**Фрисби**-ұшатын диск.

Алтимат (Ultimate) — фрисбидің ұшатын дискісі бар динамикалық командалық ойын.

Ойын екі команда тікбұрышты алаңда, соңында аймақтары бар. Ойынның мақсаты: команданың ойыншылары арасында дискіні жайып, оны жау аймағында ұстау керек. Дискісі бар ойыншы өрісті шарлай алмайды. Қарама-қарсы команданың ойыншылары дискіні ауада қағып кетуі керек немесе қарсыластарын өздеріне шабуыл жасау үшін дәл емес пас жасауға мәжбүр етуі керек.

Кейбіреулер оны "алтимат фрисби" деп атайды, ал кейбіреулері жай "фрисби"деп атайды. Бірақ ұшатын дискісі бар бұл спорттың нақты атауы — "алтимат". Алтимат - бұл командалық спорт, оны ойнау үшін ұшатын табақ қолданылады. Бұл спорт ерекше, өйткені онда төрешілер жоқ-ойыншылар даулы жағдайларды өздері шешеді. Бұл мүмкін болуы үшін ойыншылар бір-бірін құрметтеуі керек. Бұл құрмет "ойын рухы" деп аталады.

Ойын рухы мен төрешілердің болмауы жарыстардың барлық деңгейлерінде, тіпті әлем чемпионаттарында да бар.

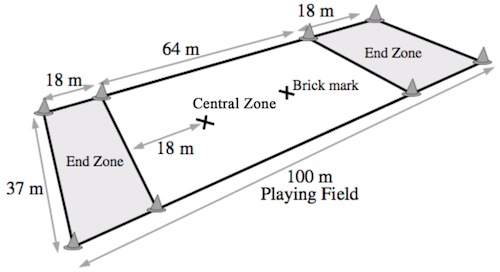
Бұл спортта оны ұлы деп атауға мүмкіндік беретін не бар?

Бұл ойында жыныстың маңызы жоқ. Турнирлердің барлық деңгейлерінде ерлер де, әйелдер де, аралас командалар да бар.

Бұл өте қолжетімді спорт түрі. Ойынға қажет нәрсе-ойын алаңын белгілеу үшін өріс, диск және сегіз конус.

Алтимат-атлетикалық спорт. Бұл жақсы дене шынықтыруды сақтауға көмектеседі. Ойын үшін қажетті дағдыларды түсіну және игеру өте оңай. Ойынның өзі өте қызықты және қызықты.

1) алаң — әр ұшында аймақтары бар тікбұрышты пішін. Алқаптың орталық бөлігінің өлшемдері — 64-тен 37 метрге дейін, алқаптың қысқа жақтарына іргелес 18 метрге дейінгі аймақтары бар. Ойынның зал нұсқасында сайттың өлшемі 20×40 м, ұзындығы 6 метр.



2) ойынның басталуы — әр ұпайдың басталуы командаларды қорғайтын аймақтардың сызықтарында командалар құрудан басталады. Қорғаушы команда дискіні шабуылдаушы команданың бағытына енгізеді. Командалар, Ережеге сәйкес, 7 ойыншы (залда немесе жағажайда ойнаған кезде 5 адам).

3) есеп — шабуылдаушы команданың ойыншысы қарсылас аймағында дискіні ұстаған сайын, шабуылдаушы командаға ұпай есептеледі. Ойын әр ұпайдан кейін қайта басталады (2-тармаққа сәйкес).

4) диск қозғалысы — диск командаласқа өту арқылы кез келген бағытта қозғала алады. Дискісі бар ойыншы ("тарату") өту үшін 10 секундқа ие. Шашырауды жабатын қорғаушы ("құлыптау") секундына 1-ден 10-ға дейін деп санайды.

5) меншіктің өзгеруі — егер өту аяқталмаса (яғни, жерге немесе далаға тиіп кетсе немесе ұсталса), онда қорғалған команда дискіні ұстап, шабуылдаушы болады.

6) ойыншыларды ауыстыру-ауыстыру көзілдіріктен кейін не жарақат салдарынан үзіліс кезінде жүргізілуі мүмкін.

7) ойыншылар арасындағы Жанасусыз — физикалық байланысқа жол берілмейді. Ойыншылардың қозғалысына кедергі жасауға тыйым салынады. Физикалық байланыс ережелерді бұзу болып табылады.

8) бұзушылықтар — бұзушылық қарама-қарсы командалардың ойыншыларының физикалық байланысы нәтижесінде пайда болады. Егер бұзушылық нәтижесінде диск жоғалса, онда ойын иеліктің өзгеруі болмағандай жалғасады. Егер ережені бұзған ойыншы оларды бұзбады деп ойласа, диск лақтырған ойыншыға қайтарылады.

9) төрешілік — ойыншылар алаңның ережелері мен шекараларын бұзғаны үшін жауап береді. Ойыншылар туындаған даулы мәселелерді өздері шешеді.

10) ойын рухы — алтиматта адал ойын мен шеберлікке ерекше мән беріледі. Бәсекелестік рух құпталады, бірақ ешқашан ойыншылардың өзара құрметіне, ережелерді сақтауға немесе ойынның рахатына зиян тигізбейді.

**Фрисби тарихы**

ХХ ғасырдың 40-жылдарының соңында белгісіз ұшатын нысандар тақырыбы американдық қоғамда танымал болды. Мұны Уолтер Фридерих Моррисон пайдаланды. Ол 1948 жылы UFO-ға ұқсайтын "ұшатын табақты" ойлап тапты (шараны Уоррен Франскайони қаржыландырды). Алайда, бұл алғашқы диск сәтсіз болды. Бірқатар жақсартулар мен тәжірибелерден кейін, 1955 жылы Моррисон жасаған пластикалық табақ жер үстінен ұшып, жұмыс істейтін тауарға айналды, ал 1957 жылы оның келісімімен ұшатын табақтар Сан-Габриэладағы Wham-O компаниясының Pluto Platter брендімен шығарыла бастады. Frisbee ™ патенті 1958 жылдың 30 қыркүйегінде берілді.

Фрисбидің өнертапқышы-Уолтер Фредерик Моррисон.



Сонымен бірге, Йель студенттері бос уақытында бір-біріне Frisbie Pie Company тортының қалайы тіректерімен лақтырды. "Фрисби" атауы студенттер арасында соншалықты танымал болғандықтан, Wham-O өкілдері ұшатын плиталарын Frisbee деп атады. Бір әріп Frisbie Pie Company атауына шағым бере алмайтындай етіп әдейі өзгертілді.

Frisbee туралы деректі фильмнің трейлері:

Invisible String-Frisbee Documentary Trailer 2 Коллекциялық Дискілер

Деректі фильм фрисби мәдениеті туралы 1950 жылдардағы алғашқы күндерінен бастап бүгінгі күнге дейін баяндайды. Көрінбейтін жол бағдарламасында: - Frisbee ® - дің ұзақ және ықпалды ойыншыларымен сұхбат; - спорт тарихындағы түсініктер; - Frisbee ® - дің қызықты және әсерлі кадрлары; - Frisbee ® қозғалысының алғашқы күндерінен аман қалған адамдар сыйға тартқан фильмдердің ежелгі кадрлары. [www.theinvisiblestring.net](http://www.theinvisiblestring.net)

**Алтимат фрисби қазақыстанда Қарағанды обылысында белсенді дами бастады**

Бұл Қазақстан үшін салыстырмалы түрде жаңа спорт түрі, алайда ойын өткен ғасырдың 70-ші жылдары танымал болды.

Ойын екі команда тікбұрышты алаңда, соңында аймақтары бар. Мақсат-дискіні Пас көмегімен қарсылас аймақта орналасқан өз командасының ойыншысына беру. Ойын барысында алаңда футбол алаңында 7 адамнан тұратын екі команда бар. Бір қызығы, бұл ойында төрешілер жоқ. Ойыншылардың өздері алаңда болып жатқан оқиғаларға жауап береді. Ойыншылар туындаған барлық келіспеушіліктерді өздері шешуі керек.

- Бұрын алтимат фрисби Қазақстанда футбол сияқты онша дамымаған, өйткені ол әуесқой деңгейде болған, - дейді алтимат фрисби бойынша Қарағанды облысының бас жаттықтырушысы Наталья Суслова. – 2018 жылы біз Қазақстан флаинг диск федерациясын тіркеуге шешім қабылдадық. Енді алтимат фрисби белсенді дамып келеді.

Қарағандыда жаңа спорт түрімен 12-50 жас аралығындағы адамдар айналысады. Спортшылар айтқандай, олар ойынның адалдыққа негізделгенін ұнатады.

- Төрешілер жоқ, егер алаңда дау туындаса, ойыншылар оны өздері шешеді, - дейді Наталья Суслова. - Алтимат-өте қызықты спорт түрі, ол тәуелді, мұнда қатыгездік жоқ. Бұл жерде біз адалдықты тек өзімізде ғана емес, басқаларға тек далада ғана емес, өмірде де қалай әрекет ету керектігін көрсетеміз. Бұл мырзалар ойыны.

Айтпақшы, ханымдар да осы спорт түрімен айналысады. Шахтер астанасында Mix командасы бар, бірақ жақында тек қыздарға арналған арнайы команда жиналады.

Әлемдегі ең жылдам дамып келе жатқан спорт түрлерінің бірі-50 жылдан аз. АҚШ - та ойлап табылған Ultimate Frisbee біртіндеп Қытай кампустарында және одан тыс жерлерде тірек болды-бұл жай ойыншықпен ойнайтын ойын-сауық әрекеті деген түсініктерді жойды.

Бұл спорт" ультиматум " деп аталады, өйткені ол жасына немесе жынысына байланысты емес - кез-келген адам ойнай алады, дейді Сяохан Базинг командасын жаттықтыратын 55 жастағы Рассел Янг.

Бұл спорт түрімен 40 жылға жуық уақыт айналысқан американдық Янг 1980 жылдардың аяғында Қытайға ағылшын тілін үйрету үшін келді. Әр жолы, ол бросал жалпақ диск басқа эмигрантами, деді Янг, Көптеген қытай өтіп бара жатқандар ғана көздеген, өйткені олар ойнайды "балалар" ойын. Бірақ бірнеше қызықты студенттер тоқтап, оқуды сұрады. 2003 жылдан бастап Янг бірнеше университеттік командаларды жаттықтыра бастады.

Ultimate Frisbee баскетбол, футбол және американдық футболға ұқсайды, бірақ ойында ешқандай байланыс болмайды. Төрешілер де жоқ, өйткені ойыншылар адал ойын мен адалдықтың жоғары стандарттарын ұстануы керек.

Соңғы екі онжылдықта бұл спорт біртіндеп бүкіл елге таралды. Осы жылдың мамыр айында Гуандун провинциясының Шэньчжэнь қаласында өткен China Nationals 7-ші чемпионатында бірнеше түрлі қалалардан 18 команда құрамында 300-ден астам ойыншы жарысты. Жергілікті таланттарды өсіру үшін Қытай чемпионатында ойнайтын кез-келген команданың 30 пайыздан азы шетелдік бола алады және кез-келген уақытта алаңда тек екі шетелдік ойнай алады.

Бірақ шекті тіл-Ағылшын. Ойын барысында ойыншылар жаргонды айқайлайды - бұзақылық үшін" саяхат", стратегиялық кідіріс үшін" суық " - бұл спорттың американдық тамырларын көрсетеді. Тіпті ұлттық деңгейде, тек Қытай мүшелерінен тұратын командалар арасындағы матчтар кезінде алаңдағы жаргон ағылшын тілі болып табылады.

"Біз тек Қытай аудармаларын жаңадан бастаушыларға түсіндіру үшін қолданамыз", - деді Сяохан.

Ауа-райы салқындаған сайын және Пекин ауасының сапасы әрдайым ашық спортшылар үшін қолайлы бола бермейді, Сяохан Базинга апта сайын Студенттер болып табылмайтын 20-ға жуық ойыншыларды тартады дейді.

Шөп түпкілікті фризби үшін қажет болғандықтан, оны футбол алаңдарында немесе саябақтың шөпті жерлерінде ойнауға болады. Сяохан және оның командаластары UIBE кампусында футбол алаңын жиі пайдаланады. Алайда, олар әдетте өрісті брондауда қиындықтарға тап болады; кейде оларды тіпті бұзушыларды көрген кейбір футболшылар да ұрады.

"Олар өрісті басымдыққа ие деп мәлімдеді, өйткені футбол-бұл нағыз спорт, ал біз" тек ойын ойнаймыз", - деді Сяохан. Өзінің барлық жетістіктеріне қарамастан, Ultimate Frisbee Қытайда әлі де ұзақ жол бар сияқты.

**------**Алтимат фрисби ағылшын атауы алтимат фрисби ® немесе қысқартудың соңы, Тайвань фрисби конкурсы деп аталады, фрисби-бұл конкурс шеңберіндегі көптеген жобалардың бірі, қазіргі уақытта фрисби спортының ең танымал түрлерінің бірі.төрт жоба (соңғы. Диск-Гольф. Фристайл. Ол Америка Құрама Штаттарында орналасқан.

Ultimate-бұл физикалық соқтығысуды қажет етпейтін бәсекеге қабілетті спорт түрі.1968 жылы ойлап табылған Колумбия орта мектебі, Нью-Джерси, АҚШ(фрисби тарихын қараңыз), 2001 жылы World Game(Дүниежүзілік ойындар)жобасына енген, футбол, футбол және баскетбол және командалық спорттың басқа да спорттық сипаттамалары [1] Нью-Йорк Таймс әлемдегі ең жылдам дамып келе жатқан спорт түрі деп аталды.

2013 жылы Олимпиада комитеті (ХОК) WFDF-ті (World Flying Disc Federation, World Frisbee Federation) бір спорт түрі бойынша халықаралық ұйым деп таныды, бұл фрисби-спорттың одан әрі халықаралық танылуын белгіледі. [2]

Бұл спорттың ресми ойыны негізінен жеті, 100м \* 37м өткізу орны, стадионның екі жағында 18М\*37м ұпай жинау аймағы бар, әр түрлі тактикалық жүгіру тәсілдері арқылы шабуылшы, фризбиді өткізіп, ұпай жинау аймағындағы командаластарға мүмкіндік беріңіз.

Фрисбидің барлығы Ultimate Frisbee деп аталмайды, Дүниежүзілік фрисби Федерациясында ultimate frisbee (бәсекелестік) WFDF нақты жіктеуге және техникалық сипаттамаларға ие.

Ересектерге арналған жарыс тақтасы: салмағы 175 г (+/- 3G), диаметрі 274 мм (+/- 3 мм), биіктігі 32 мм (+/- 2 мм). [3]

Жасөспірім экстремалды фрисби

\* U11~ U12: 120 г немесе одан да көп диаметрі 239 мм (+/- 5 мм).

\* U16 = 130g диаметрі 250 мм (+/-5 мм).

\* U19 = 140g диаметрі 250 мм (+/-10 мм).

Фрисби плитасының бәсекеге қабілетті материалы сыртқы түрінің тығыздығы бойынша жоғары талаптар қояды, ол ұшу аэродинамикасына сәйкес келуі керек,сонымен қатар жеткілікті ауа өткізгіштігі бар, белгілі бір қашықтыққа ие болуы керек.

Жарыс дискісі: Дүниежүзілік фрисби Федерациясы (WFDF) американдық экстремалды фрисби қауымдастығына (USAU) экстремалды фрисби жарысының дискісін қатаң сертификаттауды тапсырды. [4]

Фрисбиге арналған WDSF сертификаттау талаптары.

Ересектерге арналған ресми жарыста: Бас Ассамблея белгілеген әртүрлі стандартты фризбиді ойыншы таңдай алады: Discraft (АҚШ). Даредевил (Канада).

Қазіргі уақытта жастар байқауы пайдаланылады: кез келген уақытта ю11~13 дейін 110г пластина дайындау

Аймақтық байқау: U12 Wham-o World class 119g

U16 Wham-o High Rigidity130g

U19 buh-o Барлық спорттық Даредевил 140 г 140 г

**Рух.**

Бұл спорт түрі ерекше, өйткені ол спортшылардан алаңда өзін-өзі бағалауды талап етеді.Егер дау туындаса, оны шешу үшін оны бір-бірімен талқылаңыз it.To төрешіліктің бұл әдісімен спортшылар бір-бірін құрметтеп, қабылдаған шешімдерін құрметтеуі керек.Бұл құрмет "экстремалды фрисби рухы" деп аталады.Экстремалды фрисбидің рухы мен өзін-өзі анықтауы ұлттық және әлемдік чемпионаттарды қоса алғанда, спорттың барлық деңгейлеріне таралады.

**Ерекшеліктері**

Фрисбидің соңғы ойыны екі командаға бөлінеді, барлығы 14 адам бәсекеге қабілетті мазмұн үшін фрисбиді жеткізуге қатысады, ойын 15 допқа бөлінеді.

Фрисби лимиті-бұл екі команда арасындағы үлкен тікбұрышты шөп 7в7 ойындар (әдетте ойындар саны икемді, 5v5, 6v6, 7v7 болуы мүмкін, ал ерлер мен әйелдердің үлесін екі команда да анықтай алады).алаңның екі жағында да ұзын сызықтар сызылады, жерден тыс ұзын сызық скоринг аймағы деп аталады (футбол қону алаңы сияқты), бұл аймақ скоринг аймағы болып табылады.Шабуылдаушы ойыншы фризбиді ұпай жинау аймағында (немесе жүгіру) алған кезде, тіпті егер ұпай болса да.

Фризбиге арналған экстремалды алаң және дерлік футбол алаңы, тікбұрышты көгалдар - бұл ең қолайлы орын, әр жағында бөлім бар.Егер жағдай болмаса, оны қарапайым пластикалық сайттарда және цемент алаңдарында да жасауға болады.

**Ойын 10**

Фрисбидің экстремалды ойыны он есе жеңіл (WFDF）：

1.Өткізу орны-сынақ алаңы 18М,жарыс алаңы 64м, ұзындығы 100м \* ені 37м.

2.Kick-off-қорғаушы фрисбиді шабуылдаушы жаққа, шабуылдан кейін табаққа шабуыл жасайды.

3.Бағалау - өз бағалау саласында, командадан өту немесе фрисбидің екінші жағын ұстап алу үшін, екеуі де 1 ұпай алады.

4.Шабуыл-фризбиді командаласқа кез-келген бағытта беруге болады; ойыншыға дискіні іске қосуға рұқсат етілмейді."Лақтырушы" ату үшін 10 секундпен шектелген.

5.Қателіктер-фризби, егер командаластарға сәтті тапсыра алмаса (мысалы:алаңнан шығып, ұстап алмады, екінші жағын жауып тастады), шабуыл мен қорғаныс конверсиясының екі жағы.

6.Ауыстыру-ойыншыларды шот-фактурадан кейін немесе ойыншы жарақат алған кезде ғана ауыстыруға болады, екі жақ бірдей ойыншылардың санын алмастыра алады.

7.Байланыс-ойыншылар арасында ешқандай физикалық байланыс болмауы керек,сонымен қатар басқа ойыншының жүгіруіне тыйым салынбауы керек, физикалық байланыс бұзылған.

8.Бұзушылық - егер қозғалысқа байланысты басқа ойыншымен физикалық байланыс бұзушылық болып саналса, онда қателіктен туындаған қателік сәттілік ретінде бағалануы керек.

9.Out of bounds-пластинаны алғаннан кейін шекаралық теориядан тыс шекаралас жерлерден шығып кетеді, пластинаны алғаннан кейін шекарадан шығып кетеді.Ұпай жинау кезінде де дәл солай.

10.Жеті матчты қолдану: 175 г матчты қолдану: 17 минут 90 минут.

**10 ескерту**

1, алтын принцип: басқалардың сізге қалай қарайтынын қалайсыз, басқаларға қалай қарау керектігін білесіз.

Ойын рухы қарсыластар арасындағы өзара құрметке негізделген.Қарсыластың ең жағымды көзқарасы болуы үшін.Сіз сондай-ақ баруға үшін басқа да қарағысы сізге де.

2, өзін-өзі бақылау: ойын рухы нақты күш-жігерді қажет етеді.

Ойын рухы әркім қабылдаған дерексіз қағида емес.Ойын оңай жүре алмайды.Ойын рухы бізді қысым астында ұстауды талап етеді: көңіл-күйді түсіру, темпераментті тежеу, дауысты төмендету.

3, келеке және мазақ ету-бұл әр түрлі нәрсе.

Экстремалды фрисби Достық хеклингтің ұзақ дәстүріне ие.Хеклинг-бұл достық цинизмнің бір түрі, көңілді, бірақ мазақ ету дұрыс емес және спорттық емес.

4, ойын рухы қатаң бәсекелестік бәсекелестікпен үйлесімді болуы мүмкін.

Кейбір адамдар мүдделер маңызды деп санайды, сондықтан ойын рухының кейбір аспектілері жойылуы мүмкін.Жұлдызды командалар мен жұлдызды ойыншылар қатал бәсекелестік пен спорттық құлшыныс әділеттілікке және қарсыластарды құрметтеуге зиян тигізбейтінін дәлелдеді.

5,"көзге көз, кек болады"емес.”

Егер сіз ренжіген болсаңыз, онда сіз кек алуға құқығыңыз жоқ way.In төтенше жағдайларда, ауыр қудалауды алғаннан кейін, сіз капитанға немесе матч ұйымдастырушысына сұрақтар қоюға немесе тіпті басқару органына шағым бере аласыз.Бірінші тармақты есте ұстауымыз керек, адамдар сізге қалай қарағысы келеді, басқаларға қалай қарау керек, адамдар сізге қалай қарағанына сәйкес емес.Соңында жауапкершілікті өз мойныңызға алыңыз.

6, терең тыныс алыңыз, тыныштықты сақтаңыз.

Ауыр бұзушылық немесе дау туындаған жағдайда, артқа қадам жасаңыз, кідіртіңіз және терең дем алыңыз.Бәсекелестік қатал болған кезде көңіл-күй жоғары болады.Өзіңізге біраз уақыт пен кеңістік беріңіз, сіз тез тынышталып, қазіргі дау-дамайдағы фактілерге назар аудара аласыз.Сіздің ұстамдылық заставит жау өзіңіз ұстап.Бұл қақтығысты болдырмауға ғана емес, сонымен қатар ойынды жалғастыруға жақсы көңіл-күйді сақтауға мүмкіндік береді.

Егер Сіз дұрыс нәрсені жасасаңыз, адамдар байқайды.

Адамдарға соққы беру үшін беттің бір жағын бұраңыз (төзімділік), бұл дұрыс.Сіз мақтау немесе шапалақтауды ести алмауыңыз мүмкін,бірақ адамдар болады notice.In ақыр соңында, олар сізді құрметтейді және сіздің ойыныңызды көбірек бағалайды.

8, мақтауға болмайды.

Қарсыластың керемет ойынын мадақтаңыз.Егер өзінің командадағы жолдастарына, бұл бағалайсыз шыншылдық, ол танытады, қашан сигнализирует өз фоле.Ойыннан кейін қолыңызды сілкіп, бір-біріңіздің көзіңізге қараңыз және оларды құттықтаңыз.Бұл бөлшектер ойын рухының дамуына айтарлықтай ықпал етуі мүмкін.

9, адамдардың әсері ұзақ уақытқа созылады.

Өзіңіздің мінез-құлқыңыздағы ұстамдылық ұзақ уақыт есте ғана емес, сонымен қатар жақсы нәтижелерге шабыттандырады.Ескі таймерлер алғашқы кездесуін есіне алатын және ойынның егжей-тегжейін есіне алатын жақсы ойыншыларды қарсы алуға қуанышты болады.Жас ойыншылармен жағымды танысу ұзақ мерзімді жағымды әсер етуі мүмкін.

10, көңілді, көңілді.

Басқа жағдайларда, бірдей жағдайларда, ойыннан ләззат алу өте маңызды.Ойыннан ләззат алыңыз,әділ ойын; көңілді ләззат алыңыз, көңілді болыңы.

**Фрисбидің Лақтыру, ұстау әдістері.**

Негізгі лақтыру：

Ultimate немесе futsal B-mate-ті оқып жатқанда,дискіні лақтыру мен берудің негізгі негіздерін игерген кезде, бұл фрисби жарыстарын үйренудің маңызды курсы.

Біз фрисбидің қасынан өтіп, алға қарай қадам жасаймыз немесе, ең болмағанда, фрисби атылғанға дейін иыққа, перинэяға және аяқтарға назар аудара отырып, орталықты артқы аяқтардан алдыңғы аяқтарға өткіземіз, содан кейін дене гомеопатияға арналған action.In қолды тік ұстап, денеден белгілі бір қашықтыққа ие болу үшін дискіні жылжыту процесі, содан кейін фрисбидің ауада айналуын арттыру үшін қолыңызды бүгіп, білегіңізді бүгіңіз. shot.At сонымен қатар, дискінің бұрышын реттеу дәл лақтыруды қамтамасыз етудің маңызды факторы болып табылады.

Әсіресе, ойыншының соңғы ойынының негізгі курсының барлық формалары мен форматтары үшін алдыңғы көп сатылы лақтыру әдісін игеру.

**қолдың сыртымен лақтыру：**

Қолдың сыртымен Лақтыру-лақтырудың ең негізгі әдісі.Желдеткіш тәрізді әдіс немесе жұдырықпен ұстау әдісі қолайлы. Тәжірибенің басында корпустың сол жағында нысанаға қарама-қарсы тұрып, бүйірде тұрып, қолмен фрисби, корпустың бүйірінде лақтыру, қолды басқару күшімен лақтыру фрисбидің ұшу механикасының негіздерін толық білуі керек; яғни қолдың күші мен білек күшін қолдануды үйлестіруі керек.

**Қолдың ішімен лақтыру：**

Қолдың ішімен лақтыру сонымен қатар лақтырудың негізгі әдісі болып табылады,нысанаға қарай бүйірімен тұрып,фрисбиді ұстап тұрып,бас бармақ дискіге қойылады,сұқ саусақ пен ортаңғы саусақ дискінің ішкі жиегіне басылады,кішкентай саусақтың сақина саусағы біріктіріліп, дискінің сыртқы жиегіне тіреледі, қолды нысанаға қарай сілкіп, білекті шайқайды, ортаңғы саусақ арқылы білек күші өтеді-бұл әрекет сүлгіні ұруға өте ұқсас.

**Айналмалы лақтыруларға мыналар кіреді:** сол жақтан түзу соққы-Түзу өту

Артқы жағы кішкентай иілу-кіші доға ролл бенд асуы

Наотмаш үлкен Бенд-үлкен доға ролл бенд асуы

Наотмашь кесілген диск-параболалық орама диск жолы

Кері пластина наотмашь

Оң жақта тікелей соққы.

Оң жақта аздап иілу

Алға қарай үлкен көлбеу.

Алдыңғы кесу тақтасы

Соққы оң кері тақталар-Жоғарғы Асуы (әдетте құрылғылары және т вверх дном раковина, сіз сондай-ақ пайдалануға соққы сол жағында вверх дном раковина. Басқа футбол және артқы стильдер бар)

Негізгі қол жеткізу әдісі：

Дискіні көтеру арқылы біз кез-келген қолды (немесе екі қолды) спутник шығарған немесе өз қолымыздан шығарылған фризбиді көтеру үшін қолдана аламыз.Фрисби үнемі айналады, сондықтан пластинаны жалғаған кезде фрисби дискісінің шетінен ұстап алу керек.

Қосылу режимі：

Сэндвич тәрелке ұстау әдісі, Бір қолы ұстінде және екінші қолы десік астында ұстау әдісі.

Диск әдісінің сол және оң жақ түрі, сәйкесінше, фрисбидің екі жағынан екі қолмен ұстау.

Фрисби белден жоғары келген жағдайда бас бармақ фрисбидің астына келіп,төрт саусақ үстінде тұрады,немесе солай ұстайды.ал фрисби белден төмен келгенде бас бармақ фрисбидің үстінде,төрт саусақ астында тұрып ұстау.