

ULTIMATE FRISBEE – Die Wichtigsten Regeln im Überblick

1. Spirit of the Game:

Ultimate-Frisbee betont die Sportlichkeit, die Ehrlichkeit und das Fair-Play. Kämpferischer Einsatz wird zwar gefördert, darf aber niemals auf Kosten des Respekts vor dem Gegner, der Regeln und dem Spaß am Spielen gehen.

2. EVA -Eigenverantwortung:

Jeder Spieler ist **selbst verantwortlich** für sein Foulspiel und seine Entscheidungen „innerhalb“ & „außerhalb“ des Spielfeldes. Die Spieler **regeln** ihre Meinungsverschiedenheiten in **fairer Weise**.

3. Spielbeginn, Flip / Offense / Defense:

Jedes Spiel beginnt mit einem FLIP (oben, unten) und entscheidet über den Start. Jeder Punkt beginnt mit der Aufstellung der beiden Mannschaften an der Grundlinie. Das verteidigende Team wirft die Scheibe zum angreifenden Team (**Anwurf**).

4. Bewegung der Scheibe / Travelling:

Die Scheibe darf in jede Richtung des Spielfeldes geworfen werden. Mit der Scheibe darf man nicht laufen. Der Werfer hat **10 Sekunden** Zeit die Scheibe abzuwerfen. Der Marker zählt den Werfer laut im Sekundentakt an.

5. Punktgewinn:

Das angreifende Team erzielt einen Punkt, wenn ein Mitspieler die Scheibe in der Endzone des Gegners fängt. Die Mannschaft mit dem Punktgewinn bleibt auf dieser Seite, die andere Mannschaft muss die Spielfeldseite wechseln.

6. Scheibenwechsel / Turn Over:

Wenn ein Pass vom Mitspieler nicht gefangen werden kann (Scheibe berührt den Boden, fliegt in das Aus, oder der Gegner fängt sie ab), kommt die verteidigende Mannschaft sofort in Scheibenbesitz.

7. Auswechseln:

Spieler dürfen nur nach einem Punkt, oder nach einer Verletzung ausgewechselt werden.

8. Das Spiel ist körperkontaktlos / Distance:

Darauf haben alle Spieler zu achten. Es gibt auch kein Sperren wie im Basketball. Jede Körperberührung ist im Prinzip ein Foul. Der Verteidiger muss mindestens einen Scheibendurchmesser Abstand halten!

9. Foulspiel:

Wenn ein Spieler einen anderen berührt, ist das ein Foul. Foul ruft der Spieler, der gefoult wurde. Wenn die Scheibe dem Angreifer dabei verloren geht, wird das Spiel unterbrochen und nach einem „Check“ („**2,1 Disc in!**“) fortgesetzt, als wäre das Foul nicht passiert. Ist der foulende Spieler mit dem Foulruf nicht einverstanden, so wird der letzte Pass wiederholt.

10. Double-Team:

Es darf kein 2. Verteidiger innerhalb von 3 m bei dem scheibenbesitzenden Spieler sein (außer ein 2ter Offense Spieler ist im 3m Umkreis)

11. Pünktlichkeit:

- Bei Spielbeginn sollen beide Teams auf dem Feld sein
- Bei einer Verspätung bis zu **2min** – das andere Team bekommt die Offense
- Ab der 2min bedeutet jede weitere Minute automatisch **einen Punkt** für das pünktliche Team

12. MIXED Spielvariante:

Es müssen immer mindestens 2 Mädchen auf dem Spielfeld sein! Sollte das Offense Team aber 3 Mädchen auf die Grundlinie „stellen“, ist das Defense Team ebenfalls gezwungen in dieser Konstellation zu spielen! Wir empfehlen mindestens 8 SpielerInnen, 4 weiblich und 4 männlich, maximal aber insgesamt 10 pro Team! **In mehreren Teams zu spielen ist nicht erlaubt**