



## ULTIMATE – 9 EINFACHE REGELN

### 1) Spirit of the Game

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

### 2) Punktgewinn

Das angreifende Team erzielt einen Punkt, wenn ein Mitspieler die Scheibe in der Endzone des Gegners fängt. Der Pass muß von einem eigenen Spieler kommen.

Nach jedem Punkt gibt es einen Seitenwechsel.

### 3) Spielbeginn

Zum Spielbeginn und nach jedem Punkt stellen sich beide Teams an der Endzonenlinie auf. Beim Anwurf wird die Scheibe dem gegnerischen Team zugeworfen. Das anwerfende Team ist dann in der Verteidigung.

### 4) Spielablauf

Die Scheibe darf in jede Richtung geworfen werden. Mit der Scheibe wird nicht gelaufen. Nach dem Fangen muß man so schnell wie möglich stehen bleiben.

Der Werfer hat dann 10 Sekunden Zeit (in der Halle 8 Sekunden) die Scheibe abzuwerfen. Der Marker (direkter Gegenspieler des Werfers) zählt laut die Sekunden.

### 5) Scheibenwechsel

Wenn ein Pass nicht vom Mitspieler gefangen werden kann (Scheibe berührt den Boden, fliegt ins Aus oder der Gegner fängt sie ab), kommt das verteidigende Team sofort in Scheibenbesitz und greift nun an. Es gibt keine Spielunterbrechung.

### 6) Spielerwechsel

Spieler dürfen nur nach einem Punkt ausgewechselt werden, dann aber beliebig viele.

### 7) Körperloses Spiel

Alle Spieler achten auf ein körperloses Spiel. Es gibt kein Sperren wie im Basketball. Jede Körperberührung ist im Prinzip ein Foul.

### 8) Foulspiel

Wenn ein Spieler einen anderen Spieler berührt, ist das ein Foul. „Foul“ ruft der Spieler der gefoult wurde, kann aber auch vom foulenden Spieler selber angezeigt werden.

Wenn die Scheibe durch das Foul verloren geht, wird das Spiel unterbrochen, der Angreifer bekommt die Scheibe und das Spiel wird durch „3-2-1“-Zählen fortgesetzt, als wäre nichts passiert.

Ist der foulende Spieler mit dem Foulruf nicht einverstanden, so wird der letzte Wurf wiederholt. Es gibt keine Sanktionen, da kein Ultimate-Spieler die Regeln absichtlich verletzt.

### 9) Eigenverantwortung

Jeder Spieler ist für sein Foulspiel selbstverantwortlich. Ebenso werden Linienentscheidungen (innerhalb oder außerhalb) fair getroffen. Es gibt keine Schiedsrichter.

Die Spieler regeln ihre Meinungsverschiedenheiten in fairer Weise, auch auf Weltmeisterschaften.

nach: Kunert, Markus: Frisbee® Scheiben im Schulsport. Praxisanleitung. Mainz: DiscSport Verlag 2002.

leicht überarbeitet von Heiko Kissling

---

