

### 1. Grundregeln zu Werfenden und Fangenden

- 1.1. Ultimate ist weitgehend berührungslos. Jeder mehr als beiläufige Kontakt ist ein Foul.
- 1.2. Alle Spielenden sind dafür verantwortlich die Regeln zu befolgen und zu überwachen.
- 1.3. Mit der Scheibe ist Laufen verboten, nach dem Fangen schnellstmöglich stehen bleiben.
- 1.4. Zum Werfen ist ein Sternschritt möglich, das Standbein nicht anheben oder nachziehen!

### 2. Grundregeln zum Spielfeld und zum Anwurf

- 2.1. Das Spielfeld besteht aus 1 Zentralzone und 2 Endzonen (je ca. 1/5 Länge = halbe Breite).
- 2.2. Die Auslinien gehören bereits zum Aus, die Endzonenlinien gehören noch zum Hauptfeld.
- 2.3. Das verteidigende Team ordnet sich zu und wirft den Anwurf zum angreifenden Team.
- 2.4. Einen Pass in der Endzone zu fangen ergibt einen Punkt, die Teams wechseln die Seite.

### 3. Grundregeln zum Anzählen und zur Spielfortsetzung

- 3.1. Marker\*in darf Werfer\*in durch Anzählen im Sekundentakt (bis 10) unter Druck setzen.
- 3.2. Dazu muss er/sie wenigstens drei Meter Abstand haben und zu Beginn „Zählen“ sagen.
- 3.3. Beim Anzählen muss ich mit jedem Körperteil wenigstens eine Scheibe Abstand halten.
- 3.4. Nach Unterbrechung wird die Situation wiederhergestellt und mit „Check“ fortgesetzt.

### 4. Regeln zu Callen und zu Turnover

- 4.1. Marking- und Travel-Calls unterbrechen nicht das Spiel, wenn sie sofort behoben werden.
- 4.2. Jede andere Regelverletzung ist ein Foul oder eine Violation und unterbricht das Spiel.
- 4.3. Wird trotz Marking-Infraction geworfen und der Pass kommt nicht an, ist das Turnover.
- 4.4. Kommt ein Pass nicht an oder der/die Werfer\*in wird ausgezählt, ist das ein Turnover.

### 5. Regeln zum Fangen und zur Positionierung auf dem Spielfeld

- 5.1. Wenn Angriff und Verteidigung gleichzeitig fangen, bleibt der Angriff im Scheibenbesitz.
- 5.2. Wird die Scheibe nach dem Fang beim Hinfallen fallen gelassen, gilt sie als nicht gefangen.
- 5.3. Wird ein/e Verteidiger\*in im Laufen behindert, kann er/sie „Pick“ rufen. Das Spiel hält an.
- 5.4. Sie/er darf sich dann dorthin begeben, wo sie/er ohne die Behinderung gewesen wäre.

### 6. Regeln zu den Teams und zu In und Aus

- 6.1. Teams bestehen aus min. 5 (sonst 7) Spielenden, die einheitliche Kleidung tragen müssen.
- 6.2. Vertretende jedes Teams flippen um 1. Anwurf oder Seitenwahl (Umdrehen nach Halbzeit).
- 6.3. Nach jedem Punkt dürfen beliebig viele Auswechslungen vorgenommen werden.
- 6.4. Wenn eine Scheibe ins Aus ging, wird sie da, wo sie ins Aus ging, wieder ins Spiel gebracht.



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Gibt es im Ultimate  
externe Schiris für  
Spielentscheidungen?

(Regelpäckchen 1)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Darf ich im Ultimate  
Gegenspieler\*innen  
blockieren?

(Regelpäckchen 1)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Darf ich mir  
selbst zuspielen?

(Regelpäckchen 1)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Müssen die Spielenden  
das Spiel regulieren?

(Regelpäckchen 1)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Müssen die Teams ihren  
Mitspielenden Regeln und  
Spirit vermitteln?

(Regelpäckchen 1)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Ist es ein „Travel“, wenn ich  
fünf Schritte auslaufe?

(Regelpäckchen 1)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Ist Ultimate grundsätzlich  
kontaktfrei?

(Regelpäckchen 1)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Ist es guter Spirit  
Gegner\*innen zu guten  
Aktionen zu beglückwünschen?

(Regelpäckchen 1)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Darf ich beim Auslaufen die  
Richtung wechseln?

(Regelpäckchen 1)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Ist ein beiläufiger Kontakt  
ein Foul?

(Regelpäckchen 1)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Ist es guter Spirit  
Gegner\*innen aufzufordern,  
mir die Scheibe zu passen?

(Regelpäckchen 1)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Darf ich mich als Werfer\*in  
zum Werfen auch nach hinten  
drehen?

(Regelpäckchen 1)

Nein

(§ 13.2.5)

Nein

(§ 17.8)

Nein

(§ 1.1)

Ja

(§ 18.2.5.3)

Ja

(§ 1.7.1)

Ja

(§ 1.1)

Nein

(§ 18.2.2)

Ja

(§ 1.5)

Ja

(§ 1.1)

Ja

(§ 18.2.3)

Nein

(§ 1.6)

Nein

(§ 15.1)



Aus wie vielen Zonen besteht ein Spielfeld?

(Regelpäckchen 2)



Ist es ein Punkt, wenn ich nach dem Fang in die Endzone laufe?

(Regelpäckchen 2)



Darf das angreifende Team vorm Anwurf Positionen wechseln?

(Regelpäckchen 2)



Gehört die Auslinie zum Aus?

(Regelpäckchen 2)



Ist es ein Punkt, wenn ich beim Fang zugleich in und aus lande?

(Regelpäckchen 2)



Führt das verteidigende Team den nächsten Anwurf aus?

(Regelpäckchen 2)



Gehört die Grundlinie zur Endzone?

(Regelpäckchen 2)



Ist es ein Punkt, wenn ich erst die Endzone und dann das Aus berühre?

(Regelpäckchen 2)



Muss das verteidigende Team vorm Anwurf ein Handzeichen abwarten?

(Regelpäckchen 2)



Darf ich beim Sternschritt mit einem Fuß ins Aus treten?

(Regelpäckchen 2)



Muss das angreifende Team als Erstes auf der Linie stehen?

(Regelpäckchen 2)



Darf ich einen Anwurf fallen lassen?

(Regelpäckchen 2)

Nein  
(Regelanhang)

Nein  
(Einleitung)

Drei  
(§ 2.1)

Ja  
(§ 4.5.3)

Nein  
(§ 12.3.2)

Ja  
(§ 2.3)

Nein  
(§ 7.2)

Ja  
(§ 11.3.2)

Nein  
(§ 2.4)

Nein  
  
(§ 7.8,  
sonst ist es ein Turnover,  
Ausnahme: indoor in  
Deutschland)

Ja  
  
(Regelanhang)

Ja  
  
(§ 11.3.2,  
18.2.1)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Muss ich zwischen Zählen und  
1 eine Sekunde Pause machen?

(Regelpäckchen 3)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Wie viele Meter Entfernung  
darf ich zum Anzählen  
höchstens haben?

(Regelpäckchen 3)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Wo beginnt das Anzählen bei  
unbestrittenem Regelverstoß  
der Verteidigung?

(Regelpäckchen 3)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Bei welcher Zahl ist ein/e  
Spieler\*in in Scheibenbesitz  
ausgezählt?

(Regelpäckchen 3)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Muss der/die Marker\*in mit  
jedem Körperteil eine Scheibe  
Abstand haben?

(Regelpäckchen 3)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Wird das Anzählen nach  
unbestrittenem Regelverstoß  
durch Angriff fortgesetzt?

(Regelpäckchen 3)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Bei welcher Zahl ist eine/e  
Spieler\*in mit Scheibe in der  
Halle ausgezählt?

(Regelpäckchen 3)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Darf mich der/die Marker\*in  
beim Sternschritt behindern?

(Regelpäckchen 3)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Wird vor Fortsetzung versucht,  
die Spielsituationen wieder  
herzustellen?

(Regelpäckchen 3)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Darf ich anzählen, wenn ich  
fünf Meter entfernt stehe?

(Regelpäckchen 3)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Kann ich als Werfer\*in zu  
schnelles Anzählen beklagen?

(Regelpäckchen 3)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Soll der/die Marker\*in beim  
Check auf die Scheibe schlagen?

(Regelpäckchen 3)

bei eins

(§ 9.5.1)

Drei Meter

(§ 9.3.2)

Nein

(§ 9.1)

Ja

(§ 9.5.2)

Ja

(§ 18.1.1.3)

Zehn

(§ 13.2.2)

Ja

(§ 1.1.)

Nein

(§ 18.1.1.2 - 6)

Acht

(Regelanhang)

Nein

(Definitionen,  
stattdessen nur antippen)

Ja

(§ 18.1.1.1,  
Call: „Fast Count“)

Nein

(§ 9.3.2,  
erst ab 3 m Abstand)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Führt ein Marking- oder Travel-  
Call zur Spielunterbrechung?

(Regelpäckchen 4)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Kann ein Wurf nach Marking  
Infraction Call zu Turnover  
führen?

(Regelpäckchen 4)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Darf jemand anders außer  
Gefoulten ein Foul callen?

(Regelpäckchen 4)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Kann das Spiel nach Marking-  
oder Travel-Call unterbrochen  
werden?

(Regelpäckchen 4)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Muss ich beim Marking mehr  
als eine Scheibe Abstand von  
Werfer\*in halten?

(Regelpäckchen 4)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Ist durch Werfen nach Foul-  
oder Violation-Call gewöhnlich  
ein Turnover möglich?

(Regelpäckchen 4)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Darf mehr als ein/e Marker\*in  
direkt an dem/der Werfer\*in  
stehen?

(Regelpäckchen 4)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Kann eine Marking Infraction  
von der Verteidigung  
bestritten werden?

(Regelpäckchen 4)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Kann ich mir mit einem Call  
mehrere Sekunden Zeit lassen?

(Regelpäckchen 4)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Wieviel Abstand muss ein/e 2.  
Verteidiger\*in von dem/der  
Werfer\*in halten?

(Regelpäckchen 4)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Dürfen andere außer  
Werfer\*innen Marking  
Infraction callen?

(Regelpäckchen 4)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Gibt es eine Ausnahme  
zum Gebot immer  
unmittelbar zu callen?

(Regelpäckchen 4)

Nein

(§ 15.4)

Ja

(§ 18.1.6)

Nein

(§ 15.2)

Nein

(§ 16.1 – Ausnahmen dazu  
s. §§ 15.9., 16.2 und 16.3)

Nein

(§ 18.1.1.3)

Ja

(§ 18.1.2, 18.1.5  
und 18.2.9)

Nein

(§ 15.8,  
außer Pick)

Ja

(§ 18.1.2)

Nein

(§ 18.1.1.5)

Ja

(Pick,  
§ 18.3.3.1)

Nein

(§ 15.5)

Drei Meter

(§ 18.1.1.5)

Erhält die Defense die Scheibe,  
wenn Angriff und Verteidigung  
zugleich fangen?

(Regelpäckchen 5)

Ich rufe beim Fangversuch Foul,  
die Verteidigung stimmt zu.  
Behalte ich die Scheibe?

(Regelpäckchen 5)

Führt ein Pick immer zur  
Spielunterbrechung?

(Regelpäckchen 5)

Wenn ich nach dem Fangen  
hin falle und dabei die Scheibe  
verliere, gilt der Fang?

(Regelpäckchen 5)

Wenn ich beim Fangen in der  
Luft ins Aus gedrängt werde,  
behalte ich die Scheibe?

(Regelpäckchen 5)

Darf sich der/die Spieler\*in  
bei Pick dahin begeben, wo  
er/sie möchte?

(Regelpäckchen 5)

Habe ich gefangen, wenn ich  
hin falle und die Scheibe auf mir  
liegen bleibt?

(Regelpäckchen 5)

Gibt es eine Rechtfertigung  
für ein Foul, wenn ich versuche  
die Scheibe zu spielen?

(Regelpäckchen 5)

Geht die Scheibe nach einem  
Pick-Call zurück zum/zur  
vorigen Werfer\*in?

(Regelpäckchen 5)

Bedeutet Fangen „anhaltende  
Kontrolle über eine sich nicht  
drehende Scheibe“?

(Regelpäckchen 5)

Darf ich Pick rufen, wenn mich  
ein/e andere/r Verteidiger\*in  
blockiert?

(Regelpäckchen 5)

Darf ich beim Pick kurz  
abwarten, bevor ich den Call  
mache?

(Regelpäckchen 5)

Ja

(§ 15.7,  
weil es eine Violation ist)

Ja

(§ 17.2)

Nein

(§ 12.5)

Nein

(§ 18.3.2)

Ja

(§ 17.3)

Nein

(§ 12.2)

Ja

(§ 1.12)

Nein

(§ 12.8)

Nein

(§ 12.1.)

Ja

(§ 18.3.1.1)

Ja

(§ 18.3.1)

Ja

(§ 12.1)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Wie viele Spielende stehen bei den Erwachsenen auf der Linie?

(Regelpäckchen 6)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Sind Alustollen beim Ultimate erlaubt?

(Regelpäckchen 6)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Gilt eine Scheibe als aus, wenn sie einen herunterhängenden Ast berührt?

(Regelpäckchen 6)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Wie viele Spielende müssen bei Erwachsenen wenigstens auf der Linie stehen?

(Regelpäckchen 6)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Darf der/die Sieger\*in beim Flippen Angriff und Seitenwahl bestimmen?

(Regelpäckchen 6)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Darf eine Scheibe, die eine Hallenwand berührte, weiter gespielt werden?

(Regelpäckchen 6)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Wie viele Jugendliche stehen sich im Ultimate gegenüber?

(Regelpäckchen 6)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Dürfen nach jedem Punkt beliebig viele Spielende auswechseln?

(Regelpäckchen 6)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Darf eine Scheibe, die über die Auslinie flog, wieder „in“ gefangen werden?

(Regelpäckchen 6)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Müssen alle Spielenden eines Teams einheitliche Kleidung tragen?

(Regelpäckchen 6)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Wird eine Scheibe, die ins Aus ging, genau dort wieder ins Spiel gebracht?

(Regelpäckchen 6)



Deutscher  
Frisbeesport-  
Verband e.V.

Darf ein/e Verteidiger\*in eine Scheibe, die über das Aus fliegt, dort abschlagen?

(Regelpäckchen 6)

Ja  
(§ 11.2)

Nein  
(§ 3.4)

Sieben  
(§ 5.1)

Nein  
(§ 11.2)

Nein  
(§ 6.1,  
nur eins)

Fünf  
(§ 5.1)

Ja  
(§ 11.6)

Ja  
(§ 5.2)

Fünf  
(Regelanhang)

Ja  
(§ 11.6)

Ja  
(§ 11.7)

Ja  
(§ 3.3)



Beginnt der nächste Punkt mit dem nächsten Anwurf?

(Zusatzfragen)



Darf ich eine Spielunterbrechung zur Korrektur meiner Ausrüstung kurz verlängern?

(Zusatzfragen)



Wie viele Meter muss ein/e Werfer\*in die Scheibe selber zum Startpunkt tragen?

(Zusatzfragen)



Muss ein Anwurf, der in der Endzone landet, von dort gespielt werden?

(Zusatzfragen)



Darf ich ins Aus springen und dabei die Scheibe fangen und werfen, bevor ich lande?

(Zusatzfragen)



Darf ich eine Scheibe vorm Fang absichtlich weiterleiten?

(Zusatzfragen)



Muss ein Anwurf, der auf dem Boden landet und ohne Berührung ins hintere Aus rollt, von ganz hinten gespielt werden?

(Zusatzfragen)



Wird eine fliegende Scheibe aus, wenn sie ein/e Angreifer\*in im Aus berührt?

(Zusatzfragen)



Kann jeder das Spiel für eine Verletzungsunterbrechung anhalten?

(Zusatzfragen)



Muss ein Anwurf, der auf dem Boden landet und nach Berührung ins hintere Aus rollt, von ganz hinten gespielt werden?

(Zusatzfragen)



Ist nach einer Aus-Berührung einer fliegenden Scheibe durch eine/n Angreifer\*in der Punkt, wo die Scheibe nach Turnover ins Spiel gebracht wird, dort wo sie ins Aus geflogen ist?

(Zusatzfragen)



Kann jeder das Spiel für eine technische Unterbrechung anhalten?

(Zusatzfragen)

Drei  
(§ 11.8)

Ja  
(§ 10.3)

Nein  
(§ 4.5.1,  
„Nach einem Punktgewinn be-  
ginnt sofort der nächste Punkt.“)

Nein  
(§ 18.2.5.6)

Ja  
(§ 11.3.1)

Ja  
(§ 7.10)

Ja  
(§ 19.1.1)

Ja  
(§ 11.5)

Nein  
(§ 7.11,  
sondern von der Punktlinie)

Ja  
(§ 19.2.1)

Nein  
(§ 11.5, sondern am nächst-  
liegenden Punkt der Auslinie  
zum/zur Angreifer\*in)

Ja  
(§ 7.11.1)