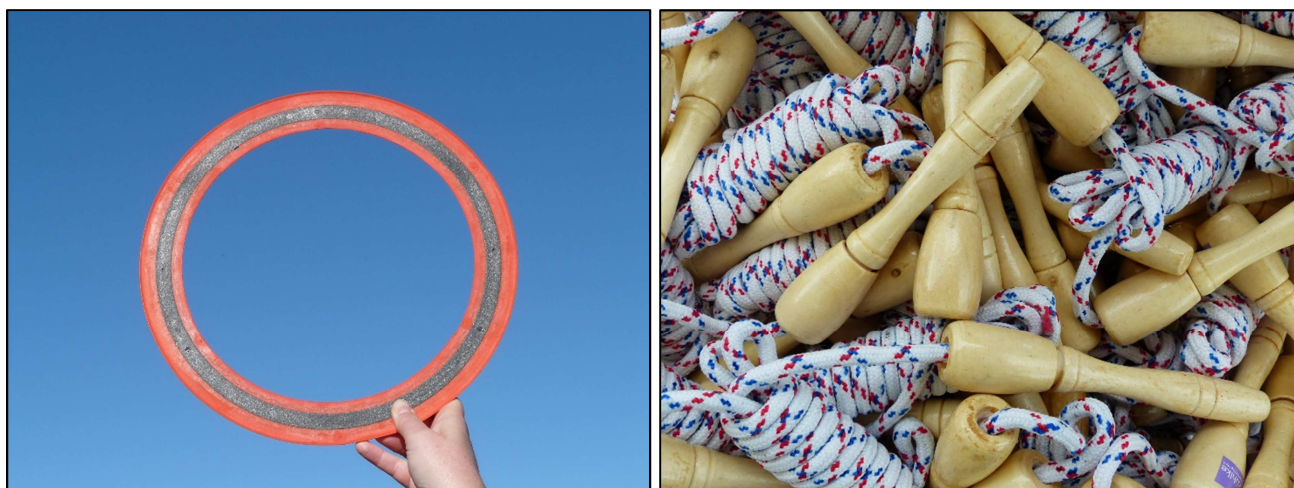


**Juhász Ivett**

# **A FRIZBIRŐL ÉS A KÖTÉLUGRÁSRÓL ALAPFOKON**



**Lektor**

Dr. Szatmári Zoltán

**2015**

ISBN 978-963-642-922-5

Tartalomjegyzék

**PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM**  
**UNIVERSITY OF PÉCS**

**SZÉCHENYI**  2020

  
MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

# Tartalomjegyzék

<b>A FRIZBIRÓL ALAPFOKON</b> .....	4
<b>Előszó „A frizbiról alapfokon” fejezethez</b> .....	4
<b>1. Történet</b> .....	4
<b>2. A frizbiról alapvetően:</b> .....	6
<b>A korong:</b> .....	6
<b>3. Játékok</b> .....	7
<b>3.1. Ultimate frizbi</b> .....	7
<b>3.2. Disc golf</b> .....	11
<b>3.3. Throwing Race- dobóverseny:</b> .....	13
<b>3.4. Captain Disc- kapitány frizbi:</b> .....	14
<b>3.5. Bottle Guts:</b> .....	15
<b>3.6. Frisbee Rounders- frizbi baseball</b> .....	15
<b>3.7. Discathon</b> .....	15
<b>3.8. Flutter Guts</b> .....	17
<b>3.9. Frisbee Tennis</b> .....	17
<b>3.10. Five Hundred- ötszáz</b> .....	18
<b>3.11. Frisbee Soccer- Frisbee Futball</b> .....	19
<b>3.12. Keepings Off</b> .....	19
<b>3.13. Goaltimate</b> .....	20
<b>3.14. Double Box</b> .....	20
<b>3.15. Hot Box</b> .....	20
<b>3.16. Indoor Ultimate- beltéri ultimate</b> .....	21
<b>3.17. Double Disc Court- kétkorongos játék</b> .....	21
<b>3.18. Kan Jam</b> .....	22
<b>3.19. Pool friesbee- medence frizbi</b> .....	23
<b>3.20. Jet Ski Frisbee</b> .....	23
<b>3.21. Disc Tag- pontszerző frizbi</b> .....	23
<b>3.22. Speed Flow- gyorsasági frizbi</b> .....	24
<b>3.23. Freestyle frizbi</b> .....	24
<b>3.24. Dog friesbee- kutyás frizbi</b> .....	25
<b>Útószó „A frizbiról alapfokon” fejezethez</b> .....	25

<b>A KÖTÉLUGRÁSRÓL ALAPFOKON.....</b>	<b>26</b>
<b>4. Bevezető „A kötélugráshoz alapfokon fejezethez” .....</b>	<b>26</b>
<b>5. Történet .....</b>	<b>26</b>
<b>6. A kötélugrás versenyrendszeréről.....</b>	<b>28</b>
<b>7. Kötélhajtás gyakorlata .....</b>	<b>30</b>
<b>7.1. Oktatási célok .....</b>	<b>30</b>
<b>7.2. A kötelekről.....</b>	<b>31</b>
7.2.1. Gyöngyös kötelek.....	31
7.2.2. Gyorsasági kötelek .....	31
7.2.3. PVC kötelek .....	32
7.2.4. A kötelek hossza.....	32
<b>7.3. A kötélhajtás elsajátításának menete.....</b>	<b>33</b>
7.3.1. Gyakorlatok .....	35
7.3.2. Egy kötéllal egy ugróval.....	35
7.3.3. Táncos mozgásformák.....	41
7.3.4. Egy kötéllal végzett gyakorlatok két gyakorlóval .....	47
7.3.5. Két kötéllal végzett gyakorlatok.....	49
7.3.6. További kötélhajtások .....	50
<b>Irodalomjegyzék .....</b>	<b>50</b>

## A FRIZBIRÓL ALAPFOKON

### **Előszó „A frizbiról alapfokon” fejezethez**

A frizbivel játszott játék olyan szabadidős tevékenység lehet melyet kortól, nemtől és még helyszíntől függetlenül is tudunk játszani. a játékok számtalan változat létezik szerte a világon, melyeknek már rögzített szabályrendszerük és versenyrendszerük is van. Hazánkban a játékokat nagyon kevesen ismerik, és még kevesebben játsszák, ügyesség és fantázia híján.

A koronggal történő játék mellett szól, hogy a a motoros képességek széleskörű fejlesztései lehetőségén kívül bizony mentális egészségünkre is pozitív hatással lehet, mert olyan tevékenységről beszélünk, amely minden szinten örömet tud okozni és jó hangulatot tud teremteni a közösségek számára. a játék különlegessége és érdekessége hogy gyakorlatilag bíró nélkül játsszák a hivatalos mérkőzéseket is. A játék folyamán életkortól és gyakorlati ismeretektől függően a magas fizikai megterhelést mindenképpen ötvözni szükséges a sporttevékenységek során fellelhető pozitív pszichikai vonások megjelenítésével, és azok gyakorlásával. Tehát a szervezet pszichofizikai teljesítőképességét fokozzuk e sporttevékenység gyakorlásával és gyakoroltatásával. Ilyenek többek között az önbizalom növelése, szocializálódás, helyes énkép kialakítása, örömmélmény szerzése, motiváció megjelenése, alkalmazkodó képesség fejlesztése, önfegyelem erősítése, kitartásra való ösztönzés, tolerancia képességének kialakítása, és ezek által a sikerélmény és kudarcátűrő képesség kialakítása. Mindezek mellett a játék eszközigénye, mindenki számára elérhető.

Az alábbiakban található ismeretekkel érdeklődés felkeltésén túl ötleteket szeretnék nyújtani azok számára, akik szívesen, végeznek játékos szórakoztató tevékenységeket a szabadban.

### **1. Történet**

#### **Nemzetközi történet:**

A frizbi történetéről sok helyen és sok mindent olvashatunk, én most talán egy olyan rövid bemutatással kezdem, amelyet nem biztos, hogy sokan ismernek. Ez a történet is amerikából, pontosabban New-Englandből indult, ahol egy úgynevezett „The Friesbee Baking Company (1871-1958)” a pitéihez, amelyeket sütött egy érdekes alátétet alkalmaztak, a piték formája kerek volt, tehát az alátét is korong alakú. A pitéket előszeretettel fogyasztották főiskolások, majd az utána megmaradt koronggal dobálózni, játszani kezdtek. Amely egészen jó időtöltésnek bizonyult. A játékot egy Elihu Friesbee nevezetű úr elkezdte saját nevével ellátni,

és a pite alátéteket dombornyomással népszerűsíteni, innen származik az eszköz neve. 1948-ban Walter Frederick Morrison és társa Warren Franscioni feltalálta a műanyag változatát, de közös terjesztésnek háború gátat vetett, majd békeidőben csak egyik feltaláló vitte tovább az eszköz készítését, ami úgynevezett Pluto Platter néven kezdett ismertté válni. A következő évben az eredeti „friesbee sütő társaság” leállt és ekkor egyesült a két gyártó cég. A szabadalmaztatott forma a jól csengő friesbee elnevezéssel, gyorsan piacot hódított és megkezdődött a játékok piacának megugrása. Az első profi eszköz 1964-be került forgalomba. 1967-ben a középiskolás diákok nevezték el az általuk játszott játékot „Ultimate Friesbee”-nek, mely az első a frizbi játékok sorában. Közel 10 év kellett ahhoz, hogy megalkossák az újabb szabályrendszer mely a „Friesbee Golfra” vonatkozott, és ekkor kimondták a következő játék nevét.

1968-ban az amerikai haditengerészet nagy összeggel támogatja a játék fejlesztését és kutatását. Ötven év alatt több mint százmillió korongot dobott a piacra a Mattel játékgyártó cég.

1976-ban megalakult a „Disc golf” szövetség, amelyet követően kétmillió amerikai állampolgár játszott szabadidős sportként a játékot. A „Disc Golf” is kedvelt játék lett, ezt mutatja, hogy napjainkig több mint húsz millió korong került a piacra.

Mostanra frizbinek sok típusa és több játékszabálya is létezik.

(<http://inventors.about.com/library/weekly/aa980218.htm>)

A frizbijáték nemzetközi szövetséggel is rendelkezik, amit World Flying Disc Federation („WFDF”) elnevezéssel illetnek. Részletes tájékozási lehetőség az alábbi linken látható:

<http://wfdf.org/>

### **Hazai történet és a jelenlegi helyzet:**

A játék Magyarországra érkezése egy amerikai házaspárnak köszönhető, akik igyekeztek népszerűsíteni a frizbit mind csapat sport játékot. A játék hivatalos elfogadása 1994-ben kezdődött, amikor szövetség alakulásával felkarolták a sportágat. Nagy változást 2002-ben sikerült elérni, amikor a több ország részvételével Közép-Európai liga szerveződött a játékot űzők megmérettetéseként, melyben Magyarország is részt vett. A Magyar Frizbi Szövetséget (MFSZ) 2011-ben hozták létre.

<http://www.utanpotlassport.hu/2011/02/06/a-frizbi-tortenete-szabalyai/>

Az MFSZ „a frizbi sportágban a sportági versenyrendszerben részt vevő sportszervezetek, sportiskolák, utánpótlás fejlesztési célú alapítványok tevékenységét összehangoló, munkájukat elősegítő, a frizbi sportágat irányító, önkormányzattal és nyilvántartott tagsággal rendelkező szervezet. Ennek megfelelően az MFSZ elsődlegesnek tekinti, hogy a frizbis sportágak

fejlesztéséhez, népszerűsítéséhez hozzájáruljon, valamint teljesítse azokat a jogszabályi rendelkezések által meghatározott sportfeladatokat, amelyeket az állam a szövetségi formában működő ernyőszervezetek hatáskörébe sorol.”

Jelenleg hét nagyvárosban 12 bejegyzett csapatban üzik a sportágat.

[http://frizbi.hu/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=1&Itemid=2](http://frizbi.hu/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=1&Itemid=2)

A Magyar Frizbi Szövetség hivatalos felépítése az alábbi linken látható: <http://frizbi.hu/images/stories/hivatalos/szabalyzatok/mfsz%20-%20szervezeti%20abra%20-%2020131028.pdf>.

## **2. A frizbiről alapvetően:**

### **A korong:**

A frizbi egy kerek lapos műanyagból vagy gumiból készült sport illetve játékeszköz. A beszerzési piacot tekintve rengeteg típusa létezik alacsony minőségűtől, „amely éppen, hogy csak jó valamire”, egészen magas mérnöki szinten tervezett korongokhoz is hozzájuthatunk, amelyekkel már megdöbbentő teljesítményeket lehet elérni.

A frizbik közül a magasabb minőségi osztályban is megtalálhatóak az egészen kicsitől 10 mm-es akár 21,5 mm-es átmérőig a korongok. Ezekről részletes és pontos leírás az alább oldalon található: <http://mvpdiscsports.com/disc-golf-disc-models/>

Természetesen minden sportágat ideális a lehető legjobb felszereléssel elkezdni, de azt gondolom, hogy a kezdetekhez, a frizbizés oktatásában is gyorsan sikerélményeket tudunk biztosítani akár szerényebb osztálybesorolásnak megfelelő koron használatával is.

A játékoságot túllépők sporttevékenységként frizbizők körében, már számíthatnak a korongok közötti minőségi különbségek. A korongok különböző átmérővel, peremkialakítással, tapadással, vastagsággal és súllyal vannak megtervezve, ahhoz alakítva, hogy a sportág mely ágát gyakorolják vele.

### **Dobások fajtái:**

Az alábbiakban az alapvető dobásfajták vannak felsorolva, a felsorolás végén található linkre kattintva mindez a gyakorlatba is egy Brodie Smith elnevezésű fiatalember által összeállított videó anyagban is megtekinthető.

1. dobás: chicken wing

2. dobás: dad backhend
3. dobás: pusch pass
4. dobás: bowling trhow
5. dobás: upside down backhand
6. dobás: seabiscuit throw
7. dobás: forehand skip
8. dobás: air brusch mack
9. dobás: kick pass
10. dobás: 2 for 1 hammer
11. dobás: the bogo

<https://www.youtube.com/watch?v=sdlpyazJxfQ>

### **3. Játékok**

#### **3.1. Ultimate frizbi**

A legismertebb frizbi játék az ULTIMATE.

A játéknak kialakult versenyrendszere van, szabálykönyvben rögzített leírással rendelkezik. Már Magyarországon is hozzávetőlegesen 20 éve játsszák, mégis csekélynek mondható azok száma, akik ismerik. A játék szabályai a többi csapatsportág szabályaiból átvett kavalkádból alakult ki, amely eredményeként egy nagyon látványos, izgalmas, mozgalmas és kivételesen fair-play szellemiségű játék született.

Az ultimate frizbi gyakorlatilag egy koronggal játszott csapatsport, melyben egyszerre 14 fő tartózkodik a pályán két csapatra osztva, akik egymás ellen versengnek.

<http://www.utanpotlassport.hu/2011/02/06/a-frizbi-tortenete-szabalyai/>

A pálya téglalap alakú, szélessége 110x 37 méter, a pálya feltételei futballpályához hasonlóak, bár a játék nem követel meg olyan sík talajt, mivel a korong földdel történő kontaktja már a csapatok közti szerepcserével jár. A pálya két végén egy-egy célzóna úgynevezett „endzon”, található. Mindkét csapat célja az ellenfél endzon-jának elérése és pont szerzése. A pontszerzés úgy történik, hogy a csapat tagjai egymás közt passzolva a korongot az „endzón”-ban érkező, tartózkodó csapattársuk kezébe passzolják a frizbit, aki azt el kell, hogy kapja. A játék alapvető szabályai közé tartozik, hogy a korongot birtokló játékos nem futhat a koronggal és lépéseket sem tehet. Ha a korongot megszerzi, akkor csakis sarkazó jellegű mozdulattal keresheti a

csapatársát, akik közül bármelyiket kiválaszthatja, és az adott játékosnak továbbíthatja a korongot.

Minden alkalommal, amikor a passz meghiúsul, az addig védekező csapat szerzi meg a jogot a támadásra és megkezdheti a pontszerzésre irányuló cselekvését.

A játékot általában pontokra játsszák, az általános elfogadott szabályok szerint 17. pont megszerzésével nyerhető mega küzdelem. A játék nagyon különleges tényezője, hogy a gyakorlatilag játékvezető nélkül játsszák. ezért magasabb szinten fontos, sőt elengedhetetlen a játékosok részére a pontos szabályismeret. a kérdéses esetekben mindig csapatok kapitányai együttesen hozzák meg a végső döntést. A játékban nem megengedett a test- test elleni küzdelem, sőt a kontaktus sem, játékvezető híján a játékosok maguk felelősek a tiszta játékért, és a becsületos küzdelemért. A fair play szelleme nélkül a játék gyakorlatilag nem is játszható. A játék szellemiségét (Spirit of the Game) mind nemzetközi mind hazai szinten tisztelik, és az írásban foglalt játékszabályokat ennek megfelelően következetesen és szigorúan betartják, illetve alkalmazzák.

<http://www.utanpotlassport.hu/2011/02/06/a-frizbi-tortenete-szabalyai/#sthash.lq43Lnrt.dpuf>

Az Ultimate frizbi versenyzési kategóriái:

- Open
- Női
- Koed
- Open szenior
- Női szenior
- Koed szenior
- U19 open
- U19 női
- U19 koed
- U23 open
- U23 női
- U23 koed

A játékhoz alapvetően szükséges szellemiségnek és szabályoknak néhány a Magyar Frizbi szövetség által történő meghatározása:



- Az ultimát a játék szellemiségén alapul, ahol minden játékos személyesen felelős a tiszta játékért.
- alapvető feltételezés, hogy a játékosok nem szegik meg szándékosan a szabályokat,
- A küzdőszellemű játék elvárt, de soha nem mehet a játékosok kölcsönös tiszteletének, a szabályok betartásának vagy a játék élvezetének rovására.
- szellemiség megszegésére példák:
  - veszélyes játék és agresszív viselkedés;
  - a szabályok szándékos megszegése;
  - az ellenfél gúnyolása vagy megfélemlítése;
  - az öröm tiszteletlen kifejezése pontszerzés után;
  - a játékos azért mond be egy hívást, hogy az ellenfél hívását megtorolja;
  - a játékos az ellenfél játékost arra kéri, hogy neki passzoljon.

A pálya pontos leírása:

A pálya

- A pálya egy téglalap alakú terület,
- A pályát a pályahatároló vonalak jelölik ki. Pályahatároló vonalnak minősül a pálya hosszában található két (2) oldalvonal és a pálya végein található két (2) alapvonal.
- A pályahatároló vonalak nem részei a pályának.
- A zónavonal az a vonal, amely elválasztja a zónát a középső játéktértől. A zónavonal a játéktérhez tartozik.
- A brick pontokat két (2) egymást metsző egy (1) méter hosszú vonal jelöli ki a középsőjátéktéren, a zónavonalaktól 18 méterre, az oldalvonalaktól egyenlő távolságra.
- A középső játéktér és a zónák sarkait nyolc feltűnő színű, puha tárggyal (például műanyag bójákkal) kell megjelölni.
- A pálya közvetlen környezetéből el kell távolítani minden mozdítható tárgyat. Ha a játékot egy, a pályahatároló vonalaktól legfeljebb három (3) méterre lévő tárgy vagy játékon kívüli személy akadályozza, akkor az akadályozott játékos vagy dobójátékos a "Violation" kifejezés bemondásával szabálytalanságot hívhat.

Pontszerzés:

- Pont, pontszerzés és mérkőzés
- A mérkőzést az a csapat nyeri, amelyik előbb megszerzi a tizenhetedik (17.) pontot.

- A mérkőzés két (2) játékrészből áll. Félidei szünet akkor van, amikor az első csapat eléri a kilencedik (9.) pontot.
- Mindkét játékrész első pontja akkor kezdődik, amikor a játékrész kezdetét veszi.
- Amíg valamelyik csapat meg nem nyeri a játékot, vagy az első játékrész véget nem ért, a pontszerzést követően:
  - a következő pont azonnal elkezdődik;
  - térfélcseré történik;
  - az a csapat, amelyik pontot szerzett, védekezni fog és végrehajtja a nyitást.
- A pontra, pontszerzésre és mérkőzésre vonatkozó szabályoktól való eltérés megengedett,
- amennyiben a játékosok létszáma, életkora, a rendelkezésre álló hely vagy a verseny
- különlegessége azt megköveteli.

#### A játék kezdete

- A két csapatkapitány igazságosan eldönti, hogy az alábbi két lehetőség közül melyik csapatkapitány választ először:
  - nyitás elvégzése vagy a nyitás fogadása; vagy a védett zóna megjelölése.
  - A másik csapatkapitány a fennmaradó lehetőségből választ.
- A második játékrész kezdetekor a nyitást az a csapat végzi el, amely az első játékrészt a nyitás fogadásával kezdte. A második játékrész kezdetekor a védett zónák felcserélődnek az első játékrész kezdetéhez viszonyított felálláshoz képest.

#### A nyitás

- A mérkőzés kezdetén, a félidei szünet után és minden pontszerzés után a pont egy nyitásnak nevezett dobással kezdődik.
- A csapatoknak késlekedés nélkül fel kell készülniük a nyitásra.
- A nyitás abból áll, hogy egy védekező játékos a dobásával játékba hozza a korongot, miután a mindkét csapat jelezte, hogy készen áll. A csapatok azzal jelzik, hogy készen állnak, hogy legalább egy játékosuk a feje fölé emeli a karját.
- Onnantól, hogy a támadó csapat jelezte, hogy készen áll, egészen a nyitás pillanatáig, minden támadó játékosnak legalább egy lábbal a saját zónavonalán kell állnia, és az egymáshoz viszonyított helyükön nem változtathatnak.

- Minden védekező játékosnak teljes egészében a saját zónájában kell lennie addig a pillanatig, amíg a nyitást végző védekező játékos el nem eresztette a korongot.
- Amint a nyitást elvégző védekező játékos eleresztette a korongot, bármely játékos bármilyen irányba mozoghat.
- A nyitás után a védekező játékosok nem érhetnek a koronghoz mindaddig, amíg valamely támadó játékos a korongot nem érintette meg, vagy a korong talajt nem ért.
- Ha a korong először érinti a pályát, és nem kerül játékon kívüli területre, vagy a támadók még játékon belüli területen elkapják, akkor a dobójátékos ott foglalhatja el a sarkazó pontot, ahol a korong megállt.
- Ha a korong először érinti a pályát, majd játékon kívüli területre kerül anélkül, hogy egy támadó játékos hozzáérne, a dobójátékos a középső játéktér azon pontján foglalhatja el a sarkazó pontot, amely a legközelebb van ahhoz a ponthoz, ahol a korong játékon kívülre került.
- Ha a korong először érinti a pályát, és az után kerül játékon kívüli területre, hogy egy támadó játékos hozzáért, vagy egy támadó játékos játékon kívüli területen kapja el a nyitást, akkor a dobójátékos a pálya azon pontján foglalhatja el a sarkazó pontot, amely a legközelebb van ahhoz a ponthoz, ahol a korong játékon kívülre került.

#### Pontszerzés

- Pontszerzés akkor történik, ha egy játékon belüli támadó játékos elkap egy szabályos passzt és a korong elkapását követően a talajjal való első érintkezés pillanatában a játékos valamennyi talajérintési pontja a támadott zónán belül helyezkedik el.
- Amennyiben egy játékos úgy ítéli meg, hogy pontszerzés történt, a “Goal” kifejezés bemozdásával behívhatja pontszerzést, és a játék megáll. Vitatott vagy visszavont pontszerzés esetén a játék újraindítással folytatódik.
- A pontszerzés időpontja az a pillanat, amikor a korong elkapását követően a támadó játékos a támadott zónával először érintkezik.

<http://frizbi.hu/images/stories/hivatalos/szabalyok/wfdf%20szabalykonyv%20magyar%20-%2020130224.pdf>

### 3.2. Disc golf

A „Disc golf”-ot nagyon hasonlóan játsszák, mint a hagyományos golfot, azzal a különbséggel, hogy a labdát és a botot a frizbi egy speciális típusával helyettesítik.

A sport hivatalossá az 1960-as évek végén vált. A játék célja ugyanúgy, mint a golfban, minden lyuk meghódítása a lehető legkevesebb dobásszámból. De a Disc Golfban nem igazi lyukak vannak, hanem kijelölt területek, amelyekre a korongot rá kell dobni, vagyis dobással helyezni. A leggyakoribb terület az úgynevezett „Pole Hole” vagyis egy fémből készült kosár, melybe a korongot bele kell juttatni. A kezdő dobás mindig meghatározott helyszínről történik, de a következő dobás onnan történik, ahol a korong a földön megállt, vagyis az előző dobás leszállt. A játék nagyon változatos és szórakoztató lehet természetes környezetben, ahol fák és cserjék nehezítik az előrehaladást és követelik meg a magas technikai végrehajtást. A játék nagyon szórakoztató, és változatos. A Disc Golf költségei nagyon alacsonyak lehetnek, a golfhoz viszonyítva, hiszen nem igényel tökéletes talajt, és kocsikat melyek a felszerelést viszik a gyakorló után. A kiépített pályaszórakoztató, de ennek hiányában, visszafogottabb szabályokkal is könnyedén megoldható a játékos tevékenység. ezen túl a tervezésének köszönhetően szinte minden korosztály számára üzhető és élvezetes játékot nyújtó tevékenység. Kijelenthető, hogy anyagi körülményektől szinte függetlenül széles társadalmi réteg használhatja szabadidős vagy vetélkedős eszközként is.

<http://www.pdga.com/introduction>

Az alapvető szabályok, amelyeket egy disc golfozónak be kell tartania:

- Természet tisztelete, megóvása, tisztántartása, higiéniai szabályok betartása.
- A kiépített parkok célnak megfelelő használata, eszközök, tereptárgyak megóvása.
- Más látogatók, élőlények (kiemelten a természetes élőhelyükön élők) nyugalmát nem szabad zavarni.
- Minden dobás megkezdése előtt, kötelező meggyőződni, hogy a dobó nem veszélyezteti, játéktársát, vagy egyéb, bármilyen élőlényt.
- A játék célja a kezdő dobás után minél kevesebb dobásból elérni a célpontot (Hole Pole-t).
- A találat akkor szabályos, ha a korong a meghatározott ponton van, pl. kosár esetén a kosárban, vagy a láncai között van.
- A játékosok egymás után következnek, tehát egyszerre csak egy játékos dobhat.
- A dobási sorrendek változhatnak, mindig az a játékos következik, akinek a korongja a célponttól a legmesszebb van, függetlenül attól, hogy hány dobása volt az odáig.
- A következő célpont megszerzéséhez szükséges dobásokat az a játékos kezdi, aki a legutóbbi célpont eléréséhez a legkevesebbet dobott.

- A következő dobás mindig onnan történik ahol a korong a földet érte, illetve megállapodott.
- A célpontok elérésénél, mindig mindegyik játékost meg kell várni, és összeszámolni, hogy kinek mennyi dobásra volt szüksége a célpont eléréséhez. (ezt célszerű papírra rögzíteni), majd ezt követően kerülhet sora következő célpont meghódításának megkezdésére.
- A játék végső győztese az a játékos lesz, akinek a játék alatt összesen a legkevesebb dobásra volt ahhoz szüksége, hogy elérje az összes célpontot.

<http://www.disc-golf.hu/szabalyok@1>

Magyarországon sajnos még nem eléggé elterjedt a játék, de már itt is léteznek hivatalos disc golf pályák.

- Állandóan elérhető pályák:
  - Spiritus Disc Golf Park, ez a pálya főváros első, 18 lyukas fix disc golf pályája.
  - Mátrafüred, High-Tech Sportok Bázisa, amely a egy kis kiterjedésű, úgynevezett mini pálya.
- Időszakosan használható pályák:
  - Ez a pálya főként ősszel, vagyis a mezőgazdasági betakarítás után használható. Jó adottságokkal és 12 lyukas rendszerrel alakították ki az Őrség fővárosában, Őriszentpéteren.
- Nem állandó pályák, de bejegyzett alkalmas területek:
  - Orczy kert, Budapest
  - Hajógyári-sziget, Budapest (Óbudai sziget)
  - Kastélypark, Tóalmás

### **3.3. Throwing Race- dobóverseny:**

A dobóverseny nevű játékot 2 fő, 6 frizbivel játssza.

A játékosokat 6 darab 2 fős csapatra osztjuk, és egymással szemben állítjuk őket két egysoros vonal alakzatba. Meghatározzuk, hogy melyik sornál legyen a frizbi, akik adott jelre a társaikhoz továbbítják azt. A cél, hogy hiba nélkül érkezzon a korong az elkapóhoz, vagyis ne essen le a földre és ne érintsen meg mást. Ha ez megtörténik, akkor az adott távolságból vissza passz következik, és így tovább folytatódik a játék, amíg azt előre meghatározott célt el nem érik a játékosok.

A két sor alaptávolsága 10 méter, ezt a dobásokkal növelni kell. Az a csapat győz, amelyik előbb eléri a pálya szélét vagy a meghatározott távolságot.

<http://www.diego23.com/other-frisbee-games/>

A játék egy lehetséges változata:

Az itt leírt változathoz 12 játékos, 12 db karika, 6db frizbi szükséges.

A karikákat elhelyezzük 10 méter távolságban két soros vonal alakzatban egymással szemben. A 12 játékost 6 csapara osztjuk, minden csapatban 2-2 játékos van. A kétfős csapatok versengenek egymás ellen. A csapatok tagjai egymással szemben beleállnak a karikákba, a z egyik sornál van a frizbi, meghatározott jelre az előre meghatározott dobástípussal továbbítják társaiknak a korongot. Amennyiben sikeres a dobás tehát a frizbi nem esik le a talajra, a játék az későbbiek szerint folytatódóik. Ha dobás hibás, vagyis a frizbi leesik a talajra és a játékosok kilépnek a körből, az előző távolságon kell, újradob a korongot. Ha sikeres a dobás, akkor előre meghatározott távolságra, (pl.: jeleknek vagy lépéseknek megfelelően) a távolságot növeli a versenyzők. Az nyer, aki legelőször eléri a játék ismertetésében megadott célt.

Változat 2:

Amennyiben a távolság növelésére nincs elég helyünk, akkor az átadások számát adott időn belül is lehet értékelni. Pl.: két perc alatt hány darab átadást tudnak végrehajtania párok hiba nélkül. Ha hiba történik, akkora újrakezdődik a számolás.

A csapatok plusz pontokat szerezhetnek, ha dobásmódokat szabadon használhatják, viszont a nehézségi szintjüknek megfelelően pontértékkel látjuk el őket.

### **3.4. Captain Disc- kapitány frizbi:**

A játékot egy időben 6 játékos játssza 1db frizbivel.

5 játékos feláll egysoros vonal alakzatban egymás mellé, velük szemben helyezkedik el hatodik játékos, ő lesz a kapitány. a kapitány kezében van a frizbi, aki az első embernek dobja a korongot, az viaszdobja neki ezután az „első ember” elszalad az alakzat végére és beáll, a kapitány a visszkapott frízbit ismételtlen eldobja, majd visszkapja. A következő ember is a sor végére szalad, és ez így folytatódik egészen addig, amíg mindenki 3-szor adta vissza a korongot a kapitánynak.

Változatok:

- a játék addig tart amíg el nem érnek egy bizonyos távolságot a játékosok.
- a játékban nem vonal, hanem kör alakzatban állnak a játékosok, és így dobálja a kapitánya frízbit sorba, az elkapóknak nem kell helyzet változtatni, hanem az játék időre történik, és meghatározott idő alatt pl. a körök számát kell számolni.

### **3.5. Bottle Guts:**

A játékhoz szükséges 12 játékos, 2x3 db, vagyis 3-3db egyforma palack (feldönthető bója) és 6 db frizbi.

A 12 játékosból kettő hat fős csapatot alkotunk, egymással szemben kettő darab egysoros vonalba állítjuk őket. a kijelölünk egy pályát melynek az alapvonalain fognak állni a játékosok. A pálya mérete tetszőleges 5x 10 méteres ideális. A pályát egy középvonal szeli, keltté erre felállítjuk hat palackot, a típusokat váltva egymás mellé. A csapatok 3-3 koronggal dobznak. Sorsolással meghatározzuk, hogy melyik palack melyik csapathoz tartozik és mindenkinek az ellenfél palackját kell eldönteni, dobással. Ha valaki a sajátjukat dönti el akkor kap egy pontot, és ha háromszor hibázik, vagyis háromszor saját palackot dönt el akkor kiesik játékból. A játék célja hogy, minél előbb eldöntsük az ellenfelek palackjait. Az a csapat nyer, akinek az utolsó palackja állva marad, az ellenség korongjaitól védve. A saját feldöntést fel kell állítani, de hibásan dobónak pontbüntetés jár.

### **3.6. Frisbee Rounders- frizbi baseball**

A játékot egyszerre 18 fő játssza egy koronggal és egy kijelölt pályán.

Hasonló szabályokkal lehet játszani mint a baseballt.

Az eredeti játéktéren négy bázis található, melyeket a z óramutató járásával ellentétes irányba számoznak mega negyedik a „homebase” elnevezést kapja. A játémező ugyanúgy mint a baseballba két részre van osztva, ezek a belső és egy külső mező (in- és outfield). A frizbi baseballba nincs dobó, mint az eredetiben, hanem a „homebase”-ről kezdődik a játék, a dobó eldobja a korongot, és a dobást követően elkezd futni, célja hogy a bázisok érintésével körbefusson, úgy hogy az ellenfél csapatát előzze meg a bázisnál, vagyis a futó embernek előbb oda kell érnie mint a frizbinek. Ha a frizbi előbb odaér, mint a futó játékos, akkora a futó játékon kívülre kerül, tehát kiesik a játékból. Ha a futó éri el előbb a bázist, akkor eldöntheti, hogy megpróbál-e továbbfutni és további bázisokat meghódítani, vagy megáll-e és a következő dobásnál (amelyet saját csapattársa indít indul-e újra) mint a baseballban.

### **3.7. Discathon**

Egyéni játék, tehát többen versenyezhetnek egyszerre, de mindenki egyénileg küzd a saját győzelméért. a játék folyamán 3 frizbit használhat egy versenyző.

A dischathon tulajdonképpen egy verseny, amely futással és a frizbi dobásának egyvelegéből áll. A verseny lehet, 200 métertől egy kilométerig terjedhet.

A versenyzők tulajdonképpen egy akadálypályát teljesítenek kettő vagy három korong használatával. a versenyen egy előre kijelölt akadálypályát kell teljesíteni, szigorúan meghatározva, hogy az akadályokat melyik oldalról és hogyan kell megkerülni, illetve teljesíteni. a versenyt az a játékos nyeri, amely a lehető legrövidebb idő alatt ér be a célba. Ha valamely akadály teljesítése sikertelen akkor azt azonnal meg kell ismételni, és addig nem lehet továbbhaladni, amíg nem teljesítette azt hibátlanul.

Az akadályoknál meghatározott lehet például, hogy melyik kézzel kell végrehajtania dobást, egy bizonyos objektumot melyik oldalról kell kerülni a dobással, vagy esetleg több dobást kell végrehajtani egymás után egy bizonyos feladatként. Lehetnek objektum fölötti vagy alatti feladatok is, melyeknek komoly előírásaik lehetnek.

A legbarátságosabb, ha a természetben, valamilyen parkban vannak kijelölve akadályok, de tulajdonképpen bármely terep és helyszín alkalmas lehet rá.

A játék esetlegesen verseny rendezéséhez részletes akadálypálya szükséges, hasonló jelrendszert felhasználva, mint a tájékozási futásnál.

Alapvető szabályok:

Korongok megfelelősége: megfelelő legyen a használhatósága, három koronggal kell rendelkezni ahhoz, ha kétkorongos feladat is van.

Egyszerre négy-öt játékos versenyzik

A játék indítása a következő vezényszavakra történik: "Kész, kettő, egy, dobni!".

Kétdobásos feladat esetén, csak akkor lehet felvenni a következő korongot, ha az előző már megállt

Több játékos egyszerre történő játéka esetén figyelni kell arra, hogy ne akadályozzák egymást. Mindig az a játékos következik, aki a készen áll a dobásra, annak elsőbbsége van a többiekkel szemben.

Ha a korong a határoló vonalon kívül ér talajt, amelyek előre meg vannak határozva akkor csak pótkoronggal folytathatja a versenyt, egyébként kiesik. Ilyen határok lehetnek a virágágyások, bokrok, vagy bármilyen akadály például kerítés vagy tavak.

A célba érésnél a játékosnak a három korongból kettővel rendelkeznie kell.

<http://www.wfdf.org/sports/discathon>



### **3.8. Flutter Guts**

A játékot 6 játékos, 1 frizbivel játssza.

Ez egy különleges játék, amely fokozottan alkalmas a kéz- szem koordinációjának fejlesztésére. A játék folyamán a hat játékost két darab háromfős csapatra osztjuk, a csapatokat felállítjuk egymással szemben, minimum két méter távolságra. Az egyik csapat a játék megkezdésekor a dobó a másik az elkapó csapat. A játék megkezdése jelre történik, amely egy dobást jelent. A dobó csapat az előre meghatározott dobás alapján eldobja, a korongot az elkapónak pedig szintén az előre meghatározott módon el kell kapnia a frízbit. Ezek a dobások lehetnek a fent megadott lehetőségek szerint.

Az eredeti játékban a dobás fej és térd közé kell, hogy érkezzon. Az elkapást végrehajtása többféle módon történhet, ezeket a játék megkezdése előtt mindig tisztázni kell. Ami általában adott, hogy a korongot csak egy kézzel lehet érinteni, és elkapni is azzal lehet, egy játékos egymás után csak egyszer érhet a koronghoz. Egy időben csak egy játékos érintheti a korongot. Amennyiben elkapják a korongot, akkor az elkapó csapaté a pont és ők következnek a dobással. A dobások nagyon erősek és gyorsak lehetnek, ezért fokozottan figyelni kell, a játék folyamán többször fel kell hívnia figyelmet a balesetveszélyek elkerülésére. A játékot a játék oktatását nagyon szigorúan kell venni. Mind a dobó mind a játékterület előre meghatározott, a kívül eső dobásokért illetve elkapásokért büntetőpontok járnak. A játékot az a csapat nyeri, amelyik előbb eléri a 11 pontot. A játék területe téglalap alakú a játékosok számától, előképzettségétől és egyéb lehetőségektől függően kell meghatározni.

<http://www.diego23.com/other-frisbee-games/>

<https://www.youtube.com/watch?v=gs-RH5aC1wI>

### **3.9. Frisbee Tennis**

A játékot egy koronggal játsszák a játék változatainak megfelelő számú játékos részvételével. A frizbi tenisz, a, tenisz és frizbi sportág ötvözéséből látott napvilágot. A játék eszköze egy korong a pálya pedig egy tenispálya. A tenisz szabályainak megfelelően kell játszani.

A játékot lehet egyes vagy páros formációnak megfelelően játszani.

A játék változatai:

A téglalap alakú pálya két rövidebb oldala az alapvonal. Az alapvonalak közepén található, azokra merőleges, 10 centiméter hosszú, 5 centiméter széles vonalka a középjel.

Az alapvonalakkal párhuzamosan helyezkedik el a pálya közepén a háló. A pálya széleit az oldalsóvonalak jelzik: van egyes és páros oldalsóvonal. A hálótól mindkét irányra találhatóak a az úgynevezett T vonalak, melyek az adogatóvonalaknak felelnek meg. Ezek a vonalak határolják be az adogató területet, ide kell érkeznie a kezdő dobásnak, de a tenisztől eltérően a frizbi nem érhet a talajra, ha talajt ér, akkor az már hibának és azonnal pontnak számít

A frizbizók az alapvonal mögül kezdik meg a játékot. a játékban ugyanúgy mint a teniszben, általában történnek a pontokért történő kezdődobások.

- A játékot több változatban lehet játszani, az egyik szerint a játékosok 12 főből kettő felé osztott csapatokban játszanak, tehát kétszer hat fős csapat tartozódik egyszerre a pályán. a teniszháló két oldalán helyezkednek el, a pályán. A pályán kívül kijelölnek egy kétméteres zónát. melyet „halott zónának” neveznek. Ha az adogató csapat ide dobja a korongot, vagy pályán kívülre akkor az azonnali pontot jelent a fogadó csapatnak. A csapatoknak a kezdő dobás elvégzését követően 3-3 passz megengedett, mint a röplabda játékban, amely taktikai lehetőségeket biztosít.
- A játék másik változatában a teniszpályán egyes vagy páros játékra van lehetőség a tenisz szabályait valamelyest követve. Ebben szigorúbb előírások vannak a labda adogatását és fogadást illetően is. Amennyiben a dobó jobb oldalról kezdi a játékot, akkor a középjeltől jobbra és – attól függően, hogy egyéni frizbi teniszt játszik vagy párosodik – a pálya széle közé eső területen áll a szervához. A játék megkezdésekor a dobó játékos a vele átellenes oldalon található adogatóudvarba szervál, vagyis a fogadó játékosnak ott kell várakoznia a korongra. A pontok számítása itt is teljes mértékben eltér a tenisztől, hiszen minden hibapontot ér és a pontozás egész számokkal történik. A pontszerzést követően az a fél folytatja az adogatást, aki a pontot szerezte.

Mindkét játékra igaz azonban, hogy egy szettből állnak, melynek a végső pontszáma 15, amikor valamelyik csapat eléri, a 7 pontot akkor térfélcseré történik.

<http://www.diego23.com/other-frisbee-games/>

<https://www.youtube.com/watch?v=-Tvkzgzkfyw>

<https://www.youtube.com/watch?v=XmcvXYm61Fw>

### **3.10. Five Hundred- ötszáz**

A játékot 6 játékos játszza 1 koronggal.

A játékosokat kettő felé osztjuk, a három-három fő alkotta csapatok felállnak egymástól körülbelül 20 méter távolságra, egymással szembe fordulva. a kezdő csapat egy magas dobással

eldobja a korongot, melyet a másik megpróbál elkapni, ha sikerül az elkapás, akkor az elkapó csapat 100 pontot szerez magának. A csapat azonnal lendületesen visszadobja a korongot, és ha az eredetileg dobó csapat játékosai elkapják, akkora pontszám nullázódik, és a másik csapatnak lesz 100 pontja. A játék addig tart, amíg valamelyik csapat eléri az ötszáz pontot.

<http://www.diego23.com/other-frisbee-games/>

### **3.11. Frisbee Soccer- Frisbee Football**

Ezt a játékot is 12 főből álló két részre osztott két hat-hat fős csapat játssza, ideális esetben. A játékhoz szükséges még, egy korong és nyolc bója.

A játékot bójákkal kijelölt téglalap alakú pályán játsszák. Lehetőségektől, és képességektől függően akár lehet egy futballpályányi területet is kijelölni. A korongot kézből pörgés „lebegtetés” után lábbal kell továbbítani, ehhez a „kick pass” elnevezésű átadást szükséges megtanulni. a játékosok a frizbi birtoklásakor nem futhatnak, sőt nem is lépkedhetnek a cél irányában. A korong passzolását 10 másodpercen belül kell végrehajtani. A passzolást a játékosoknak kézzel kell megfogni, majd lábbal ismételtén továbbítani. A pálya végén egy futballkapuhoz hasonló létesítménybe kell lábbal bejuttatni a korongot.

A támadás és védekezés szabályai megegyeznek az ultimate frizbi szabályaival melyek a későbbiekben kerülnek ismertetésre. A lényeg azonban az, hogy a támadó csapat hibázást követően az addig védekező csapat fogja birtokolni a labdát és ők tehetnek kísérletet a pontok megszerzésére. Test- test elleni küzdelem nem megengedett és a „kick pass” végrehajtásához a mindenkor védekező csapatnak két méteres távolságot kell biztosítania a támadó csapat részére.

<http://www.diego23.com/other-frisbee-games/>

### **3.12. Keepings Off**

A leírás szerint a játékosok száma 8 fő, amelyet kettő 2x4 fős csapatra osztunk.

A játékhoz szüksége egy 20x 20 méteres négyzet alakú pálya. Az egyik csapat játékosai a játékosok a négyzet sarkaiban helyezkednek el, a másik csapat játékosai pedig tetszőleges alakzatban a négyzeten belül. A négyzet sarkaiban elhelyezkedő játékosok kezdik a dobásokat, vagyis a passzokat egymásnak. A kezdő csapat tetszőlegesen passzolhat bármelyik csapattársának, a céljuk az, hogy hibapont nélkül elérjék a tíz passzt. Hibázásnak a rontott dobások számítanak, amikor nem tudja elkapni a csapattárs a korongot és az földre kerül, illetve amikor az ellenfél csapat a aki a négyzeten belül helyezkedik el megszerzi korongot, v. A korong megszerzése történhet elkapással vagy egyszerűen a földre ütéssel is.

Az alapvető szabályokhoz hozzátartozik, hogy koronggal a kézben nem szabad lépéseket végezni, és az elkapó játékosok is csak minimális elmozdulást végezhetnek a tartózkodási helyükről. A „védekező csapat”, vagyis akik a négyzetben belül állnak, futva közlekedhetnek és próbálhatják megakadályozni a passzokat.

Ha a dobó csapat hibázik, helycsere történik. A győztes csapat az lesz, aki előbb teljesíteni tudja a 10 átadást hibapont nélkül, vagyis egy játékon belül folyamatosan.

A játék változatai lehetnek, hogy nem négyzet alakú pályát határozzunk meg, hanem több szögletűt, és a dobó csapat emberei is mozoghatnak a pályát határoló vonalak mentén.

<http://www.diego23.com/other-frisbee-games/>

### **3.13. Goaltimate**

A goaltimate játék szabályai nagyon hasonlóak az ultimate frisbiéhoz. A játéktér a játékosok viselkedésére vonatkozó előírások is megegyeznek, a lényeges különbség az, ahogy a goal zónába a korongot nem kell elkapni, hanem egyszerűen dobni esetleg rúgni is lehet.

<http://www.diego23.com/other-frisbee-games/>

### **3.14. Double Box**

Ez a játék tulajdonképpen az ultimate frisbi miniatűr változata.

A játékot 10 játékos játssza öt-öt fős csapatokra osztva.

A pálya területe 20x20 méteres, és a végein egy-egy 5x5 méteres zóna található. A játékosok ugyanúgy, mint a nagypályás ultimateben támadó és védekező szerepet töltenek be. Amint megindul a támadás, ugyanazok a szabályok lépnek érvényben, mint az ultimate frisbiben, a cél zóna azonban a két négyzet pálya végein. A támadás és a védekezés felépítésének taktikája is más, mint a nagypályás játékban, hiszen a pálya területei ezt meghatározzák. A tempó felgyorsult, mivel rövid pályáról van szó, emiatt gyorsabban történnek a védekező és a támadó csapatok közötti szerepváltások is.

<http://www.diego23.com/other-frisbee-games/>

### **3.15. Hot Box**

A játék ideje alatt pályán 10 játékos tartózkodik 2x5 fős csapatra osztva.

A pálya 20x20 méteres terület, melynek a közepén található egy 5x5 méteres négyzet. Mindkét csapatnak ugyanaz a célja, hogy a korongot a közepén található 25 négyzetméteres területre juttassa. Kijelenthető, hogy mindkét csapat folyamatosan támadó szerepet tölt be. Ezért a

játékterület mindig zsúfoltnak tűnik, mert egyazon időben ugyanazon célért küzd 10 fő. Amikor a csapatok egymástól megszerzik a korongot akkor az első dobás mindig az, hogy akár legközelebb eső pályát határoló vonalra kipasszolják a frizbit, de tetszőlegesen passzolhatják bármelyik vonalhoz, a lényeg hogy a pálya széléről kell megkezdeni az újabb harcot a pont megszerzéséért.

A játék előre meghatározott pontérték eléréséig tart, az ideálisan a 3 vagy az 5.

A játék változata lehet, - jártasabb, ügyesebb játékosok esetében-, hogy a középső célterület méretét lecsökkentjük, akár 3x3 vagy 2x2 méteres nagyságra.

<http://www.diego23.com/other-frisbee-games/>

### **3.16. Indoor Ultimate- beltéri ultimate**

Ebben a játékban ideálisan egyszerre 8 fő tartózkodik a pályán 2x4 fős csapatra osztva.

A beltéri ultimate frizbit játszhatják kézilabda, kosárlabda, röplabda, vagy akár egy tenispályán is lehet játszani. Az eredeti játékhoz különbség a pálya méreteiből adódik, és így az „endzont”, ahol csapatoka pontot szerzik a rendelkezésre álló pálya vonalai határozzák meg. A kézilabda pályán meg lehet határozni például a 6-os vonalat, a kosárlabda pályán a büntető területet, a röplabda és a tenispályán esetleg csak az alapvonalat tűzzük ki célul.

A pont megszerzésének meghatározása az adott zónán belül, a korong földre érintésével történik. Mivel a játéktér az eredetinél jóval kisebb és a pályán tartózkodó játékosok száma is viszonylag kevés, ezért cserejátékosok vonhatóak be a játékba. A csere lehetőségeinek meghatározása, saját térfélen, felezővonalon és alapvonal által határolt oldalvonal részen bárhol bármikor megtörténhet. Természetesen a lecserélendő játékosnak előbb kell elhagynia a pályát, mint ahogy az új játékos pályára lép.

A játékot általában időre játsszák, és az a csapat nyer, amelyik a legtöbb pontot szerzi meg adott idő elteltével. Az ideális játékidő 15 perc, melyben térfélcseré nem szükséges.

<http://www.diego23.com/other-frisbee-games/>

### **3.17. Double Disc Court- kétkorongos játék**

A játékot 2 koronggal 2x2 fős csapat játssza.

A pálya egy 25x10 méteres területen történik. A pályát három részre osztjuk, amely kettő darab 10x10 méteres terület és egy ezeket elválasztó 5x10 méteres terület. mindegyik csapatnak megvan saját térféle, amelyek a 10x10-es területek, és a kettő közötti részt „senki földjének” hívják, tehát egyik csapathoz sem tartozik.

Mindegyik játékos a saját térfelén tartózkodik tehát ketten- ketten, és mindegyik csapat birtokol egy korongot. a korongokat adott jelre hozzák játékba, amikor az ellenfél csapatához kell átadni a korongot. Acél, hogy ők ne tudják elkapni, de a területükön belül érjen földre. Ha a korong földet ér az ellenfél területén akkora dobó csapat kap egy pontot, ha elkapják akkora fogó csapat kap egy pontot. Ha a fogó csapat elkapja, a korongot azonnal visszadobhatja és a játék így folytatódik, amíg nem hibáznak. Ha az egyik csapatnál egyszerre két korong ér földet, akkor dupla pont jár a dobó csapatnak. Ha mindkét korong a földön van, akkor megáll a játék és ismét jelre indítják azt. Ha csak az egyik korong ért földet, akkor az a frizbi játékon kívülre kerül, és a másikkal folytatódik a küzdelem egészen, odáig amíg az is földre kerül.

A játékot pontszerzésre játsszák, az a csapat nyer, aki előbb eléri a 11 pontot, de 5-5ös állásnál térfélcseré történik.

A játék variációi szerint a játékteret lehet változtatni. Például a csapatok területének csökkentésével, ezáltal a "senki földjének" növelésével.

<http://www.diego23.com/other-frisbee-games/>

### **3.18. Kan Jam**

A kan jam játékot négy ember játssza egyszerre kettő- kettő fős csapatokra osztva, egy koronggal, és két henger alakú „kapu” segítségével. Az azonos csapat játékosai egymással szemben felállnak, és tetszőleges módon passzolják egymásnak a korongot, törekedve arra hogy minél előbb elérjék a győzelemhez szükséges 21 pontot. A játék lényege, hogy az egyik játékos eldobja a korongot, a másiknak pedig bele kell azt ütnie a hengerbe. A hengerek egymástól 16 lábnyira tehát kb. 5 méterre helyezkednek. A pontszerzés többféleképpen történik, de a cél mindenképpen a pontosan 21 pont elérése. A játékosok az egymástól érkező korongot igyekeznek a hengerbe ütni, ha sikerül a beleütés, egy érintéssel, amely lehet egy vagy kétkezes is, akkora játékos 3 pontot kap. Ha a korongot a fogadó játékos megüti, és eltalálja a hengert, de az nem megy bele a hengerbe akkor az egy pontot ér, ha pedig a dobó játékos eltalálja a hengert és a fogadónem tud beleérni akkor, az kettő pontot ér a dobó játékosnak.

A henger elején található egy nyílás mely arra szolgál, hogy a dobó játékos próbálja meg abba beledobnia korongot, ha ez sikerül, bármelyik dobásnál, akkor a henger nyílásába betaláló dobó játékos lesz a játék azonnal véget ér, és a csapat megkapja a 21 pontot. A 20 pontos játék állása esetén, mindenképpen 1 pontos dobásra van szükség, ha ezt túllépik tehát a csapat kettőpontnyit dob, akkor a 20 pontból kettőt levonnak, és innen folytatódik a játék. Ha az egyik csapat befejezte a dobást, tehát elérte a 21 pontot akkor a másik következik. A két csapat közül az

nyer, aki kevesebb dobásból eléri a 21 pontot, ha több csapat vesz részt a versenyen, akkora győztes csapat mindig továbbjut és a végső győzelemért újabb játékra jogosult.

A játéknak létezik mini változata is melyet az iskolákban akár szünetek időtartama alatt játszhatnak a gyerekek. Az ismertető szerint két összetolt iskolapad végére van helyezve egy-egy henger, amely mérete jóval kisebb mint a szabadtérié, a játék szabályai pedig ugyanazok, mint a nagypályás játék esetén.

További változata a játéknak a vízben játszott verzió, melynek szabályai szintén megegyeznek az nagypályás szabályokkal, annyi különbséggel, hogy a henger alakú cél úszik a vízben.

A játék annyira népszerű, hogy szervezett versenyrendszerrel működik és világbajnokságot is rendeznek belőle.

<http://www.kanjam.com/how-to-play/>

### **3.19. Pool frisbee- medence frizbi**

A játékhoz minimum 2 főre van szükség, de lehet több is, és egy olyan frizbi ajánlatos amelyik nem süllyed le a víz alá.

Egy nagyon egyszerű frizbi játék, melynek a helyszíne nem a szárazföld, hanem a víz. A játék lényege, hogy kettő vagy akár több ember dobálja egymásnak a frízbit, kezdetben mindenképpen egyet, az elkapónak pedig mindenképpen addig kell megérintenie és elkapnia is, amíg az nem érinti a vizet.

A dobásmódokat, pontozást és egyéb szabályokat sokféleképpen meg lehet határozni. A fent láthatóak közül sokat alapul lehet venni. Alapvető játék az egy-egy elleni, illetve csapatban az ultimate ajánlott.

Nagyon mozgalmas, látványos és szórakoztató időtöltés lehet.

<http://www.discace.com/ultimate-frisbee/ultimate-frisbee-games>

### **3.20. Jet Ski Frisbee**

Ez már szinte az extrém sportok kategóriájába sorolandó frizbi játék, amelyhez a jet skit is használják eszközként. A jet skit vezető megpróbálja elkapnia dobott frízbit azelőtt mielőtt az a vízbe érne, a szabályait hasonlóan lehet alakítani, mint a medencében történő játékot.

<http://www.discace.com/ultimate-frisbee/ultimate-frisbee-games>

### **3.21. Disc Tag- pontszerző frizbi**

Ez egy nagyon egyszerű játék, amelyet kettő csapatban kell játszani.

A két csapat lehetőleg azonos létszámmal rendelkezzen. A játék kezdetére jogosult csapatot sorsolással választjuk ki, majd egy jelre ők megkezdik a játékot, amely nem más, mint a csapattársak közötti korong átadások. Az átadások módja nincs szigorú szabályokhoz kötve, csak annyit kell betartani, hogy a korongnak mindig kell repülő fázisban lennie. A koronggal kézben futni nem szabad, ugyanúgy történnek az átadások, mint az ultimate frisbi játékban, és a korong másik csapat által történő megszerzésére is az ultimate frisbi alapvető szabályai vonatkoznak. A játék célja hogy a csapat a korong elvesztése nélkül, tehát hibás dobás nélkül elérje folyamatos átadásokkal a 10 pontot, vagyis a 10 átadást. Értelemszerűen minden átadás egy pontot ér.

[http://www.ehow.com/how\\_2275113\\_play-simple-frisbee-games.html](http://www.ehow.com/how_2275113_play-simple-frisbee-games.html)

### **3.22. Speed Flow- gyorsasági frisbi**

A versengésben két játékos dolgozik egy koronggal egy időben.

Meghatározott távolságba állva meghatározott időre minél több átadást kell végrehajtani a játékosoknak, tehát a lehető leggyorsabban oda- vissza, passzolják a korongot! A végén az a páros győz, aki a legtöbbet tudta az adott időintervallumon belül passzolni. A játék nagyon jó képességfejlesztő hatással bír.

[http://www.ehow.com/how\\_2275113\\_play-simple-frisbee-games.html](http://www.ehow.com/how_2275113_play-simple-frisbee-games.html)

### **3.23. Freestyle frisbi**

Ezt a játékot párosban vagy trióban üzik, melynek versenyrendszere is létezik.

A hivatalos versenyeken 3-5 perc időtartam alatt gyakorlatilag zsonglőröknek a két vagy három főből álló csapat játékosai a koronggal.

A pontozás három szempontrendszer szerint történik, ezek a bonyolultság, a kivitelezés és a művészi hatás.

Néhány trükk és mozdulat elnevezése:

- Rollnak (chest- és backroll),
- Delay-nek
- Tip,
- Kicknek



A játékok versenyrendszerrel is rendelkeznek, Európa-bajnokságot és Világbajnokságot is rendeznek belőlük.

[http://www.frizbi.hu/index.php?option=com\\_content&view=article&id=32&Itemid=41](http://www.frizbi.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=32&Itemid=41)

### **3.24. Dog friesbee- kutyás frizbi**

A kutyás frizbinek több változata elfogadott és hivatalos versenyszámként is Európa és világbajnokságok keretein belül játszott.

A versenyszámok:

Távolsági versenyszám: 40 méter hosszú pályán zajlik, amely különböző pontértékű sávokra van bontva. A legtávolabbi sáv a legmagasabb pontértékű. A játékban egy perc áll rendelkezésre, ez alatt az idő alatt kell a korongot minél többször minél távolabb dobni, és a kutyának a levegőben elkapva visszahozni.”

Szabadstílus versenyszáma: „másfél perc alatt kell mindenféle játékos, akrobatikus ugrásokat bemutatni, zenei aláfestéssel, mint egy tánc, vagy műkorcsolya kűrben.”

<http://www.flydogs.hu/sport.html>

### **Útószó „A frizbiról alapfokon” fejezethez**

A fentiekkel szeretnék hozzájárulni a frizbi sportág népszerűsítésén kívül a szabadidő értékes eltöltéséhez. A frizbizés egy olyan fizikai aktivitási lehetőség mely nagyon széles korosztályban minimális anyagi ráfordítással változatos terepviszonyok között is űzhető. Egyik érdekessége, hogy nemcsak kiváló fittségnek örvendőek tudják űzni. Igazán széles körben ajánlanám a gyakorlását, mint életkori, mint fizikai állapot szempontjából. Az oktatása, gyakorlása, akár 3-4 éves életkorban elkezdhető, egyszerű célzott, rövid egyenes dobásokkal. A fent leírt játékok útmutatóként és alapokként szolgáljanak a frizbivel való játékok széles tárházában. Mindenkit biztatok arra, hogy engedjen teret fantáziájának és legyen kreatív a játékszabályok megalkotását illetően, ezzel biztosítva az általa tervezett mozgásprogramok sikerét és ez által elismertségét.

## A KÖTÉLUGRÁSRÓL ALAPFOKON

### 4. Bevezető „A kötélugráshoz alapfokon fejezethez”

A kötélugrás vagy más kifejezéssel ugrókötelezés esetleg népesen kötélugrás néhány évvel ezelőtt igen kedvelt szokás volta szabadidejüket töltő lány gyermekek körében. Szerencsére manapság is ismerik néhányan bár úgy vélem oktatási anyagainkba beleiktatva sokkal több gyermekhez eljuthatna e sportág megismerése és szeretete. fiatalembereket megkérdezve, 10 fiúból 9 biztosan a „lányos sportágak” közé sorolná a kötélhajtás gyakorlását. Azonban azt gondolom, hogy velük is megismertette a sportág változatosát a sporteszköz széleskörű használhatóságát bizony megváltozna a véleményük.

A sporttal, testmozgással foglalkozó szakemberek körében jól ismert, hogy az ugrókötelek nem csak a klasszikus ugrókötés sportág, hanem sok egyéb sportág igen megbecsült és változatosságot adó képességfejlesztő eszközei lehetnek.

Az alábbiakban bár érintve a z ugrókötelezést, mint sportágat a céloom, hogy pedagógusoknak vagy laikusoknak, de mozgást kedvelőknek több korosztályt felölelő útmutatást nyújtsak a kötélhajtás lehetőségeiről, mind szórakoztató mind fitneszeszközként való felhasználásával, ezt azonban minden olvasónak magának kell meghatározni.

Egy gyakoroltabb kötélhajtót nézve, a kötélhajtás egy igen izgalmas és látványos sportforma lehet, és bizony egyszerűnek is tűnik. ami nem nagy tévedés, de a megfelelő alapok elsajátítása itt is szükséges s ikerélmény megszerzéséhez.

### 5. Történet

A kötélugrás története, mint sok sportágé a népi játékokhoz vezethető vissza, különböző játékok, vetélkedések eszköze lehetett, melyekben szökdeléseket végeztek. A játékok festményeken, különböző írásos alkotásokban kerültek megőrkítésre, melyek a középkori eredetre mutatnak, azóta terjednek szerte a világon.

Az 1960-as években történt az első felismerés, melyet le is jegyeztek, hogy a kötéllel való szökdelő gyakorlatok végzése jótékony hatással van az állóképességre, és napjainkban is elterjedt több sportági edzés körében az eszközzel való fejlesztés. Az állóképességen kívül egyéb koordinációs és kondicionális képesség fejlesztését is vélték felfedezni a gyakorlás eredményeként. Az Amerikai Egyesült Államokból indult a sportág fejlődése és népszerűsítése az infarktus megelőzési program miatt kezdték el a sportágat minél több helyen bemutatni, megismertetni és a lakosság körében népszerűsíteni.

Az első bejegyzett bemutató csapat a „skip1ts” volt, akik világrekordokat állítottak fel és döntöttek meg a gyorsasági hajtást és az egy kötélben való szökdelők számát illetően.

A sportág nemzetközi szervezete 1983-ban alakult I.R.S.O. (International Rope Skipping Organization) néven, melynek alapítója Richard Cendali volt.

1988-ban szervezethez kapcsolódott Japán, Kína, Mexikó, Nyugat-Németország, Magyarország, Olaszország, Lengyelország, Románia, Puerto Rico, Kanada és Ausztrália. (Keresztesi K. 1990)

„A hivatalos magyar szövetség, mely az európai- (ERSO) és világszövetség (FISAC) tagja, a Magyar Ugrókötéletek Szövetsége (MUKSZ), 2003-ban alakult meg.”

<http://www.muksz.hu/kotelugras.html>

- „A kötélugró sportág része a fitnessz programoknak.
- A Sportág önbizalmat ad és igazi sikerélményt nyújt.
- Minden korosztály végezheti mozgásanyagát, élvezheti előnyeit, kondicionális és koordinációs képességfejlesztő hatású.
- Egész életre szóló fizikai aktivitásra serkent.
- Mozgásanyagával lerövidíthető az élettanilag kedvező fizikai aktivitás ideje (10 percig tartókötéllel történő szökdelés élettani hatása megegyezik a 30 perces folyamatos kocogással)
- Növeli a szív és vérkeringési rendszermunkáját, hatékonyságát, és így alkalmazható betegségek megelőzésére is.
- Zenével együtt is végezhető, így pszichikai kikapcsolódást is jelent.
- Növeli a szervezet alap aerob állóképességét.
- Végrehajtható egyénileg, párosan és csapatban.
- Alkalmas szabadidős sporttevékenységek szervezésére.
- Szerepelhet területi, nemzeti, nemzetközi versenyek és táborok sportprogramjainak mozgásanyagaként.
- Alkalmas egyéni, otthoni testedzésre, kis területen végezhető.
- A kötélugrás alkalmazható az általános-, középiskolák, felsőfokú intézmények és élsportolók testnevelésében, edzésében, alkalmasa felnőttek fizikai aktivitásának fejlesztésben.
- A kötélugró sportág élvezetes. „

(Keresztesi K. 1990)

## 6. A kötélugrás versenyrendszeréről

A Magyar Ugrókötélesek Szövetségnek (MUSZK) 2015 évben 12 egyesület a tagja és több mint 160 igazolt versenyzője van.

Versenyszerét tekintve egyéni verseny és csapatbajnokság is létezik.

A MUSZK adatai szerint 2015-ben Magyar Bajnokságon egyéniben 108 versenyző, 45 páros és 15 formáció versenyzett.

2015-ben Diákolimpián 193 egyéni versenyző indult.

<http://www.muksz.hu/kotelugras.html>

Egy versenyen a résztvevők gyorsasági és szabadon választott gyakorlatokat mutatnak be.

- Neves hazai versenyek:
  - Országos Csapatverseny,
  - Országos Egykötteles Bajnokság,
  - Kis - és Nagymesterek Tornája,
  - Országos Diákolimpiai Döntő,
  - Válogató versenyek.

<http://www.muksz.hu>

Versenyszámok:

- Gyorsasági versenyszámok:
  - Egy köteles:
    - Egyéni 30 másodperces lépés,
    - Egyéni 30 másodperces dupla,
    - Páros gyorsasági,
    - Formációs gyorsasági,
    - Állóképességi gyorsasági 180 másodperc,
    - Triplázás.
  - Dupla köteles:
    - 4x45 másodperces gyorsasági,
    - 2x1 perces gyorsasági,
    - 2 perces gyorsasági (IDDC).
- Szabadon választott versenyszámok:

- Egyéni,
- Páros,
- Formáció,
- Duplaköteles egyéni,
- Duplaköteles páros.
- Demo:
  - amiben egy- és két kötél is használható. A lényeg: közel 10 percig nagyon látványos, nehéz gyakorlat végrehajtása.

(<http://ugrokotel.hu/es-igy-mozgunk>)

A kötélhajtás versenyszámai korosztályos bontásban kerülnek értékelésre. A MUSZ oldalán az alábbi linken lehet tájékozódni az aktuális korosztályok kiszámításáról.

<http://www.muksz.hu/korcsoportok.html>

A honlapon továbbá a versenyzéssel kapcsolatos egyéb információkat is frissítik, az alábbiakban megtekinthetjük az aktuális rekordokat is.

<http://www.muksz.hu/rekord.html>

Viselet:

A versenyeken a ruházatra vonatkozólag nincs különösebb előírás, rövidnadrágban és pólóban, illetve különböző színes tervezett mezekben is versenyezhetnek, szerepelhetnek a sportolók. Egy lényeges szempont van csak, hogy a ruházat ne zavarja kötélhajtás menetét. A cipő színe és formája sincs meghatározva, de előírás a felemás zokni, ez segíti a versenybírókat az értékelésnél. A gyorsasági versenyszámoknál a jobb láb alatti áthajtások számítanak bele az eredménybe. A hajviseletre nincs előírt szabályzat.

(<http://www.muksz.hu/a-koetelugrasrol>)

Bírák:

A versenyeken két fő bírói döntést hoznak, az egyik értékelés a nehézségi szintet értékeli a másik pedig a kreativitást.

Nehézségi szintet értékelő bírók által maximum 10 pont adható, amelybe, figyelembe veszik az elemek számát s azok nehézségi szintjét. Ezeket egy előre elkészített táblázat alapján tudják osztályozni.

A kreativitást értékelő bírók szintén maximum 10 pontot adhatnak, ők a gyakorlatok összeállítását, kivitelezési szempontok alapján bírálják. Figyelembe veszik a zene választását, a gyakorlat összhangját vele, a színpadi tér bejárását, az extra, egyediségre utaló elemeket is figyelik, Végül az egész gyakorlatról egy összhatás alapján hozzák meg a döntésüket.

<http://www.muksz.hu>

## **7. Kötélhajtás gyakorlata**

Az első fontos feltétel a kötékhajtáshoz a megfelelő ruházat kiválasztása. Bár szigorú előírások nincsenek a versenyekre sem, mégis fontos a kényelmes ruházat, amely nem akadályozza, kötélt útját bármely irányba hajtjuk is a testünkhöz viszonyítva. A cipő kiválasztása kiemelkedően fontos, hiszen folyamatos szökdelő- futó mozgás végzésével ízületeinket nagy terhelésnek tesszük ki. Tehát a megfelelő rugalmasságot biztosító sportcipő elengedhetetlen a sportág hosszú távú gyakorlásához a sérülések, ízületi bántalmak elkerülése érdekében.

Következő lépés a helyes kötélt kiválasztása, mivel az alacsony minőségű kötelek kevés sikerélményt biztosítanak, és a gyakorlatok végrehajtását a különböző elemek kivitelezését nagyban befolyásolják. Az üzletekben nagyon széleskörű kínálattal találkozunk, oktatás szempontjából a legelső kategóriába a túlzottan könnyű köteleket sorolhatjuk, melyeknek a végén a „fogantyú” nincs összhangban a tenyér ergonómiájával.

Az ugrókötéllel rendszeresen testmozgást végzők három alapvető kötélfajtát használnak, melyek az oktatáshoz is ajánlottak, természetesen az oktatás célját, és körülményeit figyelembe véve.

### **7.1. Oktatási célok**

- új ismeret nyújtása,
- gyakorlás,
- motoros képességek fejlesztése,
- fittségi edzés,
- rekreációs edzés.

Az oktatás megkezdésekor sok mindent figyelembe kell vennünk, többek között az életkori sajátosságot és az előképzettséget illetve a pillanatnyi fizikai és pszichikai állapotot egyaránt.

## 7.2.A kötelekről

- A kötelek alapvető típusai:
  - Gyöngyös kötelek,
  - Gyorsasági kötelek,
  - Pvc kötelek.

### 7.2.1. Gyöngyös kötelek

Amelyek egy vékony belső részre felfűzött műanyag csövecskékből álló eszközt alkotnak. Ezek lehetnek egy, vagy több színűek, manapság széles színvilágból lehet válogatni, ha a használó gyártótól rendeli. Viszonylag hosszú fogó van a végükön, mely ideális vastagságú a biztos fogáshoz.

Ezeket a köteleket az első alkalommal próbálkozóktól, a lelkes amatőrökön túl a versenyzőkhig használják. A súlya ideális a könnyű forgatáshoz, de nem gyorsul be túlzottan a lendületes használatban sem. Kitűnően használható az alapvető elemek elsajátítására, melyek a későbbiekben kerülnek felsorolásra.

A gyöngyös köteleknek is két fő fajtáját különböztetjük meg ezek az egyéni kötelek és a dupla kötelek, melyek ideálisak lehetnek három illetve négy ember közreműködésével történő gyakorlat végrehajtásokra is.

A gyöngyös kötéllel, mivel a kötél jól látszik, a látványosabb gyakorlat kivitelezések jellemzőbbek. Ezeket használják népszerűsítésre, előadások alkalmával.

### 7.2.2. Gyorsasági kötelek

A gyorsasági kötelek tulajdonképpen egy fém huzalból, egyszerűen kifejezve egy bovdenből készülnek, a végükön magas minőségű forgó csapággal ellátva mely biztosítja a gyors hajtás lehetőségét. Ezek a köteleket, mint az elnevezésük is sugallja, a gyorsasági versenyszámokhoz ajánlottak elsősorban, de a haladó és a profi versenyzők a szabadon választott gyakorlatok alkalmával is szívesen használják.

### 7.2.3. PVC kötelek

Széles skálája megtalálható a kereskedelemben, változó minőségi tulajdonságokkal is, az ideális a 4-5 mm vastagságú és megfelelő húzású kötél, de a kereskedelemben legtöbb helyen ezt csak a gyakorlati kipróbálással tudjuk megállapítani. Ezeket a köteleket használják a gyakoroltabb versenyzők és ezek széles körével találkozhatunk a különböző edzőtermekben, illetve sportági helyszíneken. A versenysportot űzők szívesen használják kiemelten gyorsaság és állóképesség fejlesztésére a kötélhajtást, természetesen egyéb motoros képességek fejlesztésére is alkalmazható. Teljesség igénye nélkül néhány sportág említése, ahol évtizedek óta használják az ugrókötelet: küzdő sportok, atlétika, labdás sportágak.

### 7.2.4. A kötelek hossza

A kötelek hosszának meghatározása szintén alapvető feltétele a sikerélményhez való hozzájutásnak, illetve az eredményes gyakorlásnak.

A kötelek általánosan kifejezve lehetnek szimpla hosszúságúak, vagy több métereseek is. A szimpla hosszúságú, mindig egyénre szabott.

Kezdő kötélhajtónál a hosszmeghatározás a legideálisabban, úgy történik, hogy az egyén egyik lábával rálép a kötél közepére, amelyet az oldalánál elvezet, és a fogójával együtt maximum honaljig érő kötelet választ. Amennyiben ez túl hosszúnak tűnik, vagy a fogó része rövidebb, akkor a meghatározás a talajtól a kötél hossza az alkar és a felkar maximum derékszögéig történik. Ez egy alapvető meghatározás, de mindenkinek egyénileg kell megéreznie, hogy melyik az a kötélhossz, amellyel kényelmesen el tudja végezni a célként kitűzött gyakorlatokat és ismétlésszámokat.

Ha túl rövid a kötél, akkor a gyakorló helytelen kötélhajtásra kényszerül, ami a feladatmegoldás rovására megy, és nem a gyakorlatozásra, hanem a kötélhajtás helytelenségére a „nagy karkörzésekre, lendítésekre, túl magas ugrásokra” megy el a gyakorló energiája. Illetve a kötélhajtás közben túl sokszor elakadhat a kötél, amely kudarcélményt biztosít.

A túlzottan hosszú kötéllel is hasonló a probléma, mivel a talajra éréskor túl nagy felületen érintkezik a talajjal így a szökdelés ritmusában hiba jön létre és a kezdő gyakorló beleakad a kötélbe.

A kötelek az ugrálok számától függően lehetnek hosszabbak.

A dupla kötélhajtásban, ahol két kötelet hajtanak egyszerre a klasszikus használatban a 4 m hosszú kötelek ajánlottak, amelyben akár két ugráló is kényelmesen elfér a két hajtó között.



### 7.3. A kötélhajtás elsajátításának menete

- Helyes technika kialakítása:

Kezdőknél fontos az alapvető ritmus képesség kialakítása, a karok és a lábak együttes helyes koordinációjának megéreztetése: Ezt úgy tudjuk megoldani, ha nem várunk el rögtön folyamatos szökdelés, hanem csak egy- egy sikeres áthajtást tűzünk ki célként.

- Kiinduló helyzet: szűk terpeszállás, kötél mélytartásban, a kötél a sarok mögött helyezkedjen el a talajon.
- Gyakorlat:
  - tetszőleges kötélhajtás megindítása,
  - hátulról előre felé irányuló karkörzéssel,
  - a kötél a test előtti talajra érkezéséig testsúlyáthelyezés a sarokra,
  - lábujjak megemelése a talajtól,
  - a kötél megérkezésekor a lábujjak leengedése,
  - kötél a talp alatt helyezkedik el,
  - testsúlyáthelyezés lábujjhegyre emelkedéssel,
  - kötél áthúzása a talp alatt.

Majd a gyakorlat többszöri ismétlése, egyre folyamatosabb végrehajtásra törekedve. Ezt követik az egyszeri átugrások majd a folyamatos gyakorlat végrehajtások.

- Testtartás, szökdelés végrehajtásakor:
  - Egyenes hát,
  - 45 fokos törzsdöntés,
  - Nyújtott kéz,
  - Az adott gyakorlat kivitelezéséhez megfelelő magasságig elemelkedés a talajtól,
  - Alapvetően párhuzamos lábfejek.
- Kéztartás:
  - A kötél fogóját madárfogással fogjuk, a tenyerünk irányát a kötél útjának megfelelően változtatjuk.
  - A hajtás alapvetően csuklóból történik.

A kötélhajtásnál kezdetben nem szabad a gyorsaságra törekedni, sokkal fontosabb a gyakorlatok helyes elsajátítása és a karok és lábak ütemének összhangja. Amennyiben ez hiányzik nem lesz folyamatos a hajtás.

- Leggyakoribb hajtási hibák:
  - túl gyors vagy túl lassú szökdelés a hajtáshoz viszonyítva,
  - túl magas szökdelés az ellem tulajdonságaihoz viszonyítva,
  - a kezek nincsenek egymással összhangban, különböző magasságban hajtják a kötelet az alapelemeknél is,
  - az egyik karral erőteljesebb hatás történik, mint a másikkal,
  - a kötélhajtás nem csuklóból, hanem könyökből vagy vállból történik,
  - a lábak nincsenek összhangban a karokkal,
  - változó ritmusú a szökdelés vagy a hajtás,
  - hátradől hajtás közben a gyakorló,
  - a szökdelés nem lábujjhelyen, hanem telitalpon történik („beleragad a gyakorló a talajba”),
  - a szökdeléseknél a térdhajlítás túl nagymértékű.
  
- A kötél hajtása a testhez viszonyítva:
  - test körül: szélességi tengely mentén,
  - test mellett: jobb vagy baloldalon, haránt tengelynek megfelelően,
  - test alatt: szélességi tengely mentén,
  - test fölött: szélességi tengely mentén.
  
- Az ugrókötél használatának lehetőségei:
  - egy ugró egy kötéllel,
  - két ugró egy kötéllel,
  - két ugró két kötéllel,
  - két hajtó egy kötéllel és egy vagy több ugró,
  - két hajtó két kötél és egy vagy több ugró,
  - két hajtó egy kötéllel és egy vagy több ugró, és valamilyen tárgy (labda, harmadik ugrókötél az ugróknál),
  - két hajtó két kötél és egy vagy több ugró, és valamilyen tárgy (labda, harmadik ugrókötél az ugróknál).

- Lehetséges hajtási – szökdelési variációk:
  - Lengetés a test mellett, egy illetve két oldalra, test előtt, fölött és alatt,
  - Fordulatok: 45, 90, 180, 360 fok,
  - Átszökdelések: szimpla, dupla és tripla hajtások,
  - Helyben és haladással: kötélhajtással előre-hátra egy és páros lábon,
  - Egy kötél két ugró: együtt szökdelés, társkerülés,
  - Több kötél egy ugró: „felfűzés” (a kötélhajtókhoz váltva társul be egy ugró),
  - Két kötél két ugró: egyszerre, váltva hajtással, forgásokkal, fordulatokkal, lábbal végrehajtott elemek variációival szökdelés,
  - Két hajtó egy kötél, egy vagy több ugró: szökdelés variációk, kötél, labda és egyéb eszköz használata az ugró által,
  - Két hajtó két kötél, egy vagy több ugró: szökdelés variációk kötél labda egyéb eszköz használata az ugró által.

### 7.3.1. Gyakorlatok

Az első feladat megéreztetni a kötelet a hajtó kezében, megtalálni a helyes ritmust a szökdelés és a hajtás között.

A szökdelések megkezdését és kombinációinak kialakítását megelőzheti egy sima test melletti kötélhajtás. Amikor a kötél végei jobb vagy bal oldali kézben vannak összefogva, egy oldalon, és a hajtó elkezd körözni a kötéllal a teste mellett, figyelve a ritmust és a kötél talajra érkezésének hangját. A hangból, amelyet a kötél a talajra csapódva ad, meg lehet állapítani a hajtás egyenletességét, amikor egyenletes ritmus hallatszik, a ritmusnak megfelelően páros lábon szökdelést végez a gyakorló. Ezt próbálja folyamatosan összehangolva végrehajtani. A gyakorlatot lassítani és gyorsítani is lehet, ezzel megéreztetni a ritmusváltások lehetőségét. A kétoldalas képzés érdekében pedig érdemes mindkét kézzel, tehát mindkét oldalra végrehajtania gyakorlatot.

Amíg az egyik kéz valóságosan hajtja a kötelet addig a másik, imitálja a mozgást, így nem fog nehézséget okoznia két oldal összehangolására.

Ezeket a gyakorlatokat a későbbiekben a hátrafelé hajtásnál is érdemes megismételni.

### 7.3.2. Egy kötéllal egy ugróval

- Páros lábon szökdelés kötélhajtással előre- hátra.

Minden gyakorlatot először előre felé tanítunk meg majd a biztos végrehajtást követően jöhet a hátrafelé szökdelések gyakorlása.

A szökdelés kötélhajtás nélkül kezdődik a kötélek lekészítésével hátra, ha nagyon kezdő illetve fiatal gyakorlóval állunk szemben, akkor lehet az hajtások között hosszabb áthajtási szünetet tartani, ez azt jelenti, hogy folyamatos szökdelést végezve csak minden többedikre történik meg az áthajtás, törekedve, hogy amikor áthajtás következik, akkor biztos legyen a végrehajtás. Egészen fiatal korban pedig még a folyamatos szökdelés sem szükségszerű a jól beállított kezdő helyzetet egy sikeres átugrásra törekvés kövesse, majd ismét a kezdőhelyzet felvétele történik. Minden második szökdelésnél történik egy áthajtás, így felezve a kötélhajtás ütemét a szökdeléshez képest.

A kötélek átszökdelése minden hajtásra a legalapvetőbb technikai elem, vagyis az alapszökdelés. A fentiekben olvashattuk a rávezető gyakorlatot. A feladatok között elől szerepel az alapszökdelés biztos elsajátítása.

- Oldalra történő kötélek lengetés gyakorlati elem végrehajtása (szélmalom):

az oktatást álló helyzetből kezdjük el. A lábak szűk terpeszállásban helyezkedjenek el, a két kéz ujjai zárására, egymáshoz való közelítésére törekedjünk. A test mindkét oldalán körkörös mozdulattal először előre felé kell elkezdeni lengetni a kötelet. Könnyebbé tehető, ha először az egyik oldalon, majd a másik oldalon éreztetjük meg, hogy a test mellett, hajtjuk a kötelet. A kötélek hajtásával ellentétes térdet és lábfejet kissé befelé forgatva segítjük a mozgást. A helyes ritmus kialakításához enyhe rugózó térdmozdulatokkal tudunk hozzájárulni. A test mellett hajtás elsajátításakor a kötelek végét a lefelé szálló ágon nyitjuk, és páros lábon átugorhatjuk. Ezt jobb és bal oldali hajtásból is megismételjük.

- Testsúlyáthelyezéssel jobbra-balra:

Ennek az elemnek a feladata az egyensúlyi helyzet megváltoztatásával a kötélhajtás ritmusának összehangolása. Ez a gyakorlat több izgalmasabb technikai elem kiinduló pontja lehet. Az oktatás felépítése itt is kezdődhet test mellett hajtással, sőt kötélek nélkül is.

Helyzetváltoztatással: előre-, hátra-, jobbra-, balra-, szökdelések, ezek ismétlése és kombinációi.

- Zárt szökdelésből indítva, oldalterpesz a talajon:
- Folyamatos oldalterpeszbe a levegőben (felugráskor terpesz végrehajtása)
- Haránt terpesz a talajon és ezek variációi.

- Harántterpesz elvégzése felugrás közben a levegőben, melynek hivatalos elnevezése „harang”.

- Sízó elem végrehajtása:

A páros lábon szökdelés kötélhajtással előre alapjainak megfelelően egy nagyobb mozgáskiterjedést igénylő elem. A gyakorlat lényege, hogy páros lábbal jobbra és balra folyamatosan egy képzeletbeli vonal két oldalára érkezve, váltva szökdelést végzünk. A gyakorlat kivitelezése egy síelő szlalomozó mozdulatait imitálja, innen származik az elnevezés is. Másik látványos változata a gyakorlat végrehajtása magasra húzott térdekkel való, nagyobb volumenű mozgás végrehajtásával történik, amely a buckasízést idézi. Jóval látványosabb és energiaigényesebb elem.

- Szökdelés lábkeresztezéssel:

„X” (Keresztesi K 1990) A lábak kiinduló helyzete kis oldalterpesz, majd a felugrást követően a lábak egymást keresztezve érnek a talajra. Ezeket lehet variálni, hogy egyik alkalommal a bal, majd következő alkalommal a jobb láb érkezik előre a talajra. Az elem nehezített változata, amikor a lábakkal nem a talajon, hanem a levegőben végzik a keresztezést, és a talajra ismét párhuzamos helyzetű lábakkal érkeznek.

- Térdek és lábfejek váltott és együttes kifelé és befelé forgatása.

Az együttes lábfordítás magyar elnevezése a twist, míg a váltott forgatás magyar megfelelője a sebesült kacska (Keresztesi K. 1990) néven lehet ismerős.

- Lábcsúsztatás- bújócska: (Keresztesi K. 1990)

A kiinduló helyzet a páros lábon szökdeléssel egyezik meg, majd az első szökdelést követően a kötél test körüli útja alatt oldalra csúsztatása következik, a kötél ismét talajra érkezésekor a lábak ismét záródnak és az ugráló végrehajtja az átszökdelést. A következő körben következhet ismét az azonos láb, vagy esetleg váltott lábbal is végre hajtható a gyakorlat.

Az elem variációi lehetnek, amikor a lábakat az előzőekhez hasonlóan az ugráló előre csúsztatja, ismételve vagy variálva a kiválasztott lábat.

A lábakat részút és oldal irányba is lehet csúsztatni. Az elemek variációival már gyakorlatsorok rakhatóak össze, akár magasabb ütemszámú változatos feladat végrehajtáshoz is.

Az előzőekben leírt gyakorlatok variálása történhet így is, hogy az elemek véghelyzetét nem egy ütemre éri el a szökdelő, hanem kisebb kiterjedésből, több ütemen keresztül jut el a végső pontig.

Pl.: sima oldalterpeszbe való szökdelést végre lehet hajtani egy ütemen keresztül is, de végre lehet hajtani csípőszéles, vállszéles terpeszt követően. Ezek persze már kombinált gyakorlatsoroknak számíthatnak.

A szökdelések véghelyzetét meg lehet határozni a lábfej helyzete szerint is, hiszen lehet csak a sarokkal vagy csak a lábujjjal érinteni a talajt. Ezt általában úgy szokás végrehajtani, hogy az egyik láb normál talajra érkezéssel dolgozik, a másik pedig a sarok vagy a lábujj leérintésével találkozik a talajjal.

- Néhány variációs lehetőség:
  - páros lábon szökdelés után leérkezés bal lábra, jobb láb előre lendítésével, jobb láb sarokkal való talajra érkezése,
  - páros lábon szökdelés után leérkezés jobb lábra, bal láb előre lendítésével, bal láb sarokkal való talajra érkezése,
  - páros lábon szökdelés után leérkezés bal lábra, jobb láb előre lendítésével, jobb láb sarokkal való talajra érkezése, majd ezt követően a másik oldalra végrehajtva a gyakorlat,
  - páros lábon szökdelés után leérkezés bal lábra, jobb láb előre lendítésével, jobb láb sarokkal való talajra érkezése, majd ezt követően azonnali lábtartás csere,
  - páros lábon szökdelés után leérkezés bal lábra, jobb láb jobbra lendítésével, jobb láb lábujj hegye érkezik a talajra,
  - páros lábon szökdelés után leérkezés jobb lábra, bal láb balra lendítésével, bal láb lábujj hegye érkezik a talajra,
  - páros lábon szökdelés után leérkezés bal lábra, jobb láb jobbra lendítésével, jobb láb lábujj hegye érkezik a talajra, ezt követően páros lábon szökdelés majd ismételt a gyakorlat végrehajtása a másik oldalra,
  - páros lábon szökdelés után leérkezés bal lábra, jobb láb jobbra lendítésével, jobb láb lábujj hegye érkezik a talajra, ezt követően azonnali lábtartás csere, és mindezek egymás utáni lábujjhegyes, majd sarkos variációi is lehetségesek.
  
- Duplahajtás előre:

Ez azt jelenti, hogy egy szökdelés alatt kétszer hajtjuk körbe a kötelet. A gyakorlatot kezdők ritkán vagy csak nagyon koordinálatlan szökdelés, nevezzük inkább felugrás árán tudják végrehajtani. A gyakorlat sikerességéhez meg kell érezni, hogy a hajtott kötélnek kétszer olyan gyorsan kell haladnia, mint a szökdelések között eltelt idő. A magasabb ugrás elengedhetetlen, a legegyszerűbb, ha felhívjuk a figyelmet, hogy a térdeket a mellkas felé közelítve húzza fel a gyakorlói.

- Kereszthajtás- criss-cross:

Az elem megtanításának fontos tényezője azt megéreztetni, hogy a kötelet hogyan kell keresztezni, ilyenkor nem elegendő csak a csukó mozdulata, hanem határozottan keresztezni kell, legalább a kézfejeket a csukló találkozásánál. Kezdőknél azonban azt kell elmagyarázni és kötél nélkül megtanítani, hogy az egész kart kell keresztezni, egy határozott mozdulattal. Ha a karokat túl mély tartásba vannak keresztezésnél, akkor sikertelen lehet az elem kivitelezése, ezért inkább arra kell törekedni, hogy a derék magasságában keresztezzük meg a keresztezést. Ha túl magasán kezdjük az sem lesz megfelelő, mert akkor szintén könnyen beleakad a láb a szerbe. Az áthajtást követően a karok helyzete emelkedhet ezzel is könnyítve a gyakorlat kivitelezését.

A gyakorlás elején a kötél ismételt párhuzamos karokkal való hajtása a javasolt, a leszálló ág megékezésekor kell a karokat a kereszthelyzetből az eredeti párhuzamos helyzetbe húzni, és így a kötelet nyitni a sima szökdeléshez.

A keresztező szökdelés begyakorlását követően, az elem magabiztos végrehajtása esetén meg lehet próbálni a folyamatos kereszthajtást, ami már egy látványos elemnek számít. Ez esetben a leszálló ágban nem kell a köteleket szétválasztani, hanem folyamatosan keresztbe kell tartani a karokat a szökdelés ideje alatt. A biztos előre hajtás elsajátítást követően tanítsuk a hátrahajtás közben végrehajtott keresztet. Melynek két változata is van az egyik, amikor a karokat az előzőekhez hasonlóan a test előtt keresztezzük a másik, amikor a test mögött végezzük a keresztezést.

- Szökdelések egy lábon

Az egylábás szökdeléseket először páros lábon szökdelések közbeni testsúly áthelyezésével kezdje a gyakorlói, hogy megérezze a terhelt végtagot és a kifejtési szükséges erő a nagyságát. Először az egyik lábon gyakoroljon, amelyik erősebb, aztán következzen a kevésbé ügyes és erős végtag. Mindenképpen kétoldalas legyen a gyakoroltatás, de a további motivációhoz fontos

a sikerélmény megszerzése. Ne szökdeltezzünk túl sokat első alkalommal folyamatosan csak az egyik, vagy csak a másik lábon, mert ez egy kezdőnek nagyon megterhelő és negatív élmény lehet.

Az egy lábon szökdelések folyamatos magabiztos végrehajtását követően nagyon sok variációja létezik a gyakorlatozásnak:

- jobb és bal lábon szimplán, kettesével, hármassával (meghatározott számoknak megfelelően) történő szökdelés váltás,
- lábak forgatása jobb illetve bal irányba szökdelés közben,
- helyváltatások jobbra, balra, előre, hátra, egyesével vagy meghatározott számban történő végrehajtása,
- egy lábon szökdelés közben a másik láb helyzetének meghatározása (sarok lábujj érintésekkel, sarok és térdfelhúzásokkal-előre, oldalra)

- Futóáthajtások

Az egy lábon és páros lábon történő szökdelések tanítása közé, vagy annak színesítéséhez iktathatjuk az úgynevezett futóáthajtásokat is. Ezeket is többféle módon lehet variálni, helybennfutásokkal kezdjük. Folyamatosan jobb vagy bal lábbal történik a kötél átlépése.

- Szélmalom (Vass B. 2003)

elnevezéssel illehetjük azokat a hajtásokat, amelyek a test mellett, előtt, fölött vagy alatt történnek, de nem feltétlen járnak átugrással. Az elnevezés a szélmalom mozgásához igen hasonló kötélmozgás miatt kapja a hajtás.

- Test melletti hajtások

ezekekről mára korábbiakban lehetett olvasni. A test mellett történik a kötélhajtás, tényleges szökdelés a kötél fölött nem történik. a test két oldalán jobb és baloldalon lehet végrehajtani. Technikailag egy vagy két kézben fogott kötelek kivitelezhető a kötelek végét mindenképpen közelítve egymáshoz. Összekötő elemként és a fordulatok könnyed megoldásaként, és persze látványossága miatt is szívesen használják a kötélhajtók. Könnyű végrehajtani, ezért kezdők is gyorsan el tudják sajátítani. Előre és hátrafelé hajtást is lehet végezni, mindkét oldalon.

- Test fölötti kötélhajtás:



összekötő elemként szívesen használják, látványosan kivitelezhető és egyszerű, ezért mindenkinek ajánlott. Egy vagy két kézben tartva a kötelet, lasszózó vagy szélmalomhoz hasonló mozgást utánozva a fej fölött könnyedén végrehajtható. Két kézzel történő végrehajtása lehet zárt vagy nyitott karokkal. a nyitott karral történő kivitelezés talán látványosabb és több törzsmozgást engedélyez a gyakorlónak ezért nagyobb mozgásszabadságot is biztosít. Jól kiválasztott zenei aláfestéssel látványos eleme lehet a gyakorlatnak.

- Test alatti hajtások:

test alatt is végezhetünk áthajtásokat, melyek lehetnek törzshajlítással előre végrehajtottak, mintegy lasszózó mozgással páros lábas átugrással, vagy váltott lábas átlépéssel is látványos elemek. Továbbá lehet ülésben, a „fenéken szökdeléssel” a test alatt áthajtásokat is végezni, mely igen különleges és kedvelt elem a fiatalok körében.

kötélhajtást lehet végezni különböző gimnasztikai és torna elemek bevonásával is, melyek lehetnek összekötő elemek, vagy tényleges áthajtások is.

Ilyenek például: fekvőtámasz, guggoló állás, hátsófekvőtámasz, kézállás, gurulóátfordulás, cigánykerék, rundel, flikk, kézen átfordulás, szaltó, zsugorfelugrások, csuka mozdulatok, és egyéb elemek.

### 7.3.3. Táncos mozgásformák ( [http://www.luckybulls.hu/?s=K\\_Ultrakezdo&id=98](http://www.luckybulls.hu/?s=K_Ultrakezdo&id=98))

A megfelelő zene kiválasztásával táncos mozgásformákat is idézhetünk kötélhajtás közben. A szökdelésből adódóan nem lesznek mozdulataink pontosan olyanok, mint az adott táncé. Megfelelő zene választásával és térdünk-csípőnk mozgásának segítségével, ritmusjátékkal könnyen idézhetjük az adott mozgásokat.

Kötélhajtás közben látványos elemeket jeleníthetünk meg a következő táncmozgásokból is: ír táncot, rock and roll, hipp hopp, mambo, ír táncok.

A lépéskombinációkra az alábbiakból meríthetünk ötleteket.

- Grape Vine. Szökdelés haladással:
  - első hajtás: bal láb balra,
  - második hajtás: jobb láb keresztbe bal láb mögött,

- harmadik hajtás: bal láb balra, jobb láb mellé zár,
  - negyedik hajtás: jobb láb jobbra,
  - ötödik hajtás: bal láb keresztbe jobb láb mögött,
  - hatodik hajtás: jobb láb jobbra, bal láb mellé zár.
  - hetedik-nyolcadik hajtás: páros lábon szökdeléssel áthajtás, vagy test melletti hajtás.
- Coaster jump. Szökdelés haladással elmozduló láb irányában:
    - Jobb lábbal előre coaster jump:
      - első hajtás: jobb láb előre,
      - második hajtás: bal láb mellé zár,
      - harmadik hajtás: jobb láb hátra.
    - Bal lábbal hátra coaster jump:
      - negyedik hajtás: bal láb hátra jobb láb mellé,
      - ötödik hajtás: bal láb előre,
      - hatodik hajtás páros lábon szökdelés,
      - hetedik-nyolcadik: test melletti hajtás.

Végrehajtható: előre - hátra, bal- jobb lábbal.

- Shuffle. Szökdelés haladással elmozduló láb irányában.
  - Jobb lábbal előre shuffle:
    - első hajtás: jobb láb előre,
    - második hajtás: bal láb mellé,
    - harmadik hajtás: jobb láb előre,
    - negyedik hajtás bal láb mellé.
  - Bal lábbal hátra shuffle:
    - ötödik hajtás: bal láb hátra,
    - hatodik hajtás: jobb láb mellé,
    - hetedik hajtás: bal láb hátra,
    - nyolcadik hajtás bal láb mellé.
  - Jobb lábbal jobbra shuffle:
    - első hajtás: job láb jobbra,
    - második hajtás: bal láb mellé,
    - harmadik hajtás: jobb láb jobbra,
    - negyedik hajtás: bal láb mellé.

Végrehajtható: előre-hátra, balra-jobbra, bal-jobb lábbal.

- Lock jump

Hasonlít az előzőre, de a második hajtásnál a láb helyzete különböző.

- Jobb lábbal előre lock jump:
  - első hajtás: jobb láb előre,
  - második hajtás: bal láb jobb láb mögé,
  - harmadik hajtás: jobb láb előre,
  - negyedik hajtás páros lábon szökdelés.

Végrehajtható: előre- hátra, ba-/jobb lábbal.

- Triple jump

- Jobb lábbal triple jump helyben:
  - első hajtás: jobb láb helyben: tehát szökdelésnél jobb térdfelhúzás majd páros lábra érkezés a kiindulási helyre,
  - második hajtás: bal láb helyben: tehát szökdelésnél bal térdfelhúzás majd páros lábra érkezés a kiindulási helyre,
  - harmadik hajtás: jobb láb helyben, tehát szökdelésnél jobb térdfelhúzás majd páros lábra érkezés a kiindulási helyre.
- Bal lábbal triple jump balra félfordulattal:
  - első hajtás: bal láb helyben, tehát szökdelésnél bal térdfelhúzás majd páros lábra érkezés a kiindulási helyre, de közben 90 fokos fordulatot teszünk balra,
  - második hajtás: jobb láb helyben, tehát szökdelésnél jobb térdfelhúzás majd páros lábra érkezés a kiindulási helyre,
  - harmadik hajtás: bal láb helyben, tehát szökdelésnél bal térdfelhúzás majd páros lábra érkezés a kiindulási helyre, de közben 90 fokos fordulatot teszünk balra,
  - negyedik hajtás: páros lábon szökdelés.

Végrehajtható: helyben és fordulattal is, bal-jobb lábbal kezdve egyaránt, de a kötél hajtásánál nagyon kell figyelni, mert fordulat közben a kötélbe könnyen beleakad a láb. Haladóknak ajánlottabb, akik a kötéllel jól összhangba tudnak kerülni.

- Rock jump

- Jobb láb rock jump előre:

- első hajtás: jobb láb előre, testsúly áthelyezéssel bal csak érinti a talajt (kilépő állás),
- második hajtás: megmarad a terpesz, de a testsúly szökdelés végén hátulra helyeződik (védő állás),
- harmadik-negyedik hajtás. testsúlyáthelyezések vagy páros lábon szökdelés.
- Bal láb rock jump balra:
  - első hajtás: bal láb balra, testsúly áthelyezéssel, jobb láb éppen csak érinti a talajt,
  - második hajtás: oldalterpeszben maradva testsúlyáthelyezés történik a másik, vagyis a jobb lábra, bal éppen csak érinti a talajt,
  - harmadik-negyedik hajtás: testsúlyáthelyezések, vagy páros lábon szökdelés.
- Jobb láb rock jump hátra:
  - első hajtás: jobb láb hátra, testsúlyáthelyezéssel bal láb éppen csak érinti a talajt (védőállás),
  - második hajtás: megmarad a harántterpesz, de testsúlyáthelyezés történik, ezért a szökdelés végére a bal lábon a testsúly, jobb éppen csak érinti a talajt (támadóállás),
  - harmadik-negyedik hajtás: testsúlyáthelyezések, vagy páros lábon szökdelés.
- Pivot Turn
  - Jobb lábás fél pivot turn:
    - első hajtás: jobb láb előre,
    - második hajtás: kötélhajtás fordítása kilencven fokkal balra,
    - harmadik hajtás: terpeszszökdelés,
    - negyedik hajtás: kötélhajtás fordítása és kilencven fokos fordulat balra.
  - Bal lábás fél pivot turn:
    - első hajtás: jobb bal előre,
    - második hajtás: kötélhajtás fordítása kilencven fokkal jobbra,
    - harmadik hajtás: terpeszszökdelés,
    - negyedik hajtás: kötélhajtás fordítása és kilencven fokos fordulat jobbra.

Végrehajtható bal- jobb lábbal. A fordulatok variálhatók, kezdőknek ajánlottabb kisebbeket fordulni egy hajtás alkalmával. A fordulatok lehetnek negyed vagy akár nyolcad fordulatok is.

Amennyiben kisebbek a fordulatok, a terpeszszökdelés akár kihagyható, mert a kisebb szögű hajtásirány változtatás akár folyamatosan egymás után is kivitelezhető.

- Jazz-Box
  - Jobb láb jazz-box balra:
    - első hajtás: jobb láb keresztbe bal előtt,
    - második hajtás: bal láb balra (kis oldalterpesz),
    - harmadik hajtás: jobb láb kilép jobbra (nagyobb oldalterpesz),
    - negyedik hajtás: bal láb jobbra, lábak zárnak.
  - Bal láb jazz-box jobbra:
    - első hajtás: bal láb keresztbe jobb előtt,
    - második hajtás: jobb láb jobbra (kis oldalterpesz),
    - harmadik hajtás: bal láb kilép balra (nagyobb oldalterpesz),
    - negyedik hajtás: jobb láb balra, lábbal zárnak,
  
- Jazz négyszög
  - Balra:
    - első hajtás: bal láb előre jobb láb előtt kereszteléssel, kis kereszt terpeszben a két láb,
    - második hajtás: jobb láb bal előtt kereszt, kis előrehaladó szökdeléssel,
    - harmadik hajtás: bal láb balra hátra, mind haránt mind oldalirányú kis terpeszszel, súlypontáthelyezéssel bal lábra,
    - negyedik hajtás: lábzáras páros lábon szökdeléssel.
  - Jobbra:
    - első hajtás: jobb láb előre bal láb előtt kereszteléssel, kis kereszt terpeszben a két láb,
    - második hajtás: bal láb jobb előtt kereszt, kis előrehaladó szökdeléssel,
    - harmadik hajtás: jobb láb jobbra hátra, mind haránt mind oldalirányú kis terpeszszel, súlypontáthelyezéssel jobb lábra,
    - negyedik hajtás: lábzáras páros lábon szökdeléssel.
  
- Kán- kán:
  - első hajtás: bal térd felhúzás mellhez,
  - második hajtás: páros lábon szökdelés,

- harmadik hajtás: jobb térd felhúzása mellhez,
- negyedik hajtás: páros lábon szökdelés,
- ötödik hajtás: jobb láblendítés előre,
- hatodik hajtás: páros lábon szökdelés,
- hetedik hajtás: bal láblendítés előre,
- nyolcadik hajtás: páros lábon szökdelés.

Végrehajtható jobb-bal lábbal kezdve, kisebb forgásokkal, keresztbe lendítésekkel és rúgásokkal. minél magasabbra történik a térdfelhúzás és a láblendítés annál látványosabb gyakorlat kivitelezése. Könnyen formációt lehet vele alkotni, látványos és egyszerű gyakorlat.

- Kick Ball Change

- Jobb láb kick ball change:
  - első hajtás: jobb lábrúgás előre
  - második hajtás: páros lábon szökdelés
  - harmadik hajtás: jobb láb térdfelhúzás
  - negyedik hajtás: páros lábon szökdelés
  - ötödik hajtás: bal láb térdfelhúzás
  - hatodik-hetedik-nyolcadik hajtás: 3x páros lábon szökdelés
- Bal láb kereszt kick ball change:
  - első hajtás: bal lábrúgás előre
  - második hajtás: páros lábon szökdelés
  - harmadik hajtás: bal láb térdfelhúzás
  - negyedik hajtás: páros lábon szökdelés
  - ötödik hajtás: jobb láb keresztbe bal előtt
  - hatodik-hetedi- nyolcadik hajtás: 3x páros lábon szökdelés

- Shcuff

- első hajtás: bal láb balra
- második hajtás: jobb láb keresztbe bal mögött (bal lábon a súlypont, jobb lábnak csak a lábujj hegye ér le a talajra.
- harmadik hajtás: bal láb balra
- negyedik hajtás: jobb láb zárása balhoz sarokkal lefelé törekedve, csúsztatást imitálva.

- Hitch
  - első hajtás: jobb láb jobbra
  - második hajtás: bal láb keresztbe, jobb láb mögött
  - harmadik hajtás: jobb láb jobbra
  - negyedik hajtás: lábzáras

Végrehajtható bal és jobb oldalra egyaránt.

- Kozák tánc
  - Kiinduló helyzet: guggoló állás
    - első hajtás: bal láb lendítése előre
    - második hajtás: páros lábon szökdelés guggolásban
    - harmadik áthajtás: jobb láb lendítése előre
    - negyedik hajtás: páros lábon szökdelés guggolásban

Nehezített változat: amikor a szökdelő folyamatos lábtartás cserével szökdel:

- Kiinduló helyzet: guggoló állás
  - első hajtás: bal lábon átszökdelés guggoló helyzetben jobb láblendítéssel előre,
  - második hajtás: jobb lábon átszökdelés guggoló helyzetben bal láblendítéssel előre.

Haladás a kötéllel: kötélahajtást nem csak egy helyben lehet végezni, hanem haladó mozgással is össze lehet kapcsolni, ilyenek a futó, ugróiskolai gyakorlatok és ezek kombinációi.

#### 7.3.4. Egy kötéllel végzett gyakorlatok két gyakorlóval

Egyik gyakorló hajtja a kötelet páros lábon szökdeléssel, a másik pedig megpróbálja a kötélahajtás és szökdelő társa ritmusának megfelelően beállni a hajtott kötéltre, végeredményként két szökdelő szökdel egy kötéltre. Fontos, hogy a hajtásnak mindig egyenletes ritmusban kell történnie, és a kötélnélküli embernek kell alkalmazkodnia a hajtóhoz. A feladat végrehajtást megkönnyíti, ha a hajtó megpróbálja diktálni az ütemet, esetleg ebben az oktató is segítséget tud nyújtani.

A balesetek elkerülése végett figyelni kell az szökdelés technikájára, melynél törekedni kell a minél kisebb térdhajlításra, mert a térdék könnyen összeütközhetnek, és a bicska jellegű csípőhajlításokat is kerülni kell, mert ez esetben pedig a fejek tudnak összeütközni.

Ha jól megy a gyakorlat, akkor a kötél nélküli társ megpróbálhatja, kötélhajtás közben, folyamatos szökdeléssel szintén a kötélben belül megkerülni társát.

- A hajtók egymás mellett állnak egy soros vonal alakzatban, két méteres távolságra nyitódva egymástól. Mindenkinek egy kötele van. Megpróbálnak azonos ritmusban szökdelni, a társaik pedig egyes oszlopban sorakozva várnak az indító jelére, amikor megtörténik, az oszlop első tagja megpróbál beállni a hajtók közül az első hajtó kötelébe. Ott együtt ugrálnak, a következő jelre elhagyja a hajtót, a harmadik jelre az első ember megpróbál a második hajtóhoz beállni, és az őt követő második az oszlop alakzatból, megpróbál az első hajtóhoz beállni. Így folytatódik a feladat, amíg mindegyik hajtónak lesz egy plusz embere.
- Az előző feladat másik változat, amikor csak egy hajtó van, és a többiek egy soros vonal alakzatban kb. fél méter távolságban helyezkednek el egymástól, egyenes szökdelést végeznek azonos ritmusban, a hajtó felveszi a ritmust és sorban bevonja az ugrálókat a kötelébe. Tehát a kötélhajtással felfűzi a kötél nélküli szökdelőket, és így eljut a sor végére. Ezt a gyakorlatot felfűzésnek hívjuk.
- Két gyakorló egymás mellett áll egyfelé fordulva, mindegyik külső kezében fogja az egy kötél egyik-egyik végét, és segítségként az egymáshoz közelebb eső kezét is. Egyszerre kezdenek szökdelni, és hajtani, így ketten szökdelnek egy kötélen.

A gyakorlatok variációi lehetnek a hátrafelé hajtás, és az egymáshoz viszonyított háttal felállás. Ez esetben az egyik előre felé a másik hátrafelé szökdel.

- A két szökdelő felállhat egymással szemben is, egy kötél két végét az egymással szemben lévő kezükben tartva, (egyik jobb, másik bal kézben tartja a kötelet). A hajtás megkezdését követően ki és beugranak a kötélnélbe, vagyis elfordulnak a kötélnélbe, úgy hogy a köteles kezük a társától távolabbi oldalon legyen. Ezt elvégezhetik egyszerre vagy váltva is.
- Kínai kerék: két ember egymás mellett állva két kötelet fog, úgy, hogy mindegyik fogja a másik kötelét is. Az első ugró fogja a saját kötelét, és a társának a hozzá közelebb eső kötelének a végét, a második a társának a távolabbi kötélnél végét és a sajátja másik végét. A köteleket felváltva kell elkezdni hajtani, és majd így is kell folytatni, így egyszer az egyik, másodszer pedig a másik hajtó végzi el a tényleges átugrást. A szökdeléseket lehet duplázni, ami azt jelenti, hogy az egyik hajtó minden párosra, a másik pedig



minden páratlanra végez átugrást is. A hajtás ritmusát a malomkörzésből kiindulva kell megtanítani, de törekedni kell itt is a csuklóból történő hajtás kivitelezésére. Amikor gördülékenyen meg y hajtás akkor akár több gyakorló is összekapcsolható, amely nagyon látványos lehet.

- Az egyköteles hajtásból nem hagyható ki a kedvelt gyerekjáték, amelyben egy hajtó közepén áll, és a föld közelében körbe-körbe forgatja a kötelet a kötél egyik végét fogva. A társai, meghatározott sugarú körben, a kötél fölött igyekeznek átugrani. amikor valakiben beleakad, a kötél helyet cserél a hajtóval, és így folytatják tovább a játékot.
  - Átugrási lehetőségek: páros lábon arccal a kör közepe felé, arccal kifelé, egy lábas szökdelések, terpeszfelugrások, egyéb ugrásformák meghatározásával elvégzett feladatok, eszközzel a kézben elvégzett ugrások (labda, karika, esetleg még egy kötél, amelyet hajtani is lehet). Mellső hátsó fekvőtámaszból elvégzett átugrások, csak karral, csak lábbal. Ülésben végzet lábemelések. A kötél haladásával ellentétes irányba meghatározott természetes és utánzó gyakorlatok elvégzése (futások, szökdelések, nyuszi, békaugrás)

#### 7.3.5. Két kötéllel végzett gyakorlatok (Vass B. 2003)

- Double- Dutch:

Alapgyakorlatban két hajtó és egy ugráló végzi a gyakorlatokat. Egy ugráló esetén a kötél ideális hossza 4-5 méter.

- Technikája:

a két hajtó egymással szemben áll, kezeikben a két kötél egy-egy vége a kötelek párhuzamosak egymással. Mindkét karral befelé a kör közepe felé hajtják a kötelet. Fontos hogy a hajtók összhangban legyenek, egymás tükörképét alkotva. A hajtásnál a kezek a következő útvonalon mozognak: jobb karral kifelé indítva, hüvelykujjat a képzeletbeli homlok-orr- áll-köldök vonalon húzva. A hajtást közel feszes kötéllel kell megkezdeni, és az egyenletes ritmus felvétele után kissé közelebb kell lépni egymáshoz, úgy hogy a kötél, elérje a talajt.

Az oktatást azonban csak egy kötéllel kezdjük, lépései a következők: a harmadik embernek az ugrálónak szorosan a hajtó mellől kell beérkeznie a kötélbe, első feladatként csak át kell futnia kötéltől köztük úgy, hogy ne az akadjon a lába kötélbe, és a másik hajtó mellett rézsútosan kell elhagynia a hajtási területet. Következő lépésként lehet végezni a futásokat folyamatosan, nyolcas alakzatban. Amikor ezek a gyakorlatok már jól mennek, akkor következik, a tényleges

szökdelés. Arra kell törekedni, hogy mindig a kötél közepére érkezen, és ott szökdeljen, mert ott a legideálisabb a kötél íve és sebessége a szökdeléshez. Amikor ezeket a gyakorlatokat sikeresen teljesítik a gyakorlók, akkor lehet továbblépni a kétköteles oktatásra.

A hajtók megindítják a kötelet, és az egyenletes hajtáskor jöhet az ugráló, akinek figyelnie kell a tőle távolabb eső kötelet, hiszen attól függ, hogy mikor kell elindulnia a kötelek közé.

A beugrás pillanat akkor következik be, amikor a távolabbi kötél a talajt éri, a közelebbi ilyenkor a levegőben van, így van lehetőség a kötelek közé jutni.

Rutinos hajtó tud segíteni az ugrálónak a tempó változtatásával, de mindenképpen meg kell találni a szökdeléshez szükséges ideális sebességet a helyes végrehajtáshoz.

#### 7.3.6. További kötélhajtások (Vass B. 2003)

Szimpla hosszú kötéllel való hajtások színesítésére szolgálhatnak a foglalkozásokhoz.

A hosszú kötelek hossza minimum 4-5 méter, ezekbe 1-2 tanuló tud kényelmesen szökdelni, a hajtók ügyességétől függően kötelek hosszát 6-8 méterig is meg lehet növelni, persze léteznek ennél is hosszabb kötelek, de azokkal már nehézkes dolgozni. A hosszú kötelekbe több ugráló is bemehet, és különböző gyakorlatokat nyújthat végre, melyeknek csak a fantázia szab határokat.

- Példák:

helyzetváltoztatások, fekvőtámaszok, gurulóátfordulások, társkerülések, karikával, rövid ugrókötéllel, labdával végzett gyakorlatok számtalan lehetősége létezik.

A köteleket azonban nem csak láncszerűen lehet hajtani, hanem körben illetve átlósan keresztezve, vagy akár csillagszerűen is.

#### **Irodalomjegyzék:**

- Keresztesi Katalin (1990): A kötélugró sportág versenyszabályzat Bp.)  
<http://www.muksz.hu/kotelugras.html>
- <http://frizbi.hu/images/stories/hivatalos/szabalyok/wfdf%20szabalykonyv%20magyar%20-%2020130224.pdf>

- <http://frizbi.hu/images/stories/hivatalos/szabalyzatok/mfsz%20-%20szervezeti%20abra%20-%2020131028.pdf>.
- [http://frizbi.hu/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=1&Itemid=2](http://frizbi.hu/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=1&Itemid=2)
- <http://inventors.about.com/library/weekly/aa980218.htm>
- <http://mvpdiscsports.com/disc-golf-disc-models/>
- <http://ugrokotel.hu/es-igy-mozgunk>
- <http://www.diego23.com/other-frisbee-games/>
- <http://www.discace.com/ultimate-frisbee/ultimate-frisbee-games>
- <http://www.disc-golf.hu/szabalyok@1>
- [http://www.ehow.com/how\\_2275113\\_play-simple-frisbee-games.html](http://www.ehow.com/how_2275113_play-simple-frisbee-games.html)
- <http://www.flydogs.hu/sport.html>
- <http://www.kanjam.com/how-to-play/>
- [http://www.luckybulls.hu/?s=K\\_Ultrakezdo&id=98](http://www.luckybulls.hu/?s=K_Ultrakezdo&id=98)
- <http://www.muksz.hu>
- <http://www.muksz.hu/a-koetelugrasrol>
- <http://www.muksz.hu/korcsoportok.html>
- <http://www.muksz.hu/rekord.html>
- <http://www.pdga.com/introduction>
- <http://www.utanpotlassport.hu/2011/02/06/a-frizbi-tortenete-szabalyai/>
- <http://www.utanpotlassport.hu/2011/02/06/a-frizbi-tortenete-szabalyai/#sthash.lq43Lnr.dpuf>
- <https://www.youtube.com/watch?v=gs-RH5aC1wI>
- <https://www.youtube.com/watch?v=sdlpyazJxfQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=-Tvkgzkfyw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=XmcyXYm61Fw>
- Vass Brigitta (2003) Pécs: A kötélugrás versenyrendszere és oktatása-személyes tapasztalatok alapján / szakdolgozat