

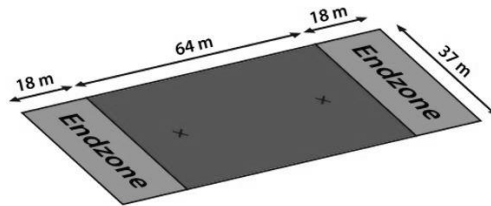
Zehn Regeln – Ultimate Frisbee

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 den Gegner*innen, der Regeln und dem Spaß am Spielen gehen.

2. Spielfeld

Ein offizielles Spielfeld ist 100m lang und 37m breit. Davon ist das Hauptspielfeld 64m lang, und die jeweiligen Endzonen 18m tief. Je nach Spieler*innenanzahl kann das Spielfeld verkleinert werden. Die Relationen der Spielfeldteile sollten ungefähr 3/5 Spielfeld und je 1/5 Endzone betragen.



3. Spielbeginn

Jeder Punkt beginnt mit der Aufstellung der beiden Teams à je sieben Spieler*innen an der Grundlinie (in der Halle fünf gegen fünf). Das verteidigende Team wirft die Scheibe zum angreifenden Team (Anwurf).

4. Bewegung der Scheibe

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

5. Punktgewinn

Das angreifende Team erzielt einen Punkt, wenn ein*e Mitspieler*in die Scheibe in der Endzone des gegnerischen Teams fängt. Das Team mit dem Punktgewinn bleibt auf dieser Seite, das andere Team muss die Spielfeldseite wechseln.

6. Scheibenwechsel

Wenn ein Pass von Mitspieler*innen nicht gefangen werden kann (Scheibe berührt den Boden, fliegt ins Aus oder die Gegner*innen fangen sie ab), kommt das verteidigende Team sofort in Scheibenbesitz und greift nun an.

7. Auswechseln

Spieler*innen dürfen nur nach einem Punkt oder nach einer Verletzung auswechseln.

8. Körperkontakt

Zwischen Spieler*innen ist kein Körperkontakt erlaubt. Darauf haben alle Spieler*innen zu achten. Das Behindern der Verteidigung durch eine*n angreifende*n Spieler*in wie im Basketball ist ebenfalls verboten (genannt „Pick“). Jede Körperberührung ist im Prinzip ein Foul.

9. Foulspiel

Wenn ein*e Spieler*in eine*n Gegenspieler*in berührt, ist das ein Foul. Foul ruft der*die Spieler*in, der*die gefoult wurde. Wenn die Scheibe dem*der Angreifer*in dabei verloren geht, wird das Spiel unterbrochen und nach einem „Check“ fortgesetzt, als wäre das Foul nicht passiert. Ist der*die foulende Spieler*in mit dem Foulruf nicht einverstanden, dann geht die Scheibe zurück zum*zur vorigen Werfer*in.

10. Eigenverantwortung

Es gibt keine externen Schiris. Jede*r Spieler*in ist selbst dafür verantwortlich Fouls oder Linienverstöße (erster Bodenkontakt muss „in“ sein, die Linie zählt zum Aus) anzuzeigen. Die Spieler*innen regeln ihre Meinungsverschiedenheiten in fairer und vorgeschriebener Weise.