

## GLOSSAR

# ULTIMATE

### Body Rolls

Bei dieser Trickkategorie rollt die Scheibe über verschiedene Körperteile. Die gängigste Variante ist der *Front Roll*, bei dem die Disc von einer Hand zur anderen über die Brust rollt.

### Brushing

Bei diesem Trick wird die Disc tangential mit verschiedenen Körperteilen gestreift, um den Drall (*Spin*) der Disc zu verstärken.

### Catches

Bezeichnung für das Fangen beim Ultimate spielen, wobei zwischen *Basic Catches* und *Trick Catches* unterschieden wird.

#### Behind the Back Catch

Trick Catch, bei dem die Fanghand um den Rücken greift und die Disc auf der Gegenseite fängt.

#### One-handed Catch

Basic Catch, bei dem die Disc mit einer Hand gefangen wird. Bildet die Grundlage einer Vielzahl an Trick Catches.

#### Pancake catch

Der einfachste Catch beim Ultimate spielen. Unter Freestyle Ultimate Spieler\*innen eher selten, beim Ultimate Gruppenspiel dagegen angewendet, denn durch das Fangen mit beiden Händen lässt sich die Scheibe sicher fangen.

#### Under the Leg Catch

Trick Catch, bei dem die Disc unterhalb eines angehobenen Beines gefangen wird.

### Crank In/Out

Freestyle-Tricks, bei denen sich das Handgelenk mit der Disc im *Nail Delay* einmal komplett horizontal dreht.

### Delaying

Tricks, bei denen die Disc mit Drehung im oder gegen den Uhrzeigersinn (siehe *Spin*) auf verschiedenen Körperteilen balanciert wird. *Delays* ermöglichen es den Spielenden, Trick-Kombinationen zu kreieren. Gängigste und einfachste Variante ist der *Nail Delay*, bei dem ein Fingernagel benutzt wird. Um Reibung zu verringern, verwenden fortgeschrittene Ultimate Spielende Schmiermittel (z.B. Silikonsprays) zum Auftragen auf die Scheibe und künstliche Fingernägel (*Fake Nails*).

### Disc

(dt. auch *Scheibe*) Alternative Bezeichnung für *Frisbee*, da diese markenrechtlich geschützt ist. Es gibt neben Frisbees® diverse andere, professionelle Wurfscheiben, sowie Werbematerial und „Spielzeug“. Letzteres



ist aufgrund seiner sehr schlechten Flugeigenschaften nicht zu empfehlen. Eine für das *Freestyle Ultimate* empfehlenswerte Disc wiegt ca. 160g und besteht aus relativ weichem, glattem Plastik.

### **Disc Golf**

Das an Golf angelehnte Spiel ist eine weitere Ultimate-Disziplin neben *Freestyle*. Beim *Disc Golf* wird versucht, mit möglichst wenig Würfeln ein Ziel (in Form eines Korbes) zu treffen. Dabei wird der jeweils nächste Abwurf von der Stelle ausgeführt, an der die Scheibe zuletzt liegen geblieben ist.

### **Freestyle Ultimate**

Künstlerische Form von Ultimate, bei der alleine oder in Kleingruppen die Grundlagen des Werfens und Fangens mit Trickelementen aus der Gymnastik, dem Tanz, den Martial Arts und anderen Sportarten verbunden werden. Die Tricks weisen eine große Bandbreite an verschiedenen Stil- und Schwierigkeitsgraden auf, wodurch *Freestyle Ultimate* sowohl als kreative Ausdrucksform als auch athletische Herausforderung bezeichnet werden kann. Aus der Urform hat sich *Freestyle Ultimate* zwischen den 1960er und 1970er Jahren als eigene Disziplin etabliert.

### **Jamming**

Wettbewerbsunabhängiges *Freestyle Ultimate*, bei dem in Gruppen, unabhängig der individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten, spontan mit der Disc improvisiert wird. Für viele Ultimate-Spielende stellt das *Jamming* den wichtigsten Bestandteil ihrer Sportart dar.

### **Routine**

3-5-minütige Kür bei einem Freestyle-Ultimate-Wettkampf, bei denen Teams bestehend aus 2 oder 3 Spielenden eine einstudierte Choreografie darbieten. Ein Team von Wettkampfrichtern (*Judges*) bewertet die *Routine* mit je 10 möglichen Punkten nach Schwierigkeit (*Difficulty*), Kreativität (*Artistic Impression*) und Ausführung (*Execution*). Eine perfekte Routine wird demnach mit 30 Punkten bewertet.

### **Speed Flow**

Schnelles Hin- und Herwerfen der Disc zwischen zwei oder mehreren Spielern mit dem Ziel, den Übergang zwischen *Trick Catches* und *Throws* möglichst flüssig und kreativ zu gestalten. Auf *Delays* und *Brushes* wird bei dieser Spielart verzichtet.

### **Spin**

Beschreibt die Drehrichtung der Disc während des Spielens. Man kann bei der Richtung des *Spins* zwischen *clock* (= im Uhrzeigersinn) und *counter-clock* (= gegen den Uhrzeigersinn) unterscheiden.

### **Throws**

Verschiedene Formen des Werfens mit unterschiedlichen Griffen, die in ihrer Schwierigkeit variieren und verschiedene Stile zum Ausdruck



bringen können. Jede Kombination im Freestyle-Ultimate beginnt mit einem *Throw*.

### **backhand**

Die Rückhand beim Ultimate nach dem gleichen Prinzip wie bei den Schlagsportarten. Der einfachste Wurf beim Ultimate spielen.

### **behind the back throw**

Bei diesem Wurf wird hinten um den Rücken geführt und dann auf der Gegenseite abgeworfen.

### **Overhand-Wrist flip**

Beliebter *Throw* im Freestyle Ultimate, da er der Scheibe viel *Spin* verleiht. Charakteristisch für diesen Wurf ist, dass der Daumen hierbei – anders als bei den meisten anderen Würfen – auf der Scheibe ist, sodass das Handgelenk und der Oberarm für den Wurf leicht horizontal gedreht werden müssen.

### **sidearm**

Die Vorhand beim Ultimate spielen. Anders als bei den Schlagsportarten ist die Vorhand beim Ultimate für die meisten Spieler\*innen schwieriger.

### **under the leg throw**

Bei diesem Wurf wird die Scheibe unter einem angehobenen Bein abgeworfen.

### **Upside-Downs**

Würfe, bei denen die Disc falsch herum abgeworfen wird. Eine beliebte Variante ist der *Hammer*.

### **Tipping**

Beim Tippen werden verschiedene Körperteile benutzt, um die Disc durch Antippen während ihrer Rotation in der Luft zu halten. Dabei wird die Scheibe von unten in der Mitte getroffen.

### **Turnovers**

Wenn ein *Turnover* ausgeführt wird, ändert sich die Ausrichtung der Disc von *right-side up* (richtig herum) zu *upside-down* (verkehrt herum). Dies führt automatisch zu einem Wechsel der Drehrichtung von *clock* zu *counterclock* oder umgekehrt.

### **Ultimate Gruppenspiel**

(In Abgrenzung zu *Freestyle Ultimate*) Mannschaftsbasierte Ultimate-Disziplin mit dem Ziel, die von einem Mitspieler geworfene Scheibe in der gegnerischen Endzone zu fangen. Charakteristisch für *Ultimate* ist, dass der Sport kontaktlos ausgeübt wird und es keine offiziellen Schiedsrichter\*innen benötigt, da der *Spirit of the Game* von Prinzipien des *Fair Play* und vom Spaß am Spiel geprägt sein sollte.



### **Under the Leg Pass**

Freestyle-Trick, bei dem in seiner einfachsten Form die Scheibe im *Nail Delay* unter dem Bein durchgeführt, dann hochgeworfen und schließlich wieder ohne Verschränkung im *Nail Delay* gefangen wird.

### **X-Disc**

*Disc* für Freestyle-Anfänger, bei der in der in der Mitte der Oberseite eine pyramidenförmige Aushöhlung angebracht ist, um das *Delaying* zu erleichtern. Diese Art der Scheibe sollte nur zum Einstieg benutzt werden.

