

UNIT: ULTIMATE
2º ESO

GLOSSARY

Backhand: revés
thumb: pulgar
To shake hands: dar la mano
To point: apuntar
To snap (also "to flick"): chasquear, dar un golpe
To spin: girar
Shape: forma

Bound: límite
Out of bounds: fuera del campo
To master: dominar
Service: saque

1. INTRODUCTION

A frisbee flies thanks to its shape and spinning. Ultimate is a team game played in a court. You need a frisbee to play. It's important to learn how to throw and receive a frisbee before practising ultimate.

2. WAYS TO THROW THE FRISBEE

a) **The backhand.** It's the most common of the frisbee throws and easiest to learn.

Put the thumb on top of the frisbee and the rest of the fingers in the cup. It's similar as the action of "shaking hands". Stand with your feet at a 90-degree angle to your target. Point the frisbee at your target. Curl your arm and wrist towards your body. Then move your arm forward quickly. Your wrist should "snap" like a spring (that gives the frisbee the rotation).

IMPORTANT: try to keep the frisbee level, and give it as much spin as you can with the flicking movement.



1- INTRODUCCIÓN

El disco vuela gracias a su forma y a su movimiento de rotación o giro.

El ultimate es un juego colectivo en el que se usa un frisbee y un terreno de juego. Es conveniente aprender a lanzar y recoger el frisbee antes de jugar al ultimate.

2.-TIPOS DE LANZAMIENTOS

a) **De Revés.** Es el lanzamiento más común del frisbee, y el más fácil de aprender.

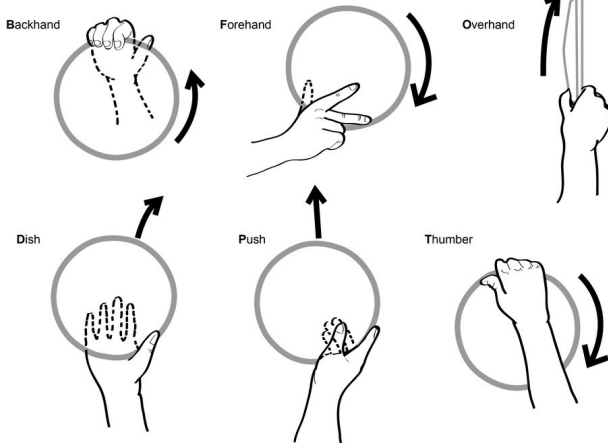
Coloca el pulgar sobre la parte de arriba del disco, y el resto de los dedos agarrando el disco por la parte inferior. Es un gesto similar al de "dar la mano". Comienza con tus pies en un ángulo de 90 grados. Apunta el frisbee a tu objetivo. Dobla el brazo y muñeca hacia tu cuerpo. Luego, mueve el brazo hacia delante rápidamente. Tu muñeca hace un gesto de látigo (lo que le da el movimiento de rotación al frisbee).

IMPORTANTE: intenta mantener el frisbee horizontal, y dale todo el giro que puedas con el movimiento de látigo



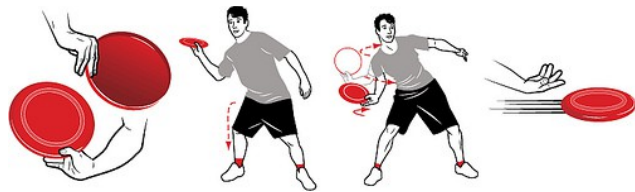
b) the forehand (also “flick”)

Grab the frisbee with 3 fingers putting your middle and pointer fingers under the cup, and your thumb on top. It’s like a “gun” position. Your wrist should be twisted sideways. Throw the frisbee flicking your wrist. This throw is a bit harder to learn.



b) De Derecha:

Coger el disco con dos dedos por debajo en forma de uve, el pulgar arriba y la muñeca ladeada hacia atrás, a modo de “pistola”. Al lanzar hay que hacer un gesto rápido de la muñeca hacia adelante en el punto de lanzamiento. Es un lanzamiento más complicado que el de revés.



c) the Hammer

This is a difficult throw but it’s high effective when mastered. It can be used to loft the frisbee over a defender into your teammates hands.

c) el Martillo

Este es un lanzamiento difícil pero muy efectivo cuando se domina. Puede usarse para enviar el frisbee sobre las defensas hacia tus compañeros.



3. HOW TO PLAY ULTIMATE

Ultimate is a non-contact team sport played with a flying disc called frisbee. The playing field has 2 goal lines and 2 brick marks.

The aim of the game is to send the frisbee and get it caught by a teammate that is inside the opposite team’s end zone.

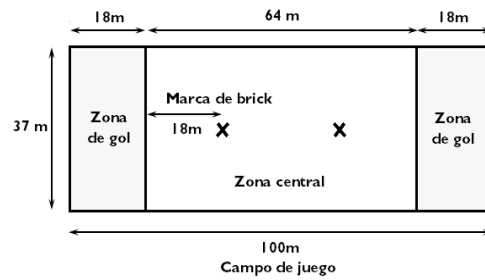
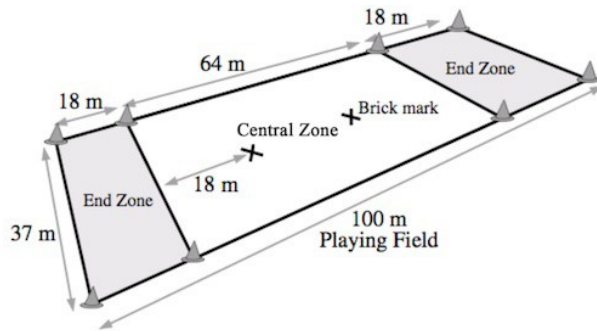
Starting the game: To start a match, each team will go to their end zone lines. Then, the defending team throws the disc to the offense team, and they start playing. If the disc goes out of bounds during the service, the attacking team will serve from the brick point.

3. COMO JUGAR AL ULTIMATE

El ultimate es un juego de equipo sin contacto físico que utiliza un disco volador llamado frisbee. El campo de juego tiene 2 líneas de marca y 2 marcas de

El objetivo del juego es enviar el frisbee y que éste sea cogido por un compañero que está dentro de la zona de marca del equipo contrario.

Para comenzar el juego: Para comenzar el partido, cada equipo irá a sus zonas de marca. Entonces, el equipo defensor lanza el disco hacia el equipo atacante, quien lo recuperará y comenzará el juego. Si durante este saque el disco sale del campo, un jugador atacante hará un saque desde el punto de “brick”.



4. IMPORTANT RULES

- The player in possession of the frisbee may not move and must not hold the disc more than 10 seconds.
- If you drop the frisbee, or it's intercepted or it goes out of bounds, you turnover.
- One player holding the frisbee can't be blocked for more than 1 opponent.
- You can't stand in the goal area (or end zone) more than 10 seconds

4. REGLAS IMPORTANTES

- El jugador en posesión del frisbee no puede moverse y no debe sostener el disco más de 10 segundos.
- Si se cae el disco, es interceptado o sale fuera del campo, perderás posesión.
- Un jugador con el frisbee no puede ser marcado por más de un oponente.
- No puedes estar en la zona de marca más de 10 segundos.