

**Bonusinfo:**

Ultimate frisbee foregår uden dørs, og hvert hold består af syv personer. Banen er lidt smallere end en fodboldbane, og når en spiller griber et kast i modstanderens målfelt, er der point. Om vinteren spilles der indendørs på en håndboldbane. Læs mere på Dansk Frisbee Sport Unions hjemmeside: [www.dfsu.dk](http://www.dfsu.dk).



## Fra legetøj til seriøs træning: Ultimate frisbee

Ultimate frisbee gør dig smidig og giver en rigtig god kondition. Og så er det legende let at blive bidt af den nye tallerkendille.

**E**n bane, en frisbee, og så går det løs! I firserne spillede vi frisbee for sjov i sommerhuset eller på stranden. I dag er frisbee et seriøst, aktivt, konditionspræget og socialt spil – især i ultimate-versionen, hvor du kan spille på højt niveau eller bare som hobby. Og lige nu strømmer især kvinderne til de ni ultimate-klubber, der findes i Danmark.

Reglerne er enkle: Du kaster, griber og løber – igen og igen, men aldrig med frisbeen i hænderne – og så er fysisk kontakt forbudt. Derfor kan mænd og kvinder spille sammen, for det handler både om hurtighed, udholdenhed, springkraft, taktik, koordination og kaste- og gribeteknik. Er man ikke den store griber, kompenserer man ved at være hurtig – eller ved at være en fair spiller, for

spillet bygger nemlig på fair play, og der er priser til det mest fairspillende hold i mange turneringer, fuldt ud på linje med vinderpokalen.

I gennemsnit løber en ultimate-spiller i mindst 17 af de 25 minutter, en kamp tager. Da spillet stadig er ret nyt i Danmark, gælder det om at få fyldt flest mulige hold, så den samme spiller når ofte at spille mange kampe i løbet af en træningsaften.



**Træningsekspert og løbecoach  
Martin Kreutzer:**

Ultimate frisbee er fremragende konditionstræning, da en stor del af spillet foregår med høj intensitet. Kampenes relativt korte varighed gør dog, at du ikke træner udholdenhed, så derfor kan du med fordel supplere med cykel- eller løbeture. Det er også en god idé at styrketræne, da en stærk og veltrænet muskulatur beskytter dig imod skader. Især ledskader (forårsaget af ukoordinerede retningskift) er ret almindelige.



**Træningsfysiolog Ulrik Dalgas:**

Ultimate frisbee er rigtig god kredsløbstræning. Der er nemlig tale om et meget intervalpræget spil, hvor man skiftevis bevæger sig med høj og lav intensitet. Eneste forbehold er, at du skal tage dig i agt for skader. Undersøgelser peger nemlig på, at der forekommer en del fibersprængninger samt skader på knæ, ankler og skuldre.