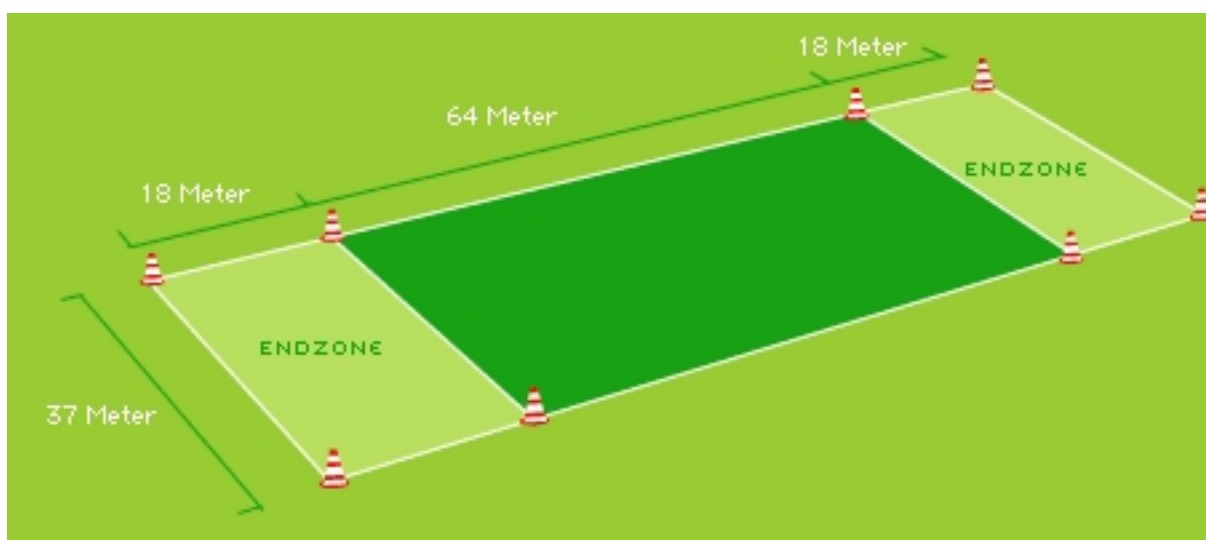




Ultimate ist ein Teamsport mit einer Wurfscheibe, bei dem trotz enorm hoher athletischer Leistungen selbst in Bundesligen und auf Weltmeisterschaften keine Schiedsrichter benötigt werden. Der Sport bringt Elemente aus dem Football und dem Basketball mit und zeichnet sich durch hohe Anforderungen aus, die er seinen Spielern abverlangt: Kondition, Sprintstärke, Wurftechnik, taktisches Denken und das Treffen richtiger Entscheidungen im richtigen Moment.



Ultimate ist ein Laufspiel, bei dem sich zwei Teams mit jeweils sieben Spielern gegenüberstehen. Gespielt wird in Deutschland in der Regel auf einem Feld von der Länge und der halben Breite eines Fußballfeldes. An den langen Enden des Spielfeldes befinden sich wie beim American Football zwei 15-20 Meter tiefe Endzonen. Ziel des Spieles ist es, durch Zupassen, ohne mit der Scheibe in der Hand zu laufen, sie in der gegnerischen Endzone zu fangen und damit einen Punkt zu erzielen.

### Ultimate und

## Frisbee Freestyle auf DVD!



Die Person in Scheibenbesitz hat zehn Sekunden Zeit weiterzuspielen, für sie ist dabei nur ein Sternschritt erlaubt. Alle anderen Spieler dürfen sich frei bewegen. Landet ein Pass auf dem Boden, im Aus oder wird von der gegnerischen Mannschaft abgefangen, wechselt der Scheibenbesitz („Turnover“), und das andere Team greift sofort an. Je nach Turnier wird auf 13, 15 oder 17 Punkte oder auf eine vorher bestimmte Zeit gespielt. Nach jedem Punkt dürfen beliebig viele Spieler auswechseln.



[Ultimate - Mannschaftssport ohne Schiedsrichter \(2009, PDF\)](#)

