

NEW

스포츠

S p o r t s

플라잉 디스크(Ultimate Frisbee)

① 개요

얼티미트는 1967년 뉴저지 메이폴드에 위치한 콜롬비아 고등학교에 재학 중인 학생들이 처음 고안하여 만든 경기이다. 얼티미트는 플라잉 디스크를 사용하여 즐기는 팀 경기이다. 경기의 속도가 빠르고, 큰 경기장을 이용하기 때문에, 경기 참가자는 미식축구와 축구 경기를 할 때의 즐거움과 재미를 느낄 수 있다. 플라잉 디스크의 재미와 건강 측면의 효과로 인하여 세계 50여 개국에서 많은 사람들이 즐기고 있다. 특히 남·녀 혼성 경기가 가능하기 때문에 그 재미가 더 하다.



② 경기 요약

얼티미트는 플라잉 디스크로 할 수 있는 여러 경기 종목 중 하나이며, 상대방 진영의 엔드라인까지 디스크를 이동시키면 득점이 되는 경기이다. 일체의 몸 터치가 허용되지 않으며, 심판이 없다. 따라서 모든 선수가 심판이 된다.

③ 경기 도구

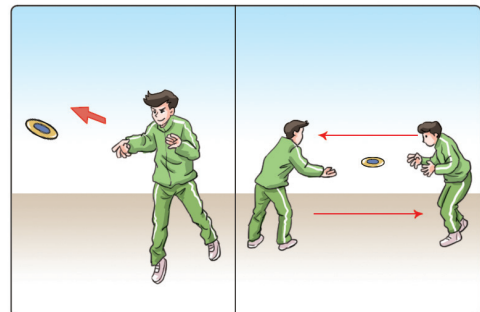
경기장		경기장은 직사각형으로 양쪽 끝에는 엔드 존이 있다.
디스크		얼티미트용 플라잉 디스크는 무게 175g, 직경 27cm이다.

4 경기 방법

- 경기를 시작하기 전, 양 팀 선수들은 자기 팀의 엔드존 앞에 일렬로 서서 준비한다.
- 수비 팀이 디스크를 공격 팀에게 던진다. 정식 경기에서는 팀당 7명의 선수가 있다.
- 공격 팀이 자기 팀끼리 패스를 해서 상대팀의 엔드존까지 원반을 패스하면 1득점이 된다.
- 원반은 자기 팀에게 패스하기 위해 어느 방향으로나 던질 수 있다. 선수는 원반을 들고 달리거나 걸을 수 없다. 원반을 받은 사람은 10초 이내에 던져야 한다. 이때 공격을 방어하는 수비('마커'라고 함)가 초를 세어준다.
- 패스가 실패했을 때(예: 아웃 오브 바운즈이거나 놓쳤을 때, 블록, 인터셉션일 경우) 수비는 즉시 원반의 소유권을 갖고 공격이 된다.
- 경기에 뛰지 않은 선수는 득점 후 또는 선수가 부상을 입었을 경우에 교체가 가능하다.
- 선수 간에는 신체 접촉이 허용되지 않는다. 잡거나 막는 것도 금지된다. 선수끼리 접촉되면 반칙이 주어진다.
- 선수는 선수 자신의 반칙과 라인콜(라인 밖으로 나갔음을 선언)에 책임을 지며, 그들 자신의 분쟁을 해결한다.
- 17점을 득점하면 승리한다. 한 팀에서 9점을 득점하면 경기장을 바꾸어 후반전 게임을 시작한다.

5 수업 방법

1. 포핸드와 백핸드를 이용하여 2인이 주고받기를 한다.
학생간의 거리를 점점 넓혀간다.



2. 플라잉 디스크를 이용하여 과녁 맞추기를 실시한다.



<p>3. 교사의 지도하에 얼티미트를 체험하며 경기의 규칙을 익힌다.</p>	
<p>4. 얼티미트의 기본 전략 익히기. 교사의 지도하에 얼티미트의 기본 전략을 익힌다.</p>	
<p>5. 얼티미트 경기하기. 경기의 시작과 매 득점 후 경기의 기본 전략을 정한 후 그 방법을 통해 경기를 진행한다.</p>	
<p>6. 얼티미트 경기의 전략을 개발하기. 같은 모둠의 동료들과 함께 새로운 전략을 개발한다.</p>	
<p>7. 얼티미트 경기를 통해 새로운 전략을 적용 가능성 탐색하고 수정하기.</p>	
<p>8. 스포츠 교육 모형을 적용한 얼티미트 수업을 실시하기.</p>	