

# Ultimate Frisbee - REGELN

## 1. Spirit of the game:

Ultimate betont die Sportlichkeit, Anstand und Fairplay. Kämpferischer Einsatz wird zwar gefördert aber niemals auf Kosten des Respekts vor dem Gegner, den vereinbarten Regeln und der Freude am Spiel gehen!

## 2. Mannschaft:

5 Feldspieler. In jeder Mannschaft muss sich immer mindestens 1 Mädchen und 1 Junge permanent auf dem Spielfeld befinden.

## 3. Punkte:

Punkte erzielt man indem man einen Pass des Mitspielers in der gegnerischen Endzone fängt. Nach jedem Punkt wechseln die Teams die Seiten mit anschließendem Anwurf.

## 4. Spielbeginn:

Beide Mannschaften befinden sich auf ihrer Endzonenlinie. Mannschaft A schießt Mannschaft B die Scheibe (Anwurf). Dort wo die Scheibe gefangen wird, ins Aus geht oder auf den Boden klatscht, beginnt Mannschaft B den Angriff. Sobald die Scheibe losgeworfen ist, dürfen sich alle Spieler frei bewegen.

## 5. Spielablauf

- Die Scheibe darf in jede Richtung geworfen werden.
- Mit der Scheibe darf nicht gelaufen werden, nur Sternschritte sind erlaubt
- Die Scheibe darf nicht übergeben werden (muss sich von A nach B durch die Luft bewegen)
- Nach 10 Sekunden muss die Scheibe weiter geworfen werden.
- Kein Körperkontakt
- Der Verteidiger, der den Werfer deckt, muss mindestens eine Armlänge Abstand halten.
- Fangen ein Angreifer und Verteidiger die Scheibe gleichzeitig, gehört sie dem Angreifer.

## 6. Angriffswechsel (Turnover)

Wenn die Angreifer die Scheibe nicht fangen können (Scheibe berührt den Boden, fliegt ins Aus oder der Gegner fängt sie ab, bzw. schlägt sie zu Boden), kommt das verteidigende Team in Scheibenbesitz und greift nun an. Es gibt keine Spielunterbrechung.

## 7. Fouls

Wenn ein Spieler einen anderen berührt, so dass dieser dabei in seiner Tätigkeit die Scheibe zu werfen oder zu fangen behindert wird, ist dies ein Foul. Falls sich der berührte Spieler gefoult fühlt, ruft er selber «Foul». Das Spiel wird unterbrochen. Alle Spieler bleiben stehen (Freeze). Ist der «Foulende» mit dem Foul-ruf einverstanden, bekommt der Gefoulte die Scheibe. Ist der foulende Spieler nicht einverstanden, wird der letzte Wurf wiederholt.

## 8. Spielfeldbegrenzung

Das Spielfeld wird durch Hütchen begrenzt und bilden die Seitenlinien. Sobald ein Körperteil die Seitenlinie mit der Scheibe in der Hand berührt oder die Scheibe ins Out fliegt, erfolgt ein Angriffswechsel. Die Scheibe wird dort wieder ins Spiel gebracht, wo sie aus dem Spielfeld geflogen ist.