

Gider du ikke ligge på stranden hele dagen? Krydr strandturen med en omgang Ultimate Frisbee. Det er sjovt – og du får brændt en masse kalorier af



5 x WWW



[www.dfsu.dk](http://www.dfsu.dk)  
[www.aarhusultimate.dk](http://www.aarhusultimate.dk)  
[www.ultimatespinners.dk](http://www.ultimatespinners.dk)  
[www.wfdf.org](http://www.wfdf.org)  
[www.blockstack.tv](http://www.blockstack.tv)

**ULTIMATE FRISBEE?!** Var du ikke helt klar over, at der var en sportsgren, der hed Ultimate Frisbee eller bare Ultimate, så er du ikke alene. Sporten er forholdsvis ny i Danmark – men det gør den bestemt ikke kedelig.

Ultimate Frisbee blev til i et forsøg på at samle det bedste af det bedste fra andre holdsportsgrene i én ny sport – den ultimative sport. Og opfinderne har ikke ramt forbi. Der er knald på fra start til slut, når skiven flyver over banen. Både på løbeturene, humøret og ikke mindst forbrændingen.

Kort fortalt foregår spillet på en bane, der ligner en rugby- eller amerikansk fodboldbane. I hver

ende er der en „end-zone“, som det modsatte hold skal passere med skiven for at få point. Finten er, at hvert hold ikke har en fast ende. Tværtimod skifter det hver gang, der bliver lavet en fejl – og det giver sved på panden for de syv spillere på banen. Det er nemlig hverken tilladt at tabe frisbee'en, gå med den i hånden eller røre modspillerne, og det kan være svært at overholde i kampens hede. En kamp varer gerne omkring 75 min., men det kan variere.

Sporten er optimal, hvis du elsker konkurrence og nye udfordringer – eller hvis du bare har brug for lidt power i løbet af strandturen. Find de præcise regler på [www.dfsu.dk](http://www.dfsu.dk)

**HVOR:** Sand eller græs.

**HVORFOR:** Sammenhold, spænding, nærkamp og rigtig meget løb.

**BONUS:** Kombinér strandliv og motion – og forbrænd kalorier på en sjov måde.



#### SNUP EN SKIVE

Skal du kaste præcist, dur legetøjsmodellen fra BR ikke. Klassikeren over dem alle i frisbeesammenhæng hedder Ultra Star. Den vejer 175 g og bliver bl.a. brugt til DM. Fås fra 85 kr. på [discimport.dk](http://discimport.dk)

#### FODBOLDSTØVLER

og tøj, du kan bevæge dig i. Mere udstyr har du faktisk ikke brug for, hvis du skal give den som Ultimate-spiller. Men husk, at det IKKE er tilladt med metalknopper under fodboldstøvlerne.

#### HVOR ER DOMMEREN?

Når du kigger ud over en Ultimate-bane, er der en ellers afgørende ting i holdsport, der mangler: Dommeren. Fair play er en vigtig del af Ultimate, og det er spillerne selv, der dømmer. Efter kampen siger man pænt tak for kampen til hinanden.

#### EN PLET GRÆS ELLER SAND

Indendørs foregår Ultimate Frisbee på en håndboldbane. Udendørs er banen på størrelse med banen til amerikansk fodbold, dvs. ca. 100 x 37 meter og dermed noget større. Men du kan sagtens spille på en mindre bane f.eks. i haven eller på stranden.

#### VENNER (OG FJENDER)

Hvert hold har syv spillere på banen ad gangen. Du kan spille med vennerne i ferien eller finde en klub i nærheden på [dfsu.dk](http://dfsu.dk). Der findes både rene kvindehold og mixhold. Og drømmer du om landsholdet, så er der også sådan et.