

# Zehn einfache Regeln für Ultimate-Frisbee

## 1. Spirit of the Game

Ultimate-Frisbee betont die Sportlichkeit, Anstand und 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. Spielfeld

Ein offizielles Spielfeld ist 100m lang. Davon ist das Hauptspielfeld 64m lang, und die jeweiligen Endzonen 18m tief. Je nach Spieleranzahl und Intention wird das Spielfeld verkleinert.

## 3. Spielbeginn

Jeder Punkt beginnt mit der Aufstellung der beiden Mannschaften an der Grundlinie. Die verteidigende Mannschaft wirft die Scheibe zur angreifenden Mannschaft (Anwurf).

## 4. Bewegung der Scheibe

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

## 5. Punktgewinn

Die angreifende Mannschaft 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

Wenn ein Paß vom Mitspieler nicht gefangen werden kann (Scheibe berührt den Boden, fliegt ins Aus oder der Gegner fängt sie ab), kommt die verteidigende Mannschaft sofort in Scheibenbesitz und greift nun an.

## 7. Auswechseln

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

## 8. Das Spiel ist körperkontaktlos

Darauf haben alle Spieler zu achten. Es gibt auch kein Sperren wie im Basketball. Jede Körperberührung ist im Prinzip ein Foul.

## 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 verlorenght, wird das Spiel unterbrochen und nach einem „Check“ fortgesetzt, als wäre das Foul nicht passiert. Ist der foulende Spieler mit dem Foulruf nicht einverstanden, so wird der letzte Paß wiederholt.

## 10. Selbstverantwortung

Jeder Spieler ist selbst verantwortlich für sein Foulspiel und seine Entscheidung über „innerhalb“ oder „außerhalb“ des Spielfeldes beim Fangen der Scheibe. Die Spieler regeln ihre Meinungsverschiedenheiten in fairer Weise.