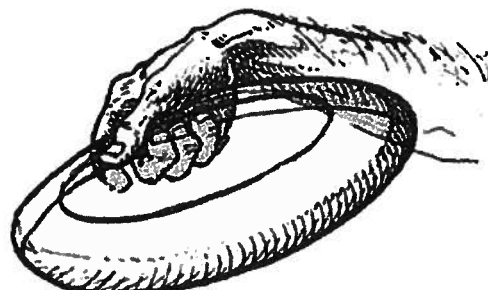


3. Kaste- og gribeteknik

For at spille ultimate er det en forudsætning at kunne kaste og gribe discen nogenlunde sikkert. Ethvert kast består af discgreb, kastebevegelse og kasteafvikling. I ultimate er de tre mest almindelige kast baghånds-, forhånds- og upsidedownkastet.

Baghåndskastet

Baghåndskastet er det letteste kast at udføre for de fleste. Tommelfingeren placeres på discens overside, så den trykker midt på rillerne. De øvrige fingre "krølles" rundt om discens kant, så fingerspidserne på lille-, ring- og langefinger trykker på selve kanten. Grebet skal være fast uden at være krampagtigt fast.

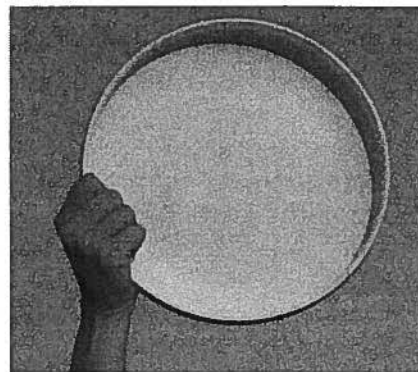
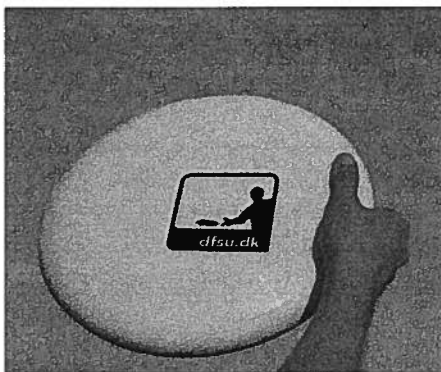


Baghåndsgrebet

Kasteren står med let spredte ben og med siden til målet. Øjnene skal være fæstet på målet - ikke på discen! Armen skal holdes ude på siden af kroppen og være næsten strakt, som ved et baghåndsslag i tennis, men med bøjet håndled. Armen må ikke holdes på ryggen eller bøjes op i armhulen, så bevægelses-friheden forsvinder!

I kastebevægelsen flyttes vægten fra det bagerste til det forreste ben. Armen, inklusive håndledet, skal være afslappet. Bevægelsen skal være

fremadrettet - ikke en cirkel om kroppens akse! Bevægelsen skal munde ud i et "svirp" med håndledet, som skaber spin (rotation). Bevægelsen minder om når man giver noget et svirp bagi med et viskestykke. Spin er det, som giver discen stabilitet, så discens gode flyveegenskaber udnyttes! I kastets eftersving skal håndfladen vende nedad.



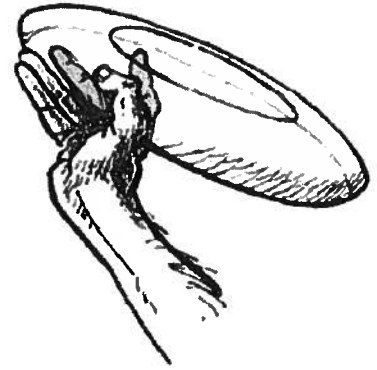
Baghåndsgreb med markør, der presser baghånd.



Forhåndsgreb med markør, der presser forhånd.

Forhåndskastet

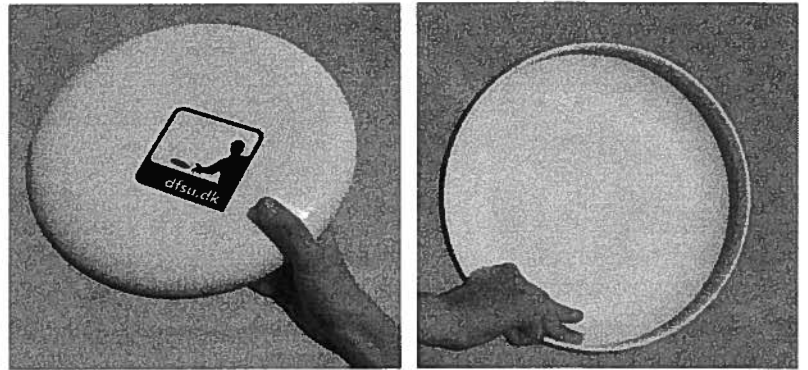
Forhåndskastet er lidt mere akavet for de fleste. Tommelfingeren skal fortsat være placeret på discens overside, og trykke midt på rillerne. Men discen "drejes" helt ind i mellemrummet mellem tommel- og pegefinger, med pege- og langefinger på indersiden af discens kant, og ring- og lillefinger på ydersiden af discens kant. De to par fingre skal klemme på hver side af discens kant i et fast, men ikke krampagtigt greb.



Kasteren står med let spredte ben, let bøjede knæ og med front til målet. Øjnene skal være fæstet på målet. Albuen skal være let bøjet, og håndledet skal være bøjet nedad og tilbage. Den side af discen, som vender væk fra kroppen, skal hælde nedad.

Forhåndsgrebet

Kastebevægelsen skal være fremadrettet, og munde ud i et "svirp" med håndledet. Bevægelsen skal være kort og meget eksplosiv, som når man giver noget et svirp bagi med et viskestykke. Discens spin er altafgørende ved forhåndskast. Et hurtigt håndled er derfor langt vigtigere end store armkræfter. Håndfladen og underarmen skal vende opad i hele kastebevægelsen.



Upsidedownkastet

Kan du forhåndskastet, kan du også upsidedownkastet! Grebet er det samme, men kasteren står næsten med front til målet, og kastet udløses over hovedet. Kastepositionen og kastebevægelsen minder meget om den en badmintonspiller bruger ved clearslog, med let tilbagebøjet ryg og skulderen til kastearmen trukket tilbage.

Kastebevægelsen skal være rettet fremad og opad, idet discen hurtigt falder. Derfor skal der også bruges både kraft og spin. Disc'ens vinkel ved kasteudløsning skal være omtrent lodret. I flugten vil discen hurtigt vende rundt. Et godt kast lander fladt med bunden i vejret!

Vær opmærksom på at upsidedownkastet er mere vindfølsomt end forhånd og baghåndskastet, hvorfor det primært egner sig til stille vejr eller indendørs spil.

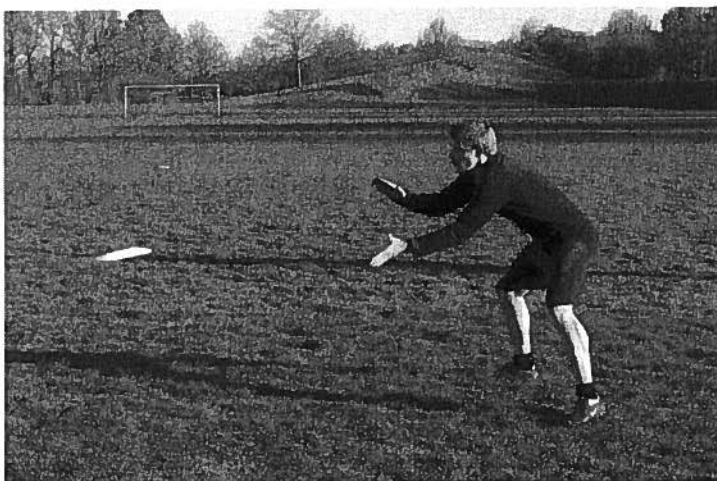


Upsidedownkastet med samme greb som forhåndsgrebet.

Gribninger

Sikre gribninger er lige så vigtige som gode kast, og mest sikre er gribninger med to hænder. Samtidig er det i gribeøjeblikket vigtigt, at bruge øjnene til at fokusere på discen.

Pandekagegribning



Ligger afleveringen mellem livet og halsen er det mest sikkert, at bruge en pandekagegribning. Det vil sige, at man "klapper" hænderne sammen om discens midte, med den ene hånd ovenpå og den anden hånd under discen. Kommer discen i hovedhøjde er det en god idé, at modtageren springer op, og griber discen i brysthøjde. Fordelen ved denne gribning er at selv om discen skulle hoppe lidt på grund af vinden kan man stadig gribe den, og ikke få den i fx ansigtet.

Høje og lave gribninger



Høje gribninger: Ligger afleveringen over hovedhøjde gribes fat i discens kant med tommelfingrene under og de øvrige fingre ovenpå discen.

Lave gribninger: Ligger afleveringen under livet, er det mest sikkert at gribe fat i discens kant med tommelfingrene ovenpå og de øvrige fingre under discen.

