru, místo opětovného rozehrání je pod místem dotyku (Česká asociace ultimate, 2017).

6 Ligy na území České republiky

Na území České republiky se hraje několik různých lig. Základní rozdělení spočívá v odlišení venkovní a halové ligy, každá pak má své další kategorie a podkategorie. Samostatnými kategoriemi, které nijak neovlivňují výsledky České ligy, jsou ligy středoškolské a akademické. Další samostatnou ligu tvoří junioři, všechny tyto ligy jsou ale zaštiťovány Českou asociací ultimate (Česká asociace ultimate, 2014).

Není nutné hrát pouze soutěže, protože rovněž existuje amatérská a nesoutěžní liga. Dále je pak možné dostat se do některé z reprezentací České republiky nebo se se svým týmem (po splnění kvalifikačních podmínek) účastnit Evropské ligy.

6.1 Česká liga

V rámci České ligy fungují nezávisle na sobě dvě kategorie, venkovní a halová liga. Každá kategorie má své pro a proti, obecně je ale venkovní liga považována za prestižnější, jedná se o „pravé ultimate“. Specialitou je pak beach ultimate, frisbee na písku, které se hraje venku i uvnitř, v obou případech proti sobě stojí týmy složené z pěti hráčů (Česká asociace ultimate, 2014).

6.1.1 Venkovní liga

Prestiž venkovní ligy potvrzuje i vyjádření České asociace ultimate: „*Venkovní sezona s finálovými turnaji je vrcholem české sezony pro hráče ultimate.*“ Soutěžní akce probíhají od dubna do září, kdy končí finálovým turnajem mixové kategorie (Česká asociace ultimate, 2014).

Jaký je tedy systém venkovních lig? Na začátek je důležité říci, že probíhají tři samostatné kategorie, mix - smíšené týmy mužů a žen, open - muži, women - ženy, junior open, junior women a junior mix. Kategorie mix je pořádána samostatně, zbylé soutěže se konají současně i na stejném místě (Česká asociace ultimate, 2014).

Systémově nejjednodušší je pořádání juniorských turnajů. Jedná se pouze o jeden turnaj, a to ve všech kategoriích. Turnaje se odehrávají během celého víkendu, v sobotu se hrají skupinové zápasy, popř. baráže, podle počtu přihlášených týmů, v neděli čtvrtfinále, semifinále a finále (Česká asociace ultimate, 2014).

Pomyslné druhé místo je obsazeno mixovou kategorií. Pořádá se jeden kvalifikační turnaj, 10 nejlepších týmů postupuje do finále, které se koná o několik týdnů později. Od roku 2019

se pořádá i finále 2. ligy, neboť vzrostl počet i kvalita týmů soutěžících v této kategorii (Česká asociace ultimate, 2014).

Nejsložitější systém funguje v soutěžích open a women. Pořádají se dva kvalifikační turnaje, ze kterých vzejde opět 10 nejlepších týmů. I v těchto kategoriích již existuje 2. liga, do níž postupují týmy, které umístily na 11. a horším místě v součtu výsledků z obou kvalifikačních turnajů, maximální počet týmů v nejnižší lize je 16 (Česká asociace ultimate, 2014).

6.1.2 *Halová liga*

Halová liga, indoor ultimate, probíhá od listopadu do března. Na hřišti proti sobě stojí týmy čítající pět hráčů. Oproti venkovní lize jsou zápasy značně kratší, trvají většinou od 25 do 35 minut, skóre nebývá omezeno „hard cupem“⁹. Soutěží se v kategoriích open, women, mix a juniorský mix. Vícestupňové soutěže probíhají podle počtu přihlášených týmů obdobně, jako tomu je ve venkovní lize (Česká asociace ultimate, 2014).

V kategorii mix nově, od roku 2018, funguje regionální kvalifikace. Z regionů České republiky postupuje každý rok do finále jiný počet hráčů, regiony získávají různý počet spotů na finále dle umístění týmů v předchozím roce (Česká asociace ultimate, 2018).

6.2 **Středoškolská liga**

Středoškolská liga je organizovaná soutěž žáků středních škol a druhého stupně základních škol České republiky. Hrají proti sobě smíšené školní týmy složené z pěti hráčů. V jednotlivých krajích se konají dvě kvalifikace, jedna na podzim, druhá na jaře. Týmy se mohou účastnit libovolných kvalifikací v dané lokalitě, počítají se jim vždy dva nejlepší výsledky. 16 týmů, které jsou nejúspěšnější, postupuje do finále, které se koná před letními prázdninami (Česká asociace ultimate, 2014).

Cílem středoškolské ligy je především propagace a rozšíření frisbee ultimate na základních a středních školách. Díky tomu pak dochází k rozšíření juniorské základny, následně pak celé komunity českého ultimate.

⁹ Hard cup – bodové maximum, po kterém končí zápas před uplynutím celé hrací doby, venku se hraje do 15 bodů.

6.3 Akademická liga

Soutěžní utkání univerzitních týmů České republiky se uskutečňují v rámci Akademických her České republiky. Akademická liga se hraje ve stejném formátu jako liga středoškolská, smíšené týmy o počtu pěti hráčů, pouze s tím rozdílem, že kvalifikační turnaj je pro každý region pouze jeden (Česká asociace ultimate, 2014).

7 Oficiální hry s diskem

Frisbee ultimate je v České republice nejrozšířenější disková hra, ne ale jediná. Čím dál větší popularitě se těší disk golf. Další zmíněné hry mohou být součástí tréninku a jsou často hrány hráči ultimate pro zábavu (Česká asociace ultimate, 2018).

7.1 Disk golf

Disk golf je jedním z nejrozšířenějších sportů s diskem. Jeho název i cíl hry je odvozen od klasického golfu, tedy dopravit disk na co nejméně pokusů, hodů, do jamky, respektive diskgolfového koše. Stejně jako v golfu používají hráči různé hole, existuje vícero typů diskgolfových disků, které hráči volí podle toho, na jakou vzdálenost hází. Hřiště bývá navrženo tak, aby se házeč musel potýkat s přírodními překážkami, jako jsou stromy, keře, vodní plochy, a prokázal tak své dovednosti (Professional Disc Golf Association, 2018).

Výchozí bod pro první hod se nachází průměrně 100 – 120 metrů od koše, lze jej dosáhnout třemi hody. Druhý hod se hází z místa, kam při prvním hodu disk dopadl. Disk golf je oblíbený díky tomu, že si jej může zahrát úplně každý. Nejde zde o rychlost ani sílu, ale o přesnost a pohyb v přírodě (World Flying Disc Federation, 2020).

Pro hraní disk golfu není nutné ani oficiální hřiště, za jamku lze označit strom, židle umístěná na louce, cokoli, co disk neponičí.

7.2 Double disc court

Kolektivní hra pro čtyři hráče se dvěma disky. Hra trochu připomíná tenis bez sítě. Hřiště se skládá ze dvou stejných čtverců (13x13m), které jsou od sebe vzdáleny 17 metrů (Filandr 2007; Kupr, 2015; Táborský 2004).

Cílem hry je dostat disk do soupeřova hřiště tak, aby se disk úplně zastavil na protihráčově poli nebo aby protihráč oba disky chytil najednou. Pokud chytající hráč disk nechytí a disk spadne do hřiště, je to bod pro protihráče. Jestliže se disku nedotkne a disk vyletí mimo hřiště, získává bod chytající tým. Když dojde k tomu, že jeden tým bude současně držet oba disky, házející tým získá 2 body, to samé platí při chycení jednoho disku oběma hráči najednou. Hráč, který drží disk, s ním nesmí chodit, může pouze pivotovat. Hod musí být takový, aby při dopadu na zem přistál pod úhlem menším než 30° (Filandr, 2007; Kupr, 2015; Táborský, 2004).

Po každém bodu se hra zastavuje a zahajují dalším podáním, výhodu jednoho disku každým týmem. Hraje se na jeden či více vítězných setů. Jeden set se hraje do 21 bodů (Filandr, 2007; Kupr, 2015; Táborský, 2004).

Jedná se o oblíbenou hru, protože je možné si ji zahrát kdekoli a s kýmkoli, kdo umí házet a chytat disk. Na rozdíl od ultimate je i nenáročná na počet hráčů.

7.3 Guts

Kolektivní hra pro dva týmy o libovolném počtu hráčů, většinou proti sobě hrají pětičlenná družstva. Týmy stojí proti sobě v řadách ve vzdálenosti 14 metrů. Tato vzdálenost je označena dvěma rovnoběžnými čarami. Spoluhráči mohou stát v lajně libovolně daleko od sebe (Guts, 2016).

Útočník, házeč, musí hodit disk do soupeřova prostoru, který je vymezen krajními hráči, tak, aby se jej protihráčům nepodařilo chytit jednou rukou. Obránci, chytači, se mohou disku několikrát dotknout, aby ho zpomalili, dotykem přizvedli apod. Hráč, který disk chytí, se stává házečem (Guts, 2016).

Pokud házeč provede špatný hod (mimo vyznačené území) nebo obránce šlápne na základní čáru, bod získává útočník. Povede-li se házeči dobrý hod, který obránci nechytí, bod získávají útočníci. Hraje se do 21 bodů, rozdíl ve skóre musí být minimálně dvoubodový (World Flying Disc Federation, 2020).

Ve hře guts se pravidelně pořádá mistrovství světa, které bývá obvykle přidruženo k mistrovství světa v ultimate. V České republice ani okolních státech se ale žádné pravidelné soutěže nekonají (Česká asociace ultimate, 2014).

7.4 Discathlon

Závod, při kterém hráči prohazují disk danou trasou s překážkami, kterými musí disk proletět. Cílem závodu je projít trasu co nejrychleji. Hráč nemusí jít stejnou cestou, jakou letí disk (Česká asociace ultimate, 2014).

8 Multimediální příručka

V kapitole jsou popsány, vysvětleny a zobrazeny hody, chyty, průpravné hry a cvičení, které se praktikují ve frisbee ultimate. Kapitola vychází z vlastních herních zkušeností, rad spoluhráčů a trenérů. Kontrola poznatků byla prováděna pomocí webů Ultimate Frisbee HQ, Česká asociace Ultimate a World Flying Disc Federation.

8.1 Základní hody

Disk je možné házet několika různými způsoby, dnem nahoru či dolů, nebo dokonce i svisle. Pro začátečníky je nejdůležitější naučit se především dva základní hody - backhand a forehand.

8.1.1 *Backhand*

Backhand je nejznámější hod, který je běžně k vidění v reklamách, při házení v parku nebo na pláži. Jedná se o typ hodu, kterým většina lidí umí házet nejdříve. Při hodu stojíme k cíli bokem s vahou na přední pivotovací noze. Hráči, kteří hází pravou rukou, mají pravou nohu vpředu, stojí tedy pravým bokem k místu, kam hází. Záměrně nepíší praváci a leváci, neboť spousta leváků hází pravou rukou (Česká asociace ultimate, 2014).



Obrázek č. 3: Boční postavení při backhandu (zdroj: vlastní)

Disk držíme v pěsti dnem nahoru s palcem na horní straně, rotaci mu dodáváme švihem v zápěstí a lokti. Není nutné snažit se v začátcích vložit do hodu co nejvíce síly, obvykle to bývá spíše na škodu. Pohyb paže ukončujeme v ideálním případě tak, že paži ukazujeme tam, kam letí disk, po vypuštění disku pohyb paží zastavíme (Ultimate Frisbee HQ, 2020).



Obrázek č. 4: Zastavení ruky po vypuštění disku při backhandu (zdroj: vlastní)

Nejčastější chybou u backhandu je špatné držení disku. Většina lidí, která se házet diskem nikdy doopravdy neučila, drží disk v lepším případě v pěsti, v horším s nataženými prsty uvnitř disku, a oba typy amatérských házečů s nataženým ukazováčkem na vnější hraně disku. Tento zlozvyk zabraňuje dát disku velkou rotaci, tím se zkracuje síla a délka hodu (Ultimate Frisbee HQ, 2020).



Obrázek č. 5: Backhandové držení disku (zdroj: vlastní)

Backhand můžeme hodit několika různými způsoby. Nejjednodušší je rovný hod, při kterém házíme kolmo od osy, na které stojíme. Disk neopisuje žádnou křivku, letí dnem nahoru vodorovně se zemí (World Flying Disc Federation, 2020).

Dalším typem backhandu je podhozený hod. V případě, že je hod proveden pravou rukou, opisuje disk křivku písmene S (od spodu - z druhé strany, než je písmeno psáno). Při tomto

hodu začínáme s diskem mírně nakloněným od sebe a vypouštíme jej přibližně v úhlu o velikosti 95° (úhel osy chodidel a odhodovou paží). Disk letí dnem vzhůru, mírně nakloněný, v závěrečné fázi letu se srovná do vodorovné polohy. Tento typ hodu je vhodný na výhozy a tzv. dlouhé přihrávky - disk letí poměrně dlouho, a tak mají hráči dost času si pro něj doběhnout, případně si připravit pozici pro jeho chycení (Ultimate Frisbee HQ, 2020).

Backhandový „around“, „banán“, to jsou označení pro typ hodu, který, stejně jako předchozí hod, vyžaduje naklonění disku při odhodu. Tentokrát se ale jedná o náklon disku směrem k sobě. Hod provedený pravou rukou letí po křivce písmene C, opět od spodu nahoru. Tento hod je rychlejší než podhozený backhand, doletí však k chytači z druhé strany, je proto nutné při hře přemýšlet i nad tím, jaký konkrétní typ jednoho hodu využít (Ultimate Frisbee HQ, 2020).

8.1.2 *Forehand*

Forehand je velmi užitečný hod. Nováčci jsou často překvapeni, že se hází z opačné strany než známější backhand. Při tomto hodu stojíme čelem k místu, kam házíme. Když provádíme hod pravou rukou, držíme disk na pravé straně těla. Ukazovákem a prostředníkem držíme disk na jeho vnitřní hraně, oba prsty směřují dopředu. Palec je opět na horní straně. Zbylé dva prsty, malík a prsteník, podpírají hranu disku z venku a dodávají mu potřebnou stabilitu (World Flying Disc Federation, 2020).



Obrázek č. 6: Forehandové držení disku (zdroj: vlastní)

Během učení se forehandu je obzvlášť důležité nedávat do hodu příliš velkou sílu. Hod vychází ze zápěstí. Krátkým, dynamickým pohybem zápěstí dopředu dodáme disku rotaci. Pohyb lze přirovnat ke švihnutí bičem. V průběhu hodu tlačíme loket směrem dopředu. Při

hodu pravou rukou stojíme opřeni o pravou - pivotovací - nohu, osa chodidel je horizontálně rovnoběžná s osou ramen (World Flying Disc Federation, 2020).



Obrázek č. 7: Čelní postavení při forehandu (zdroj: vlastní)

I forehand lze házet různými způsoby, ty jsou stejné jako u backhandu. Základní typ hodu je rovný, přímý hod. Disk před odhodem i v průběhu hodu držíme rovnoběžně se zemí a házíme nejkratší možnou cestou na cíl. Po tomto hodu by měla dlaň směřovat směrem, kterým disk letí (Frisbee.cz, 2014).

Podhozený forehand hodíme tak, že disk před odhodem naklopíme mírně od těla a vypustíme disk nepatrně později než u klasického rovného hodu. Disk hozený pravou rukou opisuje křivku otazníku, v opačném směru, než se znak píše (Česká asociace ultimate, 2014).

Forehandový „around“, „sekera“ je poslední typ forehandu, který zmíním. Stejně jako u backhandu naklopíme disk k sobě. Disk opisuje obrácené písmeno C. Na úhlu naklopení disku záleží jeho rychlost i to, jak dobře se disk chytá. Obecně platí, že disk letící rovně se chytá lépe než ten, který dopadá (téměř) kolmo k zemi. Pokud chceme provést rychlý hod, disk naklopíme více, když nám jde o délku hodu, nakloníme jej méně (Ultimate Frisbee HQ, 2020).

8.1.3 *Over (hammer)*

Předvedením overu před nováčky nebo na náboru získáte pozornost diváků. Na rozdíl od dvou předchozích hodů se over hází přes hlavu. Jeho původní název je over head, název je

však pro komunikaci mezi hráči na hřišti příliš dlouhý, a tak se vžila pouze jeho část. Označení hammer se využívá v zahraničí, v češtině, především v rámci České asociace ultimate, jde spíše o málo využívaný slang (Česká asociace ultimate, 2014).

Over, jak vychází z překladu původního názvu, se hází přes hlavu. Disk se drží stejně jako při forehandu. Rozdíl je v tom, že disk držíme nad hlavou a navíc obráceně - dnem dolů. Disk svírá se zemí úhel přibližně 45° (Ultimate Frisbee HQ, 2020).



Obrázek č. 8: Držení disku při overu (zdroj: vlastní)

I při tomto hodu dodáváme rotaci zápěstím, mnohem více je zde však potřeba práce celé paže. Disk získává energii propnutím paže v lokti a pohybem ramene. Diskem míříme nahoru před sebe (Ultimate Frisbee HQ, 2020).

Disk je po dobu letu nakloněný, může se srovnat do vodorovné polohy, ale dnem dolů. Při odhodu máme chodidla buď rovnoběžně s rameny, nebo můžeme mírně odkročit dozadu od obránce. Over se využívá např. při přehazování tzv. zámku během zónové obrany (hráči nebrání konkrétní hráče, ale prostor). Není vhodné využívat tento hod při velkém větru kvůli náklonu disku a výšce, ve které letí. Při větrném počasí je hod velmi riskantní. Naopak je hojně používaný při hře uvnitř. (Česká asociace ultimate, 2017)



Obrázek č. 9: Over (zdroj: vlastní)

8.1.4 *Scoober, push pass*

Scoober i push pass jsou hody, které lidé, kteří se nepohybují v oblasti frisbee ultimate, považují za triky a něco zcela nepoužitelného během hry. Opak je pravdou.

Scoober je, vedle overu, další z hodů „horem“. Podle mě je to nejtěžší hod vůbec. Využívají se při něm dovednosti získané během učení se backhandu, forehandu i overu. Postoj nohou je stejný jako u backhandu, pravoruký házeč tedy překračuje pravou pivotovací nohou levou stojnou nohu, stojí pravým bokem k zamýšlenému cíli. Držení disku je stejné jako u forehandu či overu. Stejně jako při overu držíme disk dnem dolů. Výchozí poloha disku je mírně před levým ramenem ve výšce obličeje. Disk uvedeme od pohybu propnutím paže v lokti a švihnutím zápěstím. Dráha letu disku připomíná obrácené, otevřené písmeno C. Disk je po dobu letu nakloněný, může se srovnat do vodorovné polohy, avšak dnem dolů. Stejně, jako over, není vhodné házet scoober ve velkém větru. I využití je shodné (World Flying Disc Federation, 2020).



Obrázek č. 10: Scoober (zdroj: vlastní)

Push pass si dovolím označit jako „halový hod“. Jedná se spíše o jakési podání disku (předání disku z ruky do ruky je v ultimate zakázané a dochází po něm ke ztrátě disku) řádově do vzdálenosti dvou metrů. Disk držíme na forehandové straně backhandovým úchopem (Ultimate Frisbee HQ, 2020).



Obrázek č. 11: Držení disku při push passu (zdroj: vlastní)

Pohyb paže je směrem vzhůru a dopředu. Disk téměř neletí, spíše plachtí nebo „visí ve vzduchu“. Ve větru je skoro nemožné, a především zcela nevhodné, push pass hodit, ale pro hru v hale je dobré tento hod ovládat. Lze jej použít např. místo forehandu na krátkou vzdálenost, který je poměrně náročný (Česká asociace ultimate, 2014).



Obrázek č. 12: Push pass (zdroj: vlastní)

8.2 Základní techniky chytání

Cílem hry frisbee ultimate je dopravit disk pomocí přihrávek do soupeřovy zóny. Disk je tedy nutné nejen dobře hodit, ale také chytit. Disk je považován za chycený, když jej má chytač zcela pod kontrolou a stojí oběma nohama na zemi ve hřišti. Stejně jako u házení, i u chytání lze využít různých způsobů (Česká asociace ultimate, 2017).

Disk váží pouze 175 gramů, je proto nutné počítat s tím, že při hře venku bude jeho letové vlastnosti kromě házeče ovlivňovat i vítr. Kvůli tomu je potřeba umět „číst disk“ – vyhodnocovat, jak vítr změní dráhu, výšku či rychlost letícího disku (Česká asociace ultimate, 2017).

Disk můžeme chytat oběma rukama, jednou rukou, ve výskoku nebo v „rybičce“. Vždy je důležité, aby se disk nedotkl země a dalších objektů (např. stěna v tělocvičně, nehráči) dříve, než jej má chytač pod kontrolou. Podle toho, v jaké výšce, jak rychle a kudy disk letí se rozhodujeme, jaký typ chytu zvolíme.

8.2.1 *Oběma rukama*

Vždy, když to je možné, snažíme se disk chytit oběma rukama. Je menší pravděpodobnost, že nám např. v dešti disk vyklouzne z ruky, lépe se tak chytají velké rány.

„Na čápa“

Vůbec nejbezpečnějším chytem, který před nováčky zmiňujeme nejdříve, je chyt „na čápa“. Znamená to, že při chytání máme ruce nad sebou, dlaněmi k sobě. I když disk „zaplave“ ve větru, rychle (i několikrát za sebou) změní výšku, je i přes to velmi pravděpodobné, že disk chytíme. Samotný chyt vypadá jako tlesknutí, ruce jsou však ve vodorovné poloze. Disk chytáme dlaněmi. Pokud nejsme dostatečně rychlí a disk nám proletí mezi dlaněmi, zastaví se o tělo, můžeme pak zabránit upuštění disku tak, že jej chytíme o tělo (Frisbee.cz, 2014).

Ideální výška letícího disku pro chytání je v úrovni břicha. „Na čápa“ obecně chytáme tehdy, letí-li disk ve výšce od poloviny stehna až po obličej. Během chytání můžeme vyskočit, přikrčit se. Tento chyt můžeme využít i v případě, že disk neletí přímo na nás, ale i mírně vedle. Zde však hrozí, že nestihneme disk chytit, protože je tento chyt pomalejší než chytání jednou rukou vedle sebe (Česká asociace ultimate, 2014).

V zimě, větru a dešti se snažíme chytat převážně „na čápa“. Nejčastější chybě při tomto typu chytu se říká „palačinka“. Dojde k ní ve chvíli, kdy nemáme dlaně přesně nad sebou. Při kontaktu s diskem mu udělí rotaci (jako obracená palačinka - odtud pojmenování) a disk se stává téměř nechytatelným (Hříbal, 2012).



Obrázek č. 13: Chytání „na čápa“ v běhu (zdroj: vlastní)

Nahoře

Letí-li disk nad úrovní hlavy nebo jej potřebujeme chytit rychleji, než chytání „na čápa“ umožňuje, chytáme jej za okraj. V případě, že disk letí nad úrovní hrudníku, chytáme jej horním držením rukou - prsty nahoře, palec v opozici dole (World Flying Disc Federation, 2020).



Obrázek č. 14: Chytání disku nahoře (zdroj: vlastní)

Dole

Potřebujeme-li disk chytit u země, po úrovní pánve, chytáme jej stejně jako v předchozím případě za okraj. Tentokrát však spodním držením - prsty máme dole, palec nahoře (World Flying Disc Federation, 2020).



Obrázek č. 15: Chytání disku dole (zdroj: vlastní)

8.2.2 *Jednou rukou*

Většina nováčků si myslí, že „na čápa“ chytají jen začátečníci a že zkušení hráči chytají vždy jen jednou rukou. Ano, bez dovednosti chytání jednou rukou bychom se na hřišti neobešli, ale pokud to je možné, i zkušení hráči volí variantu chytání oběma rukama.

Nahoře

Chytání disku jednou rukou nahoře probíhá většinou ve výskoku, ve frisbee se ujal pojem „sky“. Při odrazu z levé nohy chytáme disk v ideálním případě do pravé ruky, a obráceně. Poloha ruky je stejná jako u chytání oběma rukama – prsty nahoře, palec dole (Česká asociace ultimate, 2017).



Obrázek č. 16: Chytání disku jednou rukou ve výskoku – „sky“ (zdroj: vlastní)

Dole

Letí-li disk pod úroveň pasu, chytáme jej spodním držením, prsty dole, palec nahoře. Stejně tomu je i při chytání jednou rukou (Česká asociace ultimate, 2017).

Na úrovni trupu

Pohybuje-li se disk ve výšce trupu, chytáme jej spodním držením. Nejčastěji takto disk chytáme, když jej dobíháme nebo letí na straně a nestihli bychom použít obě ruce (World Flying Disc Federation, 2020).



Obrázek č. 17: Chytání disku jednou rukou (zdroj: vlastní)

Lay out

Lay out, česky „rybička“, chycení disku ve vodorovném letu nad zemí nebo na zemi. Ve frisbee se říká, že lay out je vždy chyba házeče. Hod může být příliš dlouhý nebo rychlý, chytač nemá čas pro disk doběhnout. Jediná možnost, jak dostat disk pod kontrolu a zabránit tím ztrátě útoku, je pro něj skočit.

Při lay outu by se měl disk chytat spodním držením, ale před dopadem na zem je vhodné otočit ruku tak, aby byl palec dole a prsty nahoře. Předchází se tak možnosti upuštění disku v důsledku kontaktu hřbetu ruky se zemí (Česká asociace ultimate, 2017).

„Rybička“ se skáče buď na hrudník/břicho, nebo na bok. Záleží na tělesných proporcích a charakteru hodu. Při skoku na břicho/hrudník je však nutné potlačit strach z dopadu a udržet napnuté nohy, nedojde pak k dopadu na kolena, což je především v hale a na umělé trávě velmi nepříjemné a bolestivé.

8.3 Průpravné hry s diskem

Házet míčkem a kopat do balonu se učí děti už v mateřské škole. Na hodinách tělesné výchovy na základních a středních školách se spousta času věnuje míčovým hrám, a tak se spousta lidí do kontaktu s diskem (téměř) vůbec nedostane. Pro získání „citu pro disk“ existuje řada her, uvedu zde několik z celé řady, které považuji za nejzajímavější, organizačně jednoduché a zároveň efektivní. Většinu z nich lze využít jako zahřívací aktivitu na začátku hodiny tělesné výchovy nebo tréninku.

Veškeré hry, které jsou zmíněny, jsem se naučila během působení ve svém domovském týmu, v Kulaté Šachovnici z Hradce Králové, a během působení v juniorském reprezentačním týmu České republiky pod vedením Jiřího Vosečka a Davida Nováka.

8.3.1 Číšníci

Tato hra je oblíbená především u dětí, které navštěvují základní školu. Úspěch ale zaznamenala i mezi vysokoškoláky a pracujícími. Číšníky je možné hrát za začátku hodiny tělesné výchovy či tréninku místo klasického rozběhání.

Každý hráč potřebuje jeden disk. Hraje se na obdélníkovém hřišti, velikost záleží na počtu hráčů. Každý hraje sám za sebe. Hra spočívá v tom, že hráči mají položený disk dnem dolů na dlani, nijak jej nedrží. Cílem je shodit ostatním disk z ruky tak, že se jej dotkneme, strčíme, shodíme. Stejně, jako je frisbee ultimate bezkontaktní, i při této hře se vyhýbáme fyzickému kontaktu. Bránit disk před shobením můžeme pouze tak, že jím uhýbáme, nesmíme při tom použít druhou ruku ani jiné části těla.

Tresty za shozený disk mohou být libovolné, např. 5 dřepů, 3 angličáky, po kterých se hráč, kterému disk spadl, vrátí do hry. Pokud je čas hru ukončit, mohou hráči po upuštění disku zcela vypadnout ze hry a začít se věnovat něčemu jinému, např. přípravě hřiště na následnou hru/cvičení.

Během této hry musí hráči sledovat dění kolem sebe, manévrovat s diskem, předvídat situace. Všechny tyto dovednosti později uplatní ve frisbee ultimate. Další výhodou této hry je i to, že nejsou moc znevýhodněni začátečníci oproti zkušeným hráčům, protože se ve hře diskem nehází, přesto se ale jedná o užitečnou průpravnou hru.

8.3.2 Vybíjená dotykem

Na rozdíl od číšníků se v této hře již využívá házecích dovedností hráčů. Ale i tuto hru lze zařadit na začátek hodiny či tréninku. Velikost hřiště opět závisí na možnostech a počtu hráčů.

Vybíjenou proti sobě hrají dva týmy o stejném počtu hráčů, je vhodné je od sebe odlišit, např. pomocí barevných rozlišovacích dresů. Hraje se na dva poločasy, jejich délka není jasně daná, doporučuji zvolit dobu trvání poločasu v rozmezí od jedné do pěti minut.

Hra začíná útokem jednoho z týmů. Hráči si mezi sebou přihrávají, nemohou se s diskem v ruce pohybovat. Jejich cílem je vybit co nejvíce hráčů ze druhého týmu. Vybíjí se dotykem, nikoli hodem. Hráč, který vybíjí, musí mít disk pod kontrolou. Vybitý hráč nevypadává ze hry, ale počítá, kolikrát byl vybitý, na konci hry se výsledky v týmu sečtou a porovnají se skórem druhého týmu. Spadne-li disk na zem, útočící tým neztrácí disk, hra pokračuje z místa, kam disk dopadl. Po uplynutí poločasu si týmy vymění role.

Během této hry si hráči vybírají výhodné pozice pro náběh, musí spolu komunikovat, rychle se rozhodovat, přesně a rychle házet. Zábavnou cestou si tak osvojují dovednosti, bez kterých by na hřišti při ultimate neuspěli.

8.3.3 *Box*

Box, nabíhaná, přihrávaná, pod všemi názvy se skrývá jedna hra. Jak vyplývá z názvů, hra je založena na přihrávání na obdélníkovém hřišti. Hrají proti sobě dva týmy, je vhodné opět využít rozlišovací barevná tílka nebo barevné dresy. Cílem hry je 10x si v rámci týmu přihrát. Hráč, který drží disk, nesmí chodit, může pouze pivotovat, na odhod má, stejně jako ve frisbee ultimate, 10 sekund (pokud bychom chtěli hru ztížit, můžeme časový limit pro odhod snížit na 8 sekund - časový limit pro odhod při indoor ultimate).

Pokud disk spadne nebo jej zachytí soupeř, získává útok. Tým, který neútočí, se snaží zabránit přihrávkám. Není dána jasná taktika, zda bránit konkrétního hráče, nebo prostor. Vše záleží na komunikaci v týmu. Jediné pravidlo je to, že se jedná o bezkontaktní hru.

Box může připomínat hru v poli v rámci ultimate. Rozdíl je v tom, že hráči nehrají na cíl, do zóny, ale na počet přihrávek. Nicméně využívají dovednosti, které vidíme v zápasech, konkrétně házení, nabíhání, rychlé vyhodnocování situací, uvolňování se, čtení disku, předvídání a mnohé další.

8.3.4 *Molekuly*

Hodně hráčů a disků, ale málo prostoru, i tak by se dala popsat hra molekuly. Jedná se o hru, kdy se hráči poklusem pohybují ve vymezeném prostoru. Pokud je na hřišti 10 hráčů, je vhodné mít ve hře dva disky, postupně se může přidávat až do počtu čtyř disků na 10 hráčů.

Hráč, který má v držení disk, se nemůže pohybovat. Rozběhne se až ve chvíli, kdy přihraje disk. Musí ale předtím navázat oční kontakt se hráčem, kterému disk hází. Ten jej nemůže vrátit původnímu házeči. Hra se dá modifikovat tak, že na sebe hráči volají jménem. Nebát se na sebe na hřišti během zápasu mluvit je velmi důležité.

8.3.5 *Mini ultimate*

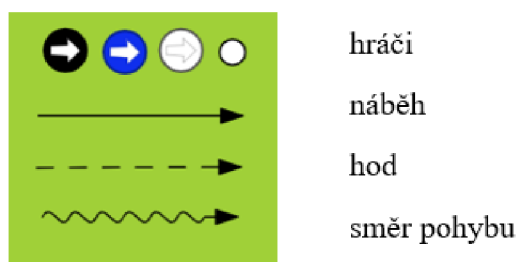
Mini ultimate je už hra, která připomíná klasické frisbee ultimate. Rozdíl je v tom, že se hraje na menším hřišti a v menším počtu hráčů - v každém týmu by měli být alespoň tři. Hra je přehlednější, pomalejší, proto je vhodná pro začínající hráče. Mini ultimate se hraje i v případě, že na trénink dorazí málo hráčů.

8.4 Jednoduchá cvičení

Předtím, než začneme hrát jakoukoli sportovní hru, je důležité se připravit. V případě frisbee ultimate rozběhat, protáhnout, rozházet, ale i udělat několik „drilů“, cvičení, která simulují situace ve hře (Uptiplays, 2020).

Všechna cvičení, která jsou zde uvedena, jsem si osvojila během působení ve svém domovském týmu, v Kulaté Šachovnici z Hradce Králové, a během působení v juniorské reprezentaci České republiky pod vedením Jiřího Vosečka a Davida Nováka.

U cvičení jsou ilustrační obrázky, u všech je shodné značení:

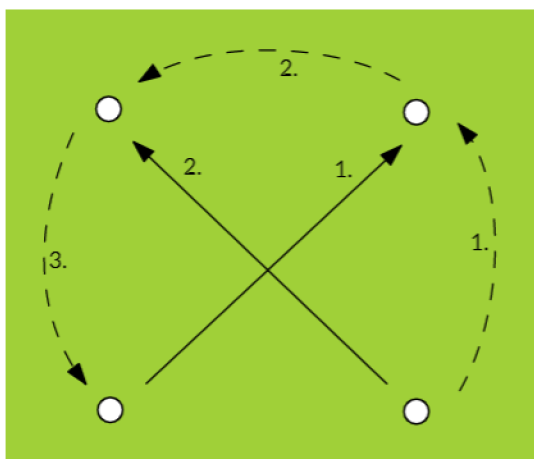


Obrázek č. 18: Legenda (zdroj: vlastní)

8.4.1 *Angel dril*

Velmi efektivním, oblíbeným a často používaným cvičením je angel dril. K jeho realizaci potřebujeme pouze čtyři kužely a jeden disk. Během tohoto cvičení si hráči vyzkouší forehand i backhand, a to na kratší i delší vzdálenost, časování náběhů, chytání disku v běhu i na místě. Jedná se o komplexní, přitom jednoduché cvičení.

Hráči se postaví do dvou zástupů 3 - 5 metrů vzdálených od sebe (záleží na počtu hráčů, povětrnostních podmínkách, prostoru). Pro vysvětlení a pochopení cvičení uvádím následující příklad, který je zároveň ukázán na obrázku 19: Pravoruký házeč začíná cvičení na kuželu vpravo dole. Hází forehand na kužel rovně před sebe, kam křížem nabíhá hráč z druhého zástupu. Jakmile první hráč odhodí disk, vybíhá křížem na kužel vlevo nahoře, kde chytá disk (opět hozený pravorukým házečem forehandem) a hází jej forehandem rovně před sebe – do druhého zástupu, odkud vybíhal a běží se zařadit na jeho konec. Cvičení pokračuje ve stejném smyslu přesně obráceně, tj. z kuželu vlevo dole hází pravou rukou hráč disk backhandem na kužel vlevo nahoře, kam nabíhá hráč z vedlejšího zástupu. Celé kolo hází hráči backhand. Disk letí vždy po obvodu pomyslného obdélníku, ve kterém cvičení probíhá. Hody tak simulují obhazování soupeře ve hře.



Obrázek č. 19: Angel dril (zdroj: vlastní)

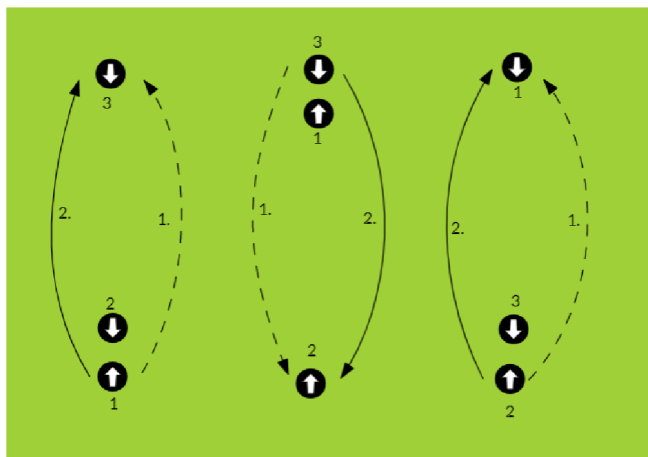
Během cvičení je nutné provádět náběhy naplno, nebrzdit před tím, než chytáme disk. Házeč pak neví, kdy odhodit disk, jakou rychlost mu dát. Ihned po odhodu hráč vybíhá na kužel, stejně jako ve hře, nedívá se, jak chytač disk zpracoval, ale připravuje se na možnost dostání disku.

8.4.2 *Marker dril*

Rovný a přesný backhand i forehand zvládne po několika trénincích hodit téměř každý talentovaný začínající hráč. Je ale něco jiného házet z místa, mít čas připravit se na odhod a házet během hry, kdy je házeč bráněn markerem, který mu hlídá čas na odhod. Aby nebyl házeč na hřišti překvapený a bezradný, trénuje se tato situace pomocí cvičení - marker drilu.

Hráči se rozdělí do trojic, každá trojice potřebuje jeden disk. V trojici si všichni hráči zkouší pozici házeče, obránce - markera a chytače. Cvičení začíná tak, že proti sobě stojí hráči na vzdálenost 10 metrů, na straně, kde jsou dva hráči, se nachází i disk. Hráč s diskem – házeč

(číslo 1 na obrázku 3) – se snaží zmást obránce – markera (číslo 2) – a vytvořit si tak prostor na odhod. Marker se snaží odhodu povoleným způsobem zabránit, při bránění počítá. Jakmile házeč odhodí disk, běží naproti k původnímu chytači (číslo 3), z házeče se stává marker, z chytače házeč a z markera chytač.



Obrázek č. 20: Marker dril (zdroj: vlastní)

Při tomto cvičení trénujeme pivotování, rychlé vyhodnocování situace házečem. Při marker drilu nevyužíváme hody horem, tj. over a scoober. Procvičujeme zmatení soupeře a těžké hody s obránce.

8.4.3 *Starty zakončené soubojem o disk*

Velmi zábavné cvičení, kterým se trénují další dovednosti, jež jsou pro ultimate důležité. Konkrétně rychlý start, zrychlení, „čtení disku“, „čistý“ souboj o disk se soupeřem. Cvičení lze provádět dvěma způsoby, pro oba je potřeba dostatečný počet disků.

Varianta 1:

Hráči stojí ve dvou zástupech vzdálených alespoň pět metrů od sebe. Mezi nimi je házeč, který má připraven dostatek disků. Na znamení první hráč z každého zástupu vybíhá a snaží se chytit disk, který házeč vzápětí po vyběhnutí chytačů hází. Důležité je, aby hráči vyběhli rovně dopředu, nesrazili se uprostřed, zároveň tak měli lepší pozici pro sledování, doběhnutí a chycení disku. Jakmile jeden z hráčů chytí disk nebo jej v případě neúspěšného pokusu sebere ze země, vyklíží oba hráči prostor, aby mohla běžet další dvojice. Následně se hráči zařadí do druhého zástupu, než odkud vybíhali, aby si procvičili různé varianty chytání. V dalších kolech mohou hráči startovat z lehu, udělat otočku či kotrmelec, záleží na trenérovi a schopnostech hráčů. Ztíženým startem získává výhodu obratnější hráč, není tak problém při

smíšeném tréninku, aby spolu o disk soupeřili chlapec a dívka. Dalším přínosem do hry je trénink rychlé orientace a získání povědomí o poloze disku.

Varianta 2:

Stejně jako v předchozí variantě, i v tomto případě hráči začínají cvičení ze dvou zástupů. Tentokrát se házeč nachází naproti ostatním hráčům, přibližně ve vzdálenosti 25 metrů. Na základě zvukového signálu první hráč z každého zástupu vybíhá, ve stejnou chvíli házeč odhazuje disk. Manipulace s diskem a ztížené varianty startů jsou shodné s těmi z předchozí varianty. Tímto cvičením hráči trénují chytání disku ve sprintu. I pouhé zpomalení před chycením disku může ve hře vyústit v turnover.

Obě varianty simulují situace ze hry. První variantou se trénuje náběh a chytání dlouhé přihrávky, kterou je nutné správně načasovat. Bude-li hráč na disk čekat, je velká šance, že jej soupeř ubrání. Disk ale nemůže být hozen příliš brzo, aby jej stihl nabíhající hráč chytit. V druhé variantě jsou trénovány náběhy k disku, u kterých je nutné nebát se chytat disk v plném sprintu.

8.4.4 *Bago*

Bago se využívá v mnoha sportech s lehkými obměnami v závislosti na charakteru sportu. Během tréninku ultimate je vhodné zvolit toto cvičení, když je na tréninku minimálně osm hráčů. Při tomto počtu stojí šest hráčů v kruhu, dva jsou uprostřed. Hráči po obvodu si nahrávají, prostřední se snaží dostat disk pod svou kontrolu. Jakmile se jednomu z nich podaří, případně se disku alespoň dotkne, vymění si pozici s hráčem, který se odhazoval disk naposledy.

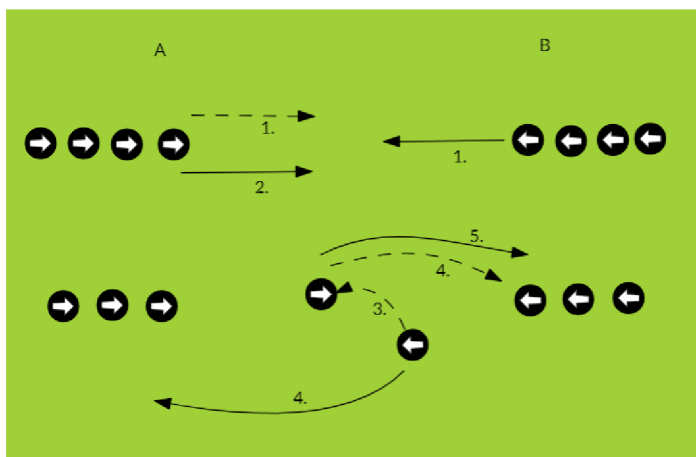
Během tohoto cvičení si hráči na obvodu kruhu trénují rychlé a hlavně přesné hody, hráči uprostřed obranu a vzájemnou komunikaci. Pro ztížení hodů se přidávají různá pravidla v průběhu cvičení, např. hráč musí přihrávat minimálně ob dva hráče.

8.4.5 *Přihrávky s „buchtou“ uprostřed*

Toto cvičení je zaměřeno na házení do běhu a nezastavování před chycením disku. K cvičení je potřeba jeden disk. Hráči se rozdělí do dvou skupin a vytvoří dva zástupy naproti sobě ve vzdálenosti přibližně 15 metrů. Disk má první hráč v zástupu A. Jakmile hráč ze zástupu B vyběhne, hráč ze zástupu A mu hází disk a také vybíhá. Po chycení disku nahrává hráč ze zástupu B hráči, který mu disk hodil, k tomu dochází přibližně uprostřed vzdálenosti mezi

oběma zástupy. Po zpracování disku hází hráč ze zástupu A disk prvnímu hráči v zástupu B. Celý systém se opakuje.

„Buchta“ je ustálený výraz pro lehkou přihrávku, téměř podání disku (které je jinak ve frisbee zakázáno).

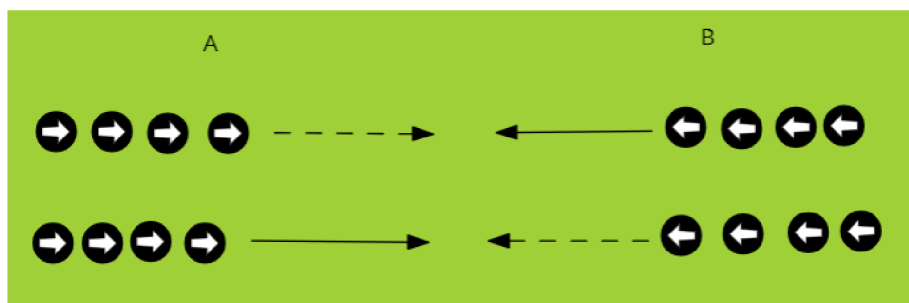


Obrázek č. 21: Přihrávky s "buchtou" uprostřed (zdroj: vlastní)

8.4.6 Přihrávky do břicha

Toto cvičení je podobné tomu předchozímu. Výchozí postavení hráčů je stejné, cíl podobný - rychlé a přesné nahrávky běžícímu hráči. V tomto případě je ale potřeba více disků, aby alespoň první tři hráči v každém zástupu měli disk. Přihrávky jsou rychlejší, razantnější, proto je potřeba je házet přesněji – ideálně do oblasti břicha nabíhajícímu hráči.

Cvičení probíhá tak, že první hráč ze zástupu A hází disk nabíhajícímu hráči ze zástupu B, poté hráč ze zástupu B hází disk nabíhajícímu hráči ze zástupu A. důležité je „nebrzdit do disku“.

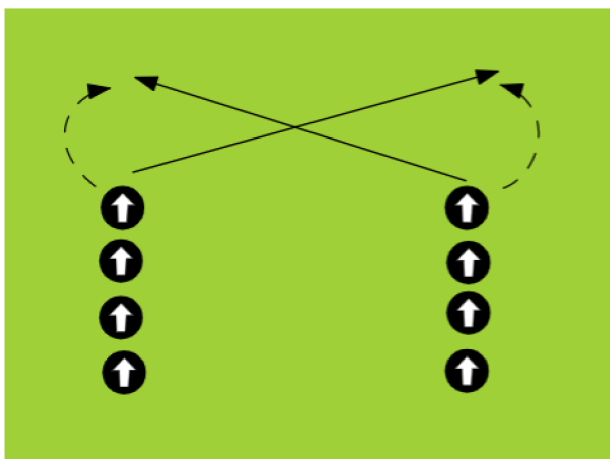


Obrázek č. 22: Přihrávky do břicha (zdroj: vlastní)

8.4.7 *Vbíhání do „zámku“*

Rychlé, krátké a úderné hody a náběhy jsou základem tohoto cvičení. Hráči se rozdělí na dvě poloviny a postaví se do dvou zástupů vedle sebe. Vzdálenost mezi zástupy je přibližně pět metrů. Alespoň první tři hráči v každém zástupu mají disk. První hráč z jednoho zástupu nabíhá šikmo dopředu před druhý zástup, dostává přihrávku od prvního hráče z druhého zástupu. Ten po odhození disku běží a situace se opakuje. Maximální vzdálenost nabíhajícího hráče je možno vyznačit kužely.

Takovéto krátké, rychlé hody se využívají při útoku proti zónové obraně. Hráče s diskem brání tři hráči (tzv. zámek), jeho spoluhráč mezi ně vběhne a dostane rychlou přihrávku. Dále se tyto hody často využívají při dobývání zóny.

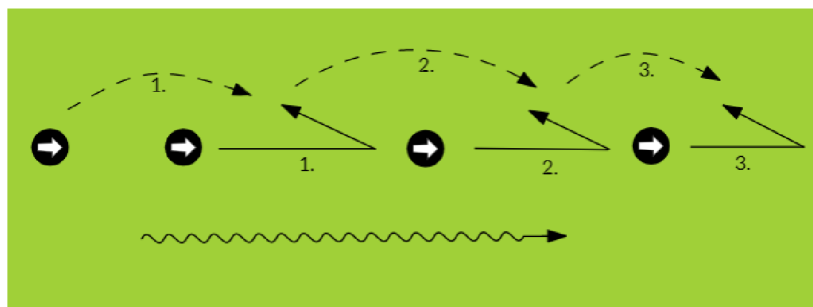


Obrázek č. 23: Vbíhání do „zámku“

8.4.8 *„Jedničkový žebřík“*

Nejedná se o oficiální název cvičení, ani žádný neexistuje, ale název této kapitoly přesně vystihuje charakter náběhů a hodů daného cvičení. Cvičení je velmi jednoduché na pochopení a správné provedení, avšak prostorově náročné. K cvičení stačí pouze jeden disk.

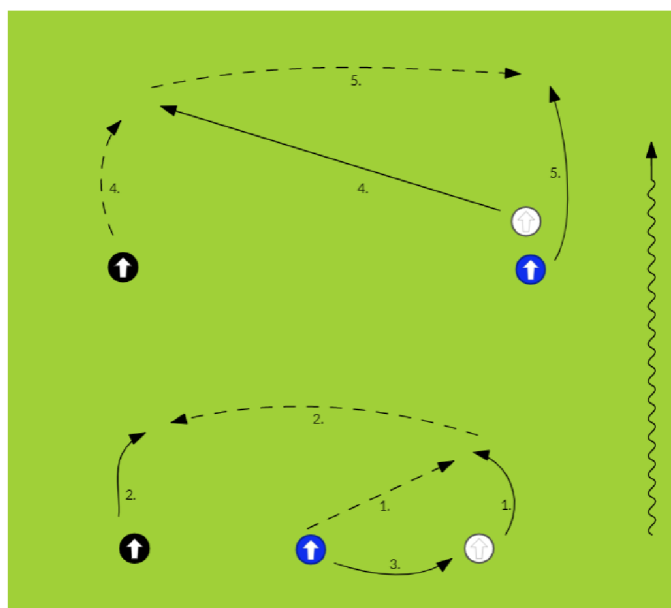
Výchozí pozice je stejná, jako je u základní útočné taktiky - lajny. Před hráčem s diskem stojí zástup hráčů bez disku. Celý zástup běží směrem od házeče, nejbližší hráč „zasekne“ a udělá náběh v téměř opačném směru k tomu původnímu. Běh od disku a následně zpět k disku připomíná číslici jedna. Jakmile hráč chytí disk, už je v pohybu pro disk další hráč. Hráč, který odhodí, se zařazuje na konec zástupu. Během jedné řady se hází vždy pouze backhand nebo forehand (v případě, že všichni hází stejnou rukou).



Obrázek č. 24: „Jedničkový žebřík“ (zdroj: vlastní)

8.4.9 „Vánočka“

Cvičení vhodné na halový trénink, použitelné pro velký i malý počet hráčů. Hráči se při tomto cvičení rozdělují do trojic. Každá trojice, která cvičení provádí, potřebuje jeden disk. Cvičení je založeno na různě dlouhých náběžích i hodech, rozvíjí schopnost vnímat disk a spoluhráče.



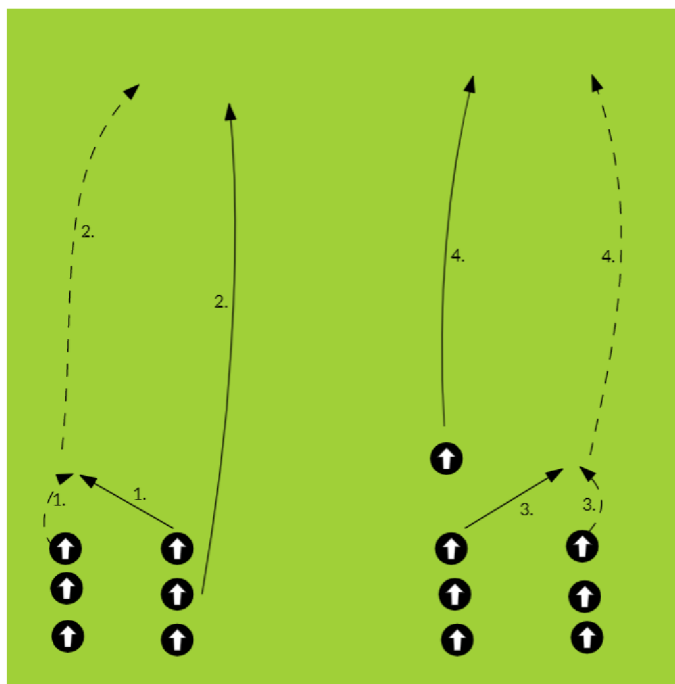
Obrázek č. 25: „Vánočka“ (zdroj: vlastní)

8.4.10 Dlouhé přihrávky

Cvičení na házení dlouhých přihrávek z „power pozice“ je součástí téměř každého tréninku, neboť umění správně načasovat a hodit „dlouhou“ je během hry velmi efektivní. Je to rychlý způsob, jak dát bod nebo překonat velkou část hřiště.

Hráči se rozdělí do dvou skupin a vytvoří dva zástupy přibližně 10 metrů od sebe. Na začátku cvičení vystoupí jeden hráč z řady a postaví se s diskem o dva až tři metry dopředu před

zástup - do „power pozice“. Z druhého zástupu vybíhá hráč dopředu, hráč z „power pozice“ mu hází disk. Během toho vybíhá křížem do „power pozice“ před druhý zástup další hráč, který dostává krátkou přihrávku a hází disk pro původního házeče. Celý cyklus se opakuje.



Obrázek č. 26: Dlouhé přihrávky (zdroj: vlastní)

9 Tvorba multimediální příručky

Fotografický a video materiál byl získáván v několika dnech na hřišti SK Spartak Slatiňany, hřišti ZŠ Štefcova a sportovním areálu Bavlna v Hradci Králové. Na tvorbě metodického materiálu se podíleli hráči z autorčina domovského týmu Kulatá Šachovnice a hráči ze spřáteleného týmu ze Slatiňan, Chlupatá Žába.

Na fotografiích je trenér a hráč open reprezentačního týmu Filip Halámka, objevuje se i ve videu, a autorka práce. Ve videonahrávkách jsou dobrovolníci, konkrétně Jiří Voseček, Adam Laža, Michal Binda, Anna Barboriková, Bára Silná, Vít Bartoň a autorka práce. Video natáčela Michaela Naimanová. Se střiháním videa pomáhal Matěj Půhoný.

Získávání video a fotografického materiálu probíhalo ve dnech 30. dubna, 1. května, 15. května a 29. června. Nahrávky z března a první poloviny dubna se nedaly využít, protože venku nepanovaly vhodné podmínky, nevhodným podmínkám venku, kvůli zimě nemohli hráči podat přesvědčivý výkon. Z důvodu covidových opatření nebylo možné využít tělocvičnu a bylo potřeba počkat na příznivější počasí.

Videozáznam byl pořizován na kameru Sony Handycam FDR-AX53 a zrcadlovku Canon EOS 100D, stejně tak i fotografie. Animace byly vytvořeny v aplikaci Ultiplays. Video bylo vytvořeno v programu Adobe Premiere Pro 2021 jako celek, následně bylo rozděleno na čtyři části. Výsledkem je tedy pět videí. Kompletování videa podle předem připraveného scénáře zabralo dva pracovní dny. Výběr konkrétních částí nahrávek a fotografií a příprava doplňkového textu k videu probíhala v pěti tomu předcházejících dnech. Video doplňuje hudba z webové stránky uppbeat.io.

Multimediální příručka se skládá z pěti videí, která jsou k vidění na autorčině YouTubeovém kanále v palylistu Frisbee ultimate. Multimediální příručku tvoří souhrnné téměř desetiminutové video, ve kterém jsou vysvětleny a ukázány základní hody, chyty, průpravné hry a jednoduchá cvičení s diskem. Dílčí videa postupně představují vše, co je obsaženo v souhrnném videu, každý si tak může vybrat, jaká forma mu je bližší. Odkaz na multimediální příručku [zde](#).

10 Závěry

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření multimediální příručky základních dovedností ve frisbee ultimate. Ačkoli se povědomí o hře se ve společnosti rozšiřuje, stále ale není běžně známa její soutěžní podoba. Jednotlivé kapitoly jsou zaměřeny na představení různých aspektů frisbee ultimate. Je zde vysvětleno, jak se frisbee hraje jako sport, další kapitola je věnována zvláštní kategorii Spirit of the Game a historii frisbee ultimate ve světě i v Čechách. V práci je popsána i současná situace a základní organizační struktura České, Středoškolské a Akademické ligy. Dále jsou zde zmíněna pravidla pro hru venku i v hale a další oficiální hry s diskem.

Multimediální příručku tvoří popis a ukázka základních herních dovedností jednotlivce - házení a chytání disku. Existuje mnoho variant hodů i chytů, pět nejznámějších a nejpoužívanějších hodů a chytů je zpracováno jak fotograficky, tak je zachyceno v multimediální příručce. Další část metodického oddílu tvoří průpravné hry s diskem a jednoduchá cvičení. Multimediální příručka je umístěná na speciálně vytvořeném kanále

V textové části bakalářské práce je 26 obrázků, multimediální příručku tvoří pět videí. V souhrnném desetiminutovém videu se objevují fotografie s popisky, animace a videoukázky základních hodů a chytů, jednoduchých her s diskem a průpravných cvičení.

Video postupně představuje hody od jednodušších po složitější. V první části souhrnného videa jsou ukázky hodů - backhandu, forehandu, overu, scooberu a push passu. Této přehled je i v dalším videu – Základní dovednosti ve frisbee ultimate – základní hody. Odkaz na souhrnné video [zde](#).

Dále se v souhrnném videu objevují techniky chytání, oběma rukama, „na čápa“, nahoře a dole, a jednou rukou, nahoře, dole a na úrovni trupu. Chytáním se zabývá i samostatné video Základní dovednosti ve frisbee ultimate – základní chyty, k vidění [zde](#).

Následuje ukázka pěti her s diskem, které lze využít jako hry na zahřátí na začátku hodiny či tréninku nebo jako průpravnou hru pro frisbee ultimate. Jedná se o hry číšníci, vybíjená dotykem, box, molekuly a mini ultimate. Každá hra obsahuje prvky, které hráči využijí při hraní frisbee ultimate. Průpravným hrám se věnuje video Základní dovednosti ve frisbee ultimate – průpravné hry s diskem, odkaz na video [zde](#).

V poslední části souhrnného videa je deset různých cvičení, jejichž opakované trénování je nezbytné pro osvojení správných technik házení, chytání a nabíhání. Každé ze cvičení angel

dril, marker dril, starty zakončené soubojem o disk, bago, přihrávky s „buchtou“ uprostřed, přihrávky do břicha, vbíhání do „zámku“, „jedničkový žebřík“, „vánočka“ a dlouhé přihrávky je zobrazeno jak pomocí animace, tak i v reálném provedení hráči. Cvičení lze nalézt v samostatném videu - Základní dovednosti ve frisbee ultimate – jednoduchá cvičení [zde](#).

Celkově je v práci zahrnuto vše podstatné, co by měl každý hráč ultimate znát, umět, a především jak se chovat. Díky tomu, že je frisbee ultimate založeno na principu fair-play, vznikají mezi hráči různých týmů přátelské vztahy, komunita se rozšiřuje a jen málo hráčů opustí svět ultimate kvůli jinému sportu.

Multimediální příručka je dostupná na autorčině speciálně založeném kanále v playlistu Frisbee ultimate [zde](#). Vytvořený materiál je vhodný pro začínající hráče, učitele, trenéry nebo volnočasové pedagogy.

11 Seznam použitých zdrojů

1. AUDL [online]. 2020 [cit. 2020-04-12]. Dostupné z: <https://www.theaudl.com/league/about>.
2. BACCARINI, M.; BAHL, J. 2007, Ultimate Frisbee: History - Present - Future. Norderstedt. GRIN Verlag, 2007. ISBN 978-3-638-86961-4.
3. Česká asociace létajícího disku [online]. [cit. 2020-04-17]. Dostupné z: <https://cald.cz/>
4. FILANDR, J. 2007, Frisbee: Létat je tak snadné: Pravidla a metodika sportů s létajícím talířem. Praha: Česká asociace létajícího disku.
5. Frisbee.cz [online]. 2014 [cit. 2020-04-17]. Dostupné z: <https://www.frisbee.cz/>
6. Guts [online]. 2016 [cit. 2020-06-01]. Dostupné z: <http://www.gutsfrisbee.com/>.
7. HŘÍBAL, J. 2012, Metodika a průpravná cvičení v ultimate frisbee pro učitele 2. stupně.
8. JOHNSON, S. E. D. 1975, Frisbee: a practitioner's manual and definitive treatise. ISBN 09-111-0453-4.
9. MALAFRONTÉ, V. A. 1998, The complete book of frisbee: The history of the sport & The first official price guide. ISBN 0-9663855-2-7.
10. MORRISON, W. F., KENNEDY, P. 2006, Flat Flip Flies Straight: True Origins of the Frisbee. ISBN 0977451747.
11. Professional Disc Golf Association [online]. 2018. [cit. 202-04-12]. Dostupné z: <https://www.pdga.com/>.
12. RŮŽIČKA, I., RŮŽIČKOVÁ, K. a ŠMÍD, P. 2013, Netradiční sportovní hry. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0337-7.
13. SÁDEK, P. a KUPR, J. 2015, Netradiční hry pro volný čas. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7494-254-9.
14. TÁBORSKÝ, F. 2004, Sportovní hry: základní pravidla – organizace – historie. Grada. ISBN 978-80-247-6201-2.
15. Ultimate Frisbee HQ: *Ultimate Frisbee Throws* [online]. 2020 [cit. 2020-04-17]. Dostupné z: <https://ultimatefrisbeehq.com/ultimate-frisbee-throws>
16. Uptiplays: Ultimate Frisbee Drills and Plays. [online]. 2020 [cit. 2020-04-11]. Dostupné z: <https://www.ultiplays.com/teams/6076a71b0be774001419e528/home>.
17. World flying disc federation [online]. 2020 [cit. 2020-04-17]. Dostupné z: [worldfhttp://www.wfdf.org/](http://www.wfdf.org/).

12 Přílohy

Multimediální příručka je dostupná na YouTube na autorčině kanále v playlistu Frisbee ultimate, který byl vytvořen v rámci bakalářské práce.

Odkazy na multimediální příručku:

YouTube kanál <https://www.youtube.com/channel/UCgPS6JzSLa3IFSJz5AYhAoA/playlists>

Souhrnné video <https://youtu.be/YxFA6EIB6bc>

Základní hody <https://youtu.be/z0Mh4BjlK84>

Základní chyty <https://youtu.be/SFpvg2GM8AM>

Průpravné hry <https://youtu.be/OxS8R18SdQ0>

Jednoduchá cvičení <https://youtu.be/TmbEO8T7cck>