

极限飞盘术语大全

更新时间：2012年1月3日

本文为极限飞盘相关术语的收录，其中部分术语暂缺详解。我们会不断补充和修正，望读者见谅！期待各位的指教！
——译者注

A

Act of Throwing 扔盘动作。手臂向前运盘但还没出手时的动作。

Aggro Aggressive 的缩写。指的是个人或队伍比赛精神较差、过于好斗的表现。

Air bounce 空气反弹。一种正手或反手掷法，盘轻轻地往下方出手，盘由于空气的缓冲而漂浮着下降。

Alligator catch 短嘴鳄接法。一种接盘方法，一手在盘顶，一手在盘底，同时拍住飞盘。

Attacking end zone 进攻得分区。当前队伍为了得分正在攻击的得分区。

Away 客场侧。场地中的客场一侧。一般来说，参赛选手们会把自己的衣服、包等物品放在场地某一边线之外，这一边线所在场地一侧就叫做主场侧（home），另一边线所在一侧叫做客场侧。逼客场侧指的就是逼迫掷盘者往客场一侧传盘。

B

Backhand 反手：右撇子选手从左侧出盘的一种标准掷盘法。

Banana Cut 香蕉跑位：一种容易被跟上的跑位方式。进攻选手沿弧线跑动，而没有即时改变方向。这种跑位一般被认为很拙劣。

Bear-ninja-cowboy 熊-忍者-牛仔。类似于石头剪子布，用于决定哪一方来发盘。熊胜忍者，忍者胜牛仔，牛仔胜熊。双方代表背对背站着，一齐走三步，然后转身摆出他们选择的角色。

Best perspective 最佳角度。选手能拥有的最佳视觉角度，包括飞盘的位置、地面、选手及线的标志物。

Bender 外摆盘。外摆（outside-in）掷盘法。盘被掷盘者扔出后沿曲线朝内飞行。

Bid 一次失败的接盘或阻断。

Bingo 预先指定的负责在得分区接盘得分的选手。

Blade 刀片法。一种掷盘法。出手后，盘保持其原来的垂直角度，完全不翻转。

Block 阻断：一名防守选手在盘飞行过程中改变其飞行轨迹，使其触地。

Bookends 指一名防守选手成功地防下飞盘后，随即掷得分盘。

Box 盒子飞盘。极限飞盘的变种玩法。场地为极限飞盘的一半，选手较少一点。在用角标标注的正方形区域内接住飞盘算得分。

Bomb-远程轰炸。防守方打破了进攻方的进攻后，将盘掷向场地另一端的无人区域（进攻得分区）。这种策略是用于开始新一轮的防守（而非在获得盘权后直接反攻），清空己方的防守得分区。

Boulder cut 卵石跑位。一种跑位方式，进攻选手假装往远处跑动，然后迅速朝掷盘者方向切回。另一种相反的卵石跑位是指，进攻选手先跑向飞盘，然后再往相反方向的远处跑动。

Break 突破：突破防盘者（break your marker）是指，将盘越过防盘者掷到他们用逼向保护

着的区域。

Break-mark throw 突破盘。将盘掷向防盘者防护着的区域，而非逼迫出盘的区域。

Break-force 突破逼向。同 **Break-mark throw**。

Brick 标点或砖头点。发盘时如果飞盘落地在界外并没接触到进攻的任何选手，飞盘可以从这里开始进行争夺。

Bullet 子弹盘。使盘飞行速度很快的任何一种掷法。

Butterfly Cut 蝴蝶跑位：在掷盘者面前，直接侧向跑位。

C

Call 示意。大声宣布发生了犯规、违例、受伤，或表示由于某些危险或意外需要立刻暂停比赛。包括犯规 (**Foul**)、违例 (**Violation**) 或具体违例的名称、超时 (**Stall**)、技术停顿 (**Technical Freeze**)、受伤停顿 (**Injury**)。

Callahan point 卡拉汉得分，UPA 规则。某一方队伍在防守得分区内传盘时被对方截住飞盘，从而让对方直接得分。

Check 1、开盘 (动作)：一名防守选手触摸一下飞盘表示继续进行比赛的动作。2、人盯人防守中，防守方选手所选择的防守对象。3、防守自己负责的防守对象。4、同 **marker**。

Check Disc 验盘：可于比赛暂停期间提出的一种示意，以查证飞盘是否损坏或弯曲。

Check Feet 验脚：一名选手在界外接盘但是并没有意识到的情况下的一种示意。

Cheer 喝彩。比赛结束后每个队伍有一个喝彩(简单或者复杂)。这也是比赛精神的一部分。

Chill or Be Chilly 冷静点或保持冷静：一句短语，用来告诉持盘者不要着急，耐住性子，掷个好盘！

Clear 跑开：跑出盘的飞行通道，避免阻塞。跑开通常发生在一个失败的跑位之后。

Clog 阻塞：挡住跑位通道。在队友的路线上站立或者移动，会阻碍他们的有效切入。

Cone 角标。用来标记场地的标志物

Contest 不认可；不符。如果不同意对方的示意，你可以说“不认可”。

Continuation Rule 比赛继续的规定。

Corkscrew 螺旋锥。一种类似于 **Hammer** 的掷法，但握盘方式是反手，因此盘出手后会变得平缓，其飞行曲线与 **Hammer** 相反。

Cutter 跑位者。队伍中的主要前场接盘手。

Crumble 玩得很差劲。

Cup 杯子：区域防守中的防守阵型。三名选手包围掷盘者，其中只有一人距离掷盘者十英寸以内。

Cut 跑位：一种为了接盘的跑动动作，通常包括方向的突然改变，以拉开与防守选手的距离。

D

D：英文中“防守 (**defense** 或 **defend**)”一词的缩写。“**Hard D**”是在失误之后用来提醒大家集中力量组织防守的口号。

Deep 1、前锋。通常守在被进攻得分区附近的一名防守方或者进攻方选手。2、有时也作动词使用，表示跑向准备得分的进攻得分区。

Defending end zone 防守得分区。当前队伍正在保护以免对方得分的得分区。

Defensive player 防守选手。未获得盘权的队伍中的任何选手。

Disc in 高声示意，表明完成验盘并继续进行比赛。

Disc space 飞盘间距。防盘者（marker）必须与掷盘者的身体或轴心保持至少一个飞盘直径的距离。

Double Team 双重防守。两名防守选手同时站在距离掷盘者的三米之内的范围。

Double happiness 双喜。己方队员阻断下对方的传盘，然后立即跑位并在得分区接盘得分时的一种喜悦感。

Drop 掉盘。进攻方选手意外地将盘掉落于地面。

Dump 1、回传：向后短传，常常是为了重新开始延迟计数。2、指定的接回传的进攻方选手。

E

End zone 得分区：分布在比赛场地两端，用以得分的区域。

Eso-iso estrogen isolation 的缩写。专门以一名女选手为中心的进攻战术。

Establish a pivot 定位或确定轴心。失误发生后，轴心点已经确定了。掷盘者要在轴心点处用身体的某一部分（一般是脚）确定轴心。接到盘后的掷盘者也必须在停下来后确定轴心。他们需要将身体的某一部分与比赛场地的特定的某一点一直保持接触。

F

Fast Count 计数过快。如果防盘队员在给持盘选手数秒的时候数得太快，进攻方可以示意“计数过快”。这时候防盘队员要倒回两秒再继续数。

Fake 假动作：掷盘者用来迷惑防盘者的一种动作，使防盘者相信自己会从某一方向掷盘。

Field 1、比赛场地。2、用于标注比赛场地边界的角标。

Fish 1、用于鲑鱼区中，**Fish** 就是负责将盘往场地某一侧区域逼向的防守选手。**Fish** 是唯一的防盘选手。2、一名被搞得摸不着头脑的选手，或者不像其他选手那样能很好地跑动的选手。源于俗语“离水之鱼，不得其所”。**Fish** 选手经常被人家突破然后得分，也经常被窃盘。**Fish** 选手太菜，以致于防守谁都没有效果。**Fish** 也是一个相对词汇：指在高水平比赛中发现自己很菜的中等水平的选手。

Flick or Forehand 弹指法或正手：一种难而基本的掷盘法，掷盘者用中指顶着盘缘，有时也用食指支撑飞盘。

Floater 漂浮盘。在空中漂浮时间很长的高盘。

Flow 连传。进攻方选手们成功地互相传盘，向前场推进时，飞盘连续传动的状态。

掷法。你可以逼内或外，逼左路或右路，逼边线，逼反手，逼弹指法，逼直线。

Foot block 在盘从掷盘者手中飞出后，用脚阻断掉飞盘。

Force 逼向。防盘者逼迫掷盘者往特定方向掷盘。或者，防盘者逼迫掷盘者采用某种特定的

Foul 犯规。双方选手间故意的身体接触。一般而言，最先触碰对方的选手属于犯规者。

G

Gender across 选人。用以表示每个防守选手直接从他们正对面站立的一排进攻选手中选择同性别的防守对象。

Give-and-Go 双人战。两位选手反复地互相传盘并往前推进的一种打法。

Goal line 得分线。区分正式比赛场地和两端得分区的线。

Goaltimate **Box** 玩法的一种变种，在圆形场地中将盘掷过一个大的弓形得分圈算得一分。

Go Through or Run Through 到前方或者跑前方。一项示意，用以建议选手们在失误产生后

不要从地上捡盘，而是往前跑。盘一般由后方离盘最远的控盘者捡起。

Gratuitous 耍酷。用于形容展示自己、但实际上并不需要的行为。（例：他本来能很简单地接住盘，却非要扑一个。）

Greatest (The greatest) 救盘。一名选手从界内起跳，然后在空中抓住飞盘并在身体落入界外之前将盘传给队友。这样的话，接盘者的队伍继续持有盘权。顾名思义，这算是极限飞盘比赛中最给力的一幕。

Ground 地面。包括所有坚固物体，其中有草地、角标、运动装备、水瓶、非场上人员，但不包括场上选手、场上选手穿的衣服、空中物体和雨水。

Ground contact 触地。指的是特殊动作或事件发生后选手与地面的接触，这些动作和事件包括落地和恢复身体平衡，例如：跳（jumping）、跃（diving）、绊（leaning）和摔（falling）。

H

Hack 劈砍。一种犯规动作，当你的胳膊在空中往下劈，接触到对方身体的动作。

Hammer 锤子。一种颠倒的过顶掷盘法。对于玩极限飞盘的老手而言，这是更有难度的掷法之一。

Handler 控盘者。队伍中主要的掷盘者。

Heckle 起哄。站在边线附近使用特殊用语或心理战术戏弄场上选手的行为。

High-Release 越顶掷：掷盘者越过头顶出盘的反手掷法。这种盘很难被阻断。

Ho **Horizontal** 的缩写。“Going ho”相当于扑盘。

Horizontal stack 横排。一种队列进攻形式。

Home 主场侧。场地中的主场一侧。一般来说，参赛选手们会把自己的衣服、包等物品放在场地某一边线之外，这一边线所在场地一侧就叫做主场侧（home），另一边线所在一侧叫做客场侧（away）。逼主场侧指的就是逼迫掷盘者往主场一侧传盘。

Huck 长传。很远的传盘，一般至少有场地一半的距离。

Hospital pass 任何一种可以让盘在空中停留很久的掷法。很多人会聚集在盘的下方，然后为了接住盘争先恐后地比弹跳。称其为 **Hospital Pass** 是因为，接盘选手们一着地，大家都会一窝蜂地跑过去看有没有人受伤。

Hot 1、形容表现较出色。2、争夺很激烈。

I

Ibu **Ibuprofen**（异丁苯丙酸，抗炎镇痛药）的缩写。极限飞盘运动员经常使用的药物。

Incidental contact 无意身体接触。事实上不带危险性，也没有影响比赛结果的身体接触。

Inside-Out (I-O) 内摆：反手时，盘掷向右边但以曲线往左飞；正手时，盘掷向左边但以曲线往右飞。

Interception 截盘：防守选手接住进攻方传出的飞盘。

Iso 禁区隔离战术（**Isolation**）的缩写。比赛场地中央只有一名进攻选手的进攻体系。

J

Jellyroll 果冻卷游戏。比赛结束后，两队所有选手手拉手站成一线，某一端的最后一名选手开始跑往另一端的选手，直到追上他将这条线连成一圈。

K

Knife 同 Blade。

L

Ladder 阶梯战术：在场上以连续短传推进飞盘的一种打法。

Layout 扑盘：跑动过程中，为了接住或阻断超出你一般接盘范围的飞盘而采取的飞跃动作。

Land shark 有时候，一群选手们会捧起一个完全裸体只用飞盘挡着臀部的队员，然后开始绕着场地边跑边喊“Land shark!”

Line 1、每一分的争夺开始前，防守队伍的选手们在防守得分区前站成一排，让另一方选择自己的防守对象。2、场地的边线。“No line”的口号是提示防盘者阻止掷盘者沿边线掷盘。

Line-force 逼边线。逼迫掷盘者只能沿着他所站的边线方向掷盘。

Look off 掷盘者未把盘传给获得空位的接盘者。

Long 同 Deep。

M

Mac Midflight Attitude Correction 或 Mid Air Change 的缩写。在盘飞向其他选手时，中途使其改变方向而没有接盘。

Mac line 一种娱乐游戏，两个以上的人站成一线，一位掷盘者将盘沿着这条线掷给接盘者，线上的人只能触盘但不能接盘（Mac），一步步将盘往下传，直到接盘者接住。

Man Defense 人盯人防守：每人防守一人的防守战略（英文中也叫做 man-on-man 或仅仅是 man-on）。

Mark 防盘。近似于逼向（force），但防守选手会不断移动手臂和腿，争取阻断掉持盘者的所有传盘。不允许身体接触。

Marker 防盘者：距离掷盘者三米以内的防守选手。

Mid(s) 中锋；中卫。1、负责跑位接短传（而非长传）的接盘者。2、区域防守中，紧靠杯子后方的防守选手。在标准的区域防守中，面对进攻方，从左至右的站位分别是左路中锋（mid-left），中路中锋（mid-mid），右路中锋（mid-right）。

Middle 1、同 brick。2、比赛场地的中央区域。

N

Naked point 选手们脱去衣服开始某一分的争夺。这种行为很是振奋士气，但容易使选手在扑盘过程中受伤。

No huck 一句口号，用来提示防盘者去转换自己的逼向方向，阻止掷盘者往某位跑位很快的进攻选手掷长传。

Non-player 非场上人员。任何不在比赛场上的人员，包括场下队员。

O

O Offense 的缩写。拥有盘权也被称为“On O”。

Offensive Player 进攻选手。拥有盘权的队伍中的选手。

Open Side 空挡或传盘一侧：控盘手被逼迫出盘的场地一侧。

Out-of-Bounds (OB) 界外。飞盘触碰场地边界线或飞出线外，碰到界外物体，被站在场外或从场外跳入的选手接住。

Outside-In (O-I) 外摆：反手时，盘掷向左边但以曲线往右飞；正手时，盘掷向右边但以曲线往左飞。

P

Perimeter lines 边界线。区分正式比赛场地或得分区与界外区域的线。边界线不属于比赛场地的一部分。

Pick 阻挡。任意一方选手跑入防守选手和被他防守的进攻选手之间时，造成的一种（违规的）故意或无意的阻塞。

Picking up garbage 一名选手设法去接另一位选手传得很糟糕的盘。

Pipe 同 huck。

Pivot 1、轴转。在身体某一部分跟场地的某一点一直保持接触的前提下，往任何方向转动。
2、轴心脚。获得盘权后，掷盘者停下来或者尝试掷盘、假动作时，身体的特定部位（一般是脚）与场地的某一点一直保持接触。

Pivot foot 轴心脚。在面对防盘者掷盘过程中，掷盘者尝试轴转时固定不移动的一只脚（右撇子的左脚或者左撇子的右脚）。

Pivot point 轴心点。拿到盘后掷盘者必需在赛场上确定的轴心，或是已经确定的轴心所在的点。尚未停住或还没准备转轴时，掷盘者可能还没确定好轴心。

Play 回合。发盘后和得分前的时间。一个回合可能会因『示意』而暂停，验盘后继续。

Player 选手。当前赛场上实际参与比赛的十四位（最多人数）选手之一。

Playing field 比赛场地。包括正式比赛场地以及两个得分区，但不包括边界线。

Playing field proper 正式比赛场地。属于比赛场地的一部分，包含得分线，但不包含边界线和两个得分区。

Poach 窃取。1、人盯人防守时，离开你的防守对象去防守某一片区域。2、尝试窃取的选手。

Point 1、一分。2、直至得分前，某一回合的争夺。

Popper 突击手。在某一区域，不断切入切出尝试接短传的选手。

Possession of the disc 盘权。保持与盘的接触，并使其不再旋转。接住一个传盘意味着你获得盘权。由于飞盘触底而失去飞盘，是指从此刻起这位选手不能再持有盘权。持有飞盘或允许捡起飞盘的选手所在的队伍拥有盘权。

Pull 发盘。比赛开始时或者一分结束后，一方将盘掷给另一方开始比赛的动作。

Punt 悬空盘。一个飞得很远的传盘，实际上没有接盘者，这是为了摆脱当前场上糟糕的站位形势。

Push 同 go through。

Push pass 从正手方向掷出速度很慢的盘，这种盘的旋转方向与弹指法（正手）相反。

Pylon 不要误以为是角标，实际上它是指在一场比赛中从来没接过盘的选手。

Q

R

Read 读盘: 为了接盘或阻断, 通过观察盘的角度、速度、方向和风的影响来判断盘的飞行。

Receivers 接盘者。 除掷盘者以外的所有进攻选手。

Reverse curve 同 Outside-in。

Revs Revolutions 的缩写。 指掷盘者给飞盘创造的大量旋转。

Road disc 已经损坏的飞盘, 之前不断受到地面或柏油路面的摩擦。

Roller 出手后边缘触底并继续在地上滚动的飞盘。 这种发盘方式在有风的天气下很管用。

Ro-sham-bo 石头剪刀布。 极限飞盘比赛中有时用来决定哪一方发盘开始比赛。

Run through 见 Go Through。

S

Savage 比赛没有替补。

Scoober: 一种颠倒着的反手掷法, 出盘位置位于发力肩部的前方。

Scorpion 蝎子。 完成得不是很好的扑盘动作。前胸或面部先着了地, 导致背部弓起, 双腿飞向头部。

Scurvy 发生在防守选手身上的一种尴尬事件。 持盘者突破防盘者的假动作做得十分糟糕, 而防盘者确信盘已经出手。

Self-Check 自开盘。 没有防守选手在附近时, 掷盘者用盘触底, 表示比赛继续进行的动作。

Snack food 快餐。 一种飞得又高又远的盘, 至少绕过了一名防守选手并且容易被截断。

Spirit of the Game (SOTG) 比赛精神。 极限飞盘运动以其各方面固有的体育道德为根本原则, 要求选手们自行负责比赛的公平进行。

Stack 队列。 一种进攻战略。所有选手站成一线 (经常是在场地中央) 为跑位创造空间, 然后交替切入空挡。常见的有横排和竖排两种队列。

Stall count 延迟计数, 计时。 防盘者防守掷盘者时用可以让对方听见的声音计数。如果掷盘者在数字 “Ten” 的 “T” 出声前没有出盘, 则算失误。

Stall-out 超时。

Stoppage of play 比赛停顿。 由于犯规、违例、争论、暂停导致的停顿, 这要求验盘或自开盘来继续进行比赛。停顿时间是从拥有盘权的选手响应示意时开始。如果这位选手是在示意之后才获得盘权, 停顿从他接住飞盘的时刻开始。这时候盘权不可转换, 除非根据继续比赛的规定判定发生了失误。

Straddle 跨越轴心。 一项违例, 防盘者的双脚横跨掷盘者的轴心。

Strike 1、防守时, 进行长距离跑位。2、同 No huck

Strip 剥盘。 防守选手拍打或者夺走进攻选手手中的飞盘。

Stupidest (the stupidest) 救盘失误。 尝试救盘 (the greatest) 时产生的判断失误。某位选手从界内起跳, 在空中接住飞盘并且掷向了场地中央的无人区域 (盘落地导致失误), 结果自己依然落入界内。称其为 “The stupidest” 是因为这名选手如果不掷出飞盘, 将会保持盘权。

Swing 1、传中。 盘从场地一侧传到另一侧 (横向传盘)。这种传盘的目标不是往得分线附近推进, 而是将进攻重点转移到场地另一侧或者重新开始对手的延迟计数。2、负责接横向传盘的选手。

Sweet 同 Hot。

Swill 掷得很糟糕的盘, 这种盘缺乏旋转, 接盘者很难接住。

Switch 换防。 两位防守选手交换自己的防守对象。

Swoopie 同 Air bounce

Sky 比其他选手跳跃至更高处, 抓住或者断下飞盘。

T

Taco 玉米卷。形状扭曲的飞盘，掷出后在空中摇晃不定。如果是在比赛过程中，飞盘允许弄直或者替换。

Throw 掷盘，扔盘，传盘。1、名词。在假动作和掷盘动作之后离开掷盘者的飞盘。2、动词。是指掷盘者施力于飞盘并使盘飞出去的动作，其中不包括轴转和准备动作。

Thrower 掷盘者，掷盘选手。拥有盘权的进攻选手，或飞盘在空中时刚刚扔盘的选手。

Thumber 拇指法。一种高级的颠倒盘掷法，在激烈的比赛中很少使用。

Time Cap 时间限制。

Time Out 暂停。

T-O Turnover 的缩写。

Tomahawk 战斧。同 **Blade** 或 **Hammer**。

Top 三人组成的“杯子”中，处于杯子中央阻止掷盘者往前传盘的防守选手。

Trap 诱阻。在边线附近防守持盘的进攻选手时，逼迫他只能从边线一侧出盘。

Travel 走步。一种违例行为。持有活盘时，掷盘者的轴心脚发生了移动。

Turn Turnover 的缩写。

Turnover 失误。任何导致双方队伍交换盘权的事件。

Thumber 拇指法。类似于锤子（**Hammer**）的一种掷盘法，但握盘时拇指置于盘的底部。

U

Up! 防盘者或者防守选手，为了提醒队友盘已处于飞行状态而高喊的口号。

Ultimate 极限飞盘。

Ultimate Frisbee 同 **Ultimate**。

U-D Upside-down 的缩写。盘颠倒着的任何一种掷盘法。

Ulti-slut 1、为了能在更好队伍中比赛而不断转入到新队伍的选手。2、在许多队伍中比赛的选手。

Ultimate time 指的是一件事实——任何极限飞盘的相关活动都不会准时开始或结束。

V

Vertical stack 纵排，竖排。见 **Stack**。

Violation 违例。

Virgin plastic 新塑料。指那些从来没被使用过或撞击过人行道的飞盘。

Vitamin I 同 **Ibuprofen**

W

Where the disc stops 飞盘定位。指飞盘被接住，或停止滚动、滑动而停止的地方。

Wrapping 包夹限制。防盘者用手臂阻止掷盘者往任意方向轴转。

X

Y

Z

Zone defense 区域联防，区域防守。一种防守战略，防守方在场地各区域防守对方选手，而非紧盯接盘者。

翻译整理：苏大飞盘 王井展 Mouseman

如果您有任何修正和补充意见，请联系 wangjingzhan@gmail.com。

参考资料：

http://ultimatefrisbeeinfo.com/ultimate_frisbee_terms.html

<http://mypage.direct.ca/r/rulegal/all.html>

<http://frisbee.blog.sohu.com/106144948.html>

<http://www.squidoo.com/ultimate-frisbee-terms>