

# - Ultimate er kjempegøy

Det var masse energi i luften i Ringerikshallen da vi besøkte Ultimatejuniorlagene på trening.

Ingvill Kjelland Myrdal  
ingvill\_1992@hotmail.com

Martine Johnsrud (foto)  
martine-johnsrud@gmail.com

Ultimate er en discsport der det spilles på lag, og sporten stiller store krav til spillerens styrke, spenst, hurtighet og taktiske ferdigheter.

Juniorlaget har trent sammen i et år og i helgen tar de turen til Lørenskog for å delta på innendørs sesongens siste arrangement.

- Da skal vi spille kamper mot andre lag, sier trener Adrian Oleson.

Ultimate er ingen kjent sport i Norge. Oleson forteller at det bare finnes to juniorlag i Norge, og Hønefoss Discsport sitt lag er et av dem. Derfor må juniorene greie seg med å spille mot de som er eldre og mer erfarne i sporten.

## Inspirerende

- Det er inspirerende å spille mot ganske drevende lag, da kan vi lære av dem, sier Amanda Cecilie Dahl. (14).

Dette er de andre på laget enige i.

- De som har spilt sammen i mange år er mye bedre i håndtering av discen, så vi kan på en måte forstå at vi taper, smiler Haakan Dyrseth (14).

Både laget og treneren er bestemt på å trene mer og bli gode i sporten.

De fleste av juniorene på laget begynte å spille ultimate

fordi de ble introdusert for sporten på skolen. Adrian forteller at de har vært rundt på flere skoler i Ringerike og instruert elevene i ultimate.

## Fin sport i skolen

- Det er en veldig fin sport å ha i skolen fordi de fleste har ikke engang hørt om sporten så alle stiller likt, og det er ikke vanskelig å holde aktiviteten oppe, sier han.

Spillerne og treneren forteller at ultimate er en sport som passer for alle.

- Det krever mye av spillerne hvis du spiller på et høyt nivå, men først og fremst er det gøy.

Juniorene er enda i en begynnerfase der de utvikler sporten fra lek til mer strukturert spill.

## «Spirit of the game»

Noe som er litt spesielt med ultimate er at det ikke er noen dommere som dømmer kampene, så det er opp til hver enkelt å være med å dømme.

- Vi legger stor vekt på god sportsånd og rettferdig spill, og dette kaller vi for «Spirit of the game», sier spillerne.

De forteller også at hele utgangspunktet for dette er at ingen bryter regler med vilje.

Kampene spilles på en bane som ligner på en amerikansk fotballbane.

- Det er laget som først scorer et forhåndsbestemt antall mål som vinner, sier Gubrand Haugelund (17).

## Lærer fort

Juniorene forteller at ultimate ikke er et veldig vanskelig spill å lære.

- Det er en del å holde styr på i begynnelsen, men du lærer fort, sier Inger Margrete Smith (14).

Hun forteller også at du aldri står stille i spillet.

- Det ser ikke så slitsomt ut når du ser på, og mange tenker at det er et skikkelig slapt spill, men sånn er det ikke.

- Vi løper masse, og etter første trening sliter du med å gå etterpå, smiler Haakan.

Ultimategjengen håper at flere oppdager sporten og stikker innom på en trening for å prøve.

- Du trenger bare å prøve en gang, også er det kjempegøy. Jeg ble dratt med på en trening av en kompis og hadde aldri spilt det før, men det er jo veldig moro, mener Gubrand.



**Morsomt** Amanda Cecilie Dahl (14), Haakan Dyrseth (14), Gubrand Haugelund (17), Margrete Smith (14) synes Ultimate er både krevende og spennende.



**Fartsfyllt** Ultimate stiller krav til styrke, spenst, hurtighet og taktiske ferdigheter.



**Trener** Adrian Oleson er trener og ivrig discsport-entusiast.

## Juniorlaget

- Hønefoss Discsport Klubb har 16 medlemmer i alderen 13-19 år
- Bare to ultimate klubber i Norge har junior spillere: Lørenskog og Hønefoss
- Bare Hønefoss har et helt juniorlag som stiller i turneringer
- Juniorlaget til Hønefoss spiller i alle norske turneringer og blir godt tatt imot av senior spillerne
- Juniorlaget trener hele året på Hengsle og i Ringerikshallen

## Hønefoss Discsport Klubb

- Stiftet 9. mai 1998
- Medlem i Norges Amerikanske Idretters Forbund (NAIF)
- Hønefoss Discsport Klubb satser mest på lagidretten Ultimate, men også på Freestyle og litt Double Disc Court
- Hønefoss Discsport Klubb trener året rundt (på Hengsle og i Ringerikshallen), holder arrangementer i Hønefoss og deltar i Ultimateserien, Ultimate NM og turneringer i utlandet
- Klubben har et aktivt samarbeid med lokale skoler og arrangerer (siden 2002) en årlig skolecup i ultimate

## Ultimate

- Ultimate er en lagidrett med høyt tempo som spilles både ute og inne og stiller store krav til spillerens styrke, hurtighet, spenst og taktiske ferdigheter.
- Ultimate spilles både som lek og organisert idrett over hele verden, og det arrangeres både Ultimate-serier i Norge og Norges- Europa- og Verdensmesterskap i ultimate
- Sporten kombinerer de beste egenskapene i fotball, amerikansk fotball, og basketball
- Spillerne er i konstant bevegelse mens de løper, kaster og mottar for å lage mål
- Lagene forsøker å score ved å sende disken til en medspiller som står i målsonen som angripes
- Det er ikke lov å løpe med discen