

Hilfen zur Vermittlung von Ultimate Regel-„Portionen“

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 wieder hergestellt und mit „Check“ fortgesetzt.

4. Regeln zu Callen und Turnover

- 4.1. Marking- und Travel-Calls unterbrechen nicht das Spiel, wenn sie sofort behoben werden.
- 4.2. Jede andere Regelverletzung sind Fouls oder sog. Violations und unterbrechen 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.



Hilfen zur Vermittlung von Ultimate
Ultimate Regelquizfragen (Ja*Nein*Zahlen)

Ja*Nein-Fragen 1

Gibt es im Ultimate externe Schiris für Spielentscheidungen?	Nein	Abs. 1.1
Müssen die Spielenden das Spiel regulieren?	- Ja	Abs. 1.1
Ist Ultimate grundsätzlich kontaktfrei?	- Ja	Abs. 1.1
Ist ein geringfügiger Kontakt ein Foul?	- Nein	Abs. 15.1
Darf ich im Ultimate Gegenspieler*innen blockieren?	- Nein	Abs. 17.8
Müssen die Teams ihren Mitspielenden Regeln und Spirit vermitteln?	Ja	Abs. 1.7.1
Ist es guter Spirit Gegner*innen zu guten Aktionen zu beglückwünschen?	Ja	Abs. 1.5
Ist es guter Spirit Gegner*innen aufzufordern, mir die Scheibe zu passen?	Nein	Abs. 1.6
Darf ich mir selbst zuspieren?	- Nein	Abs. 13.2.5
Ist es ein „Travel“, wenn ich nicht sofort nach dem Fangen abbremse?	- Ja	Abs. 18.2.5.1
Darf ich beim Auslaufen die Richtung ändern?	- Nein	Abs. 18.2.2
Darf ich mich als Werfer*in zum Werfen auch nach hinten drehen?	Ja	Abs. 18.2.3

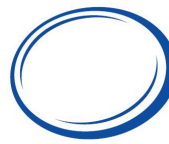
Ja*Nein-Fragen 2

Aus wie vielen Zonen besteht ein Spielfeld?	- 3	Abs. 2.1
Gehört die Auslinie zum Aus?	- Ja	Abs. 2.3
Gehört die Grundlinie zur Endzone?	- Nein	Abs. 2.4
Darf ich beim Sternschritt mit einem Fuß ins Aus treten?	- Ja	Abs. 11.3.2, 18.2.1
Ist es ein Punkt, wenn ich nach dem Fang in die Endzone laufe?	Nein	<i>Einführung</i>
Ist es ein Punkt, wenn ich beim Fang zugleich in und aus lande?	Nein	Abs. 11.4.1
Ist es ein Punkt, wenn ich erst die Endzone und dann das Aus berühre?	Ja	Abs. 11.3.2
Muss das angreifende Team als Erstes auf der Linie stehen?	- Ja	<i>Regelanhang</i>
Darf das angreifende Team vorm Anwurf Positionen wechseln?	Nein	<i>Regelanhang</i>
Führt das verteidigende Team den nächsten Anwurf aus?	- Ja	Abs. 4.5.3
Muss das verteidigende Team vorm Anwurf ein Handzeichen abwarten?	Ja	Abs. 7.2
Darf ich einen Anwurf fallen lassen?	Nein	Abs. 7.8

sonst ist es ein Turnover, Ausnahme: indoor in Deutschland

Ja*Nein-Fragen 3

Muss ich zwischen Zählen und 1 eine Sekunde Pause machen?	Nein	Abs. 9.1
Bei welcher Zahl ist ein*e Spieler*in in Scheibenbesitz ausgezählt?	10	Abs. 13.2.2
Bei welcher Zahl ist eine*e Spieler*in mit Scheibe in der Halle ausgezählt?	8	<i>Regelanhang</i>



Hilfen zur Vermittlung von Ultimate

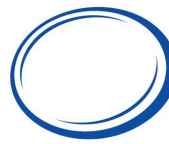
Darf ich anzählen, wenn ich fünf Meter entfernt stehe?	-	Nein	Abs. 9.3.2 (3 m)
Wie viel Meter Entfernung darf ich zum Anzählen höchstens haben?	3 Meter		Abs. 9.3.2
Muss der*die Marker*in mit jedem Körperteil eine Scheibe Abstand haben?	Ja		Abs. 18.1.1.3
Darf mich der*die Marker*in beim Sternschritt behindern?	Nein		Abs. 18.1.1.2-6
Kann ich als Werfer*in zu schnelles Anzählen beklagen?	Ja	(<i>fast count</i>)	Abs. 18.1.1.1
Wo beginnt das Anzählen bei unbestrittenem Regelverstoß der Verteidigung?	bei 1 –		Abs. 9.5.1
Wird das Anzählen nach unbestrittenem Regelverstoß durch Angriff fortgesetzt?	Ja –		Abs. 9.5.2
Wird vor Fortsetzung versucht, die Spielsituationen wieder herzustellen?	Ja		Abs. 1.12
Soll der*die Marker*in beim Check auf die Scheibe schlagen?	Nein		<i>Definitionen (nur berühren)</i>

Ja*Nein-Fragen 4

Führt ein Marking- oder Travel-Call zur Spielunterbrechung?	Nein		Abs. 15.2
Kann das Spiel nach Marking- oder Travel-Call unterbrochen werden?	Ja		Abs. 18.1.2, 18.1.5, 18.2.9
Darf mehr als ein*e Marker*in direkt an dem*der Werfer*in stehen?	Nein		Abs. 18.1.1.5
Wieviel Abstand muss ein*e 2. Verteidiger*in von Werfer*in halten?	3 Meter		Abs. 18.1.1.5
Kann ein Wurf nach Marking Infraction Call zu Turnover führen?	Ja		Abs. 18.1.6
Muss ich beim Marking mehr als eine Scheibe Abstand von Werfer*in halten?	Nein		Abs. 18.1.1.3
Kann eine Marking Infraction von der Verteidigung bestritten werden?	Ja		Abs. 18.1.2 (=> V)
Dürfen andere außer Werfer*innen Marking Infraction callen?	Nein		Abs. 15.5.
Darf jemand anders außer Gefoulten ein Foul callen?	-	Nein	Abs. 15.4.
Ist durch Werfen nach Foul- oder Violation-Call gewöhnlich ein Turnover möglich?	-	Nein	Abs. 16.1. <i>Ausnahmen dazu s. Abs. 15.9, 16.2 u. 16.3</i>
Kann ich mir mit einem Call mehrere Sekunden Zeit lassen?	Nein		Abs. 15.8. (<i>außer Pick</i>)
Gibt es eine Ausnahme zum Gebot immer unmittelbar zu callen?	Ja		(<i>Pick</i>) Abs. 18.3.1.1

Ja*Nein-Fragen 5

Erhält die Defense die Scheibe, wenn Angriff und Verteidigung zugleich fangen?	Nein		Abs. 12.5
Wenn ich nach dem Fangen hin falle und dabei die Scheibe verliere, gilt der Fang?	Nein		Abs. 12.2
Habe ich gefangen, wenn ich hin falle und die Scheibe auf mir liegen bleibt?	Nein		Abs. 12.1.
Bedeutet Fangen „anhaltende Kontrolle über eine sich nicht drehende Scheibe“?	Ja		Abs. 12.1
Ich rufe beim Fangversuch Foul, die Verteidigung stimmt zu. Behalte ich die Scheibe?	Ja		Abs. 17.2
Wenn ich beim Fangen in der Luft ins Aus gedrängt werde, behalte ich die Scheibe?	Ja		Abs. 17.3
Gibt es eine Rechtfertigung für ein Foul, wenn ich versuche die Scheibe zu spielen?	Nein		Abs. 12.8
Darf ich Pick rufen, wenn mich ein*e andere*r Verteidiger*in blockiert?	Ja		Abs. 18.3.1
Führt ein Pick immer zur Spielunterbrechung?	Ja	(<i>weil es eine Violation ist</i>)	Abs. 15.7



Hilfen zur Vermittlung von Ultimate

Darf sich der*die Spieler*in bei Pick dahin begeben, wo er möchte?	Nein	Abs. 18.3.2
Geht die Scheibe nach einem Pick-Call zurück zum*zur vorigen Werfer*in?	Ja	Abs. 1.12
Darf ich beim Pick kurz abwarten, bevor ich den Call mache?	Ja	Abs. 18.3.1.1

Ja*Nein-Fragen 6

Muss jedes Team eine*n Captain und eine*n Spirit Captain bestimmen?	Ja	Abs. 5.2
Wie viele Spielende müssen bei Erwachsenen wenigstens auf der Linie stehen?	5	Abs. 5.1
Wie viele Jugendliche stehen sich im Ultimate gegenüber?	5	<i>Regelanhang</i>
Müssen alle Spielenden eines Teams einheitliche Kleidung tragen?	Ja	Abs. 3.3
Sind Alustollen beim Ultimate erlaubt?	Nein	Abs. 3.4
Darf der*die Sieger*in beim Flippen Angriff und Seitenwahl bestimmen?	Nein (<i>nur eins</i>)	Abs. 6.1
Dürfen nach jedem Punkt beliebig viele Spielende auswechseln?	Ja	Abs. 5.2
Wird eine Scheibe, die ins Aus ging, genau dort wieder ins Spiel gebracht?	Ja	Abs. 11.7
Gilt eine Scheibe als aus, wenn sie einen herunter hängenden Ast berührt?	Ja	Abs. 11.2
Darf eine Scheibe, die eine Hallenwand berührte, weiter gespielt werden?	Nein	Abs. 11.2
Darf eine Scheibe, die über die Auslinie flog, wieder „in“ gefangen werden?	Ja	Abs. 11.6
Darf ein*e Verteidiger*in eine Scheibe, die über das Aus fliegt, dort abschlagen?	Ja	Abs. 11.6

Zusatzfragen:

Beginnt der nächste Punkt mit dem nächsten Anwurf?	-	Nein	Abs. 4.5.1
<i>„Nach einem Punkt beginnt sofort der nächste Punkt.“</i>			
Muss ein Anwurf, der in der Endzone landet, von dort gespielt werden?	-	Ja	Abs. 7.10
Muss ein Anwurf, der auf dem Boden landet und ohne Berührung ins hintere Aus rollt, von ganz hinten gespielt werden?	-	Nein (<i>von der Punktlinie</i>)	Abs. 7.11
Muss ein Anwurf, der auf dem Boden landet und nach Berührung ins hintere Aus rollt, von ganz hinten gespielt werden?	-	Ja	Abs. 7.11.1
Darf ich eine Spielunterbrechung zur Korrektur meiner Ausrüstung kurz verlängern?	Ja	Abs. 10.3.	
Darf ich ins Aus springen und dabei die Scheibe fangen und werfen, bevor ich lande?	Ja	Abs. 11.3.1	
Wird eine fliegende Scheibe aus, wenn sie ein*e Angreifer*in im Aus berührt?	-	Ja	Abs. 11.8
Wird nach einer Aus-Berührung einer fliegenden Scheibe durch eine*n Angreifer*in (Turnover) sie dort ins Spiel gebracht, wo sie ins Aus geflogen ist?	-	Nein	Abs. 11.8
<i>sondern am nächstliegenden Punkt der Auslinie zum*zur Angreifer*in</i>			
Wie viele Meter muss ein*e Werfer*in die Scheibe selber zum Startpunkt tragen?	3	Abs. 11.8	
Darf ich eine Scheibe vorm Fang absichtlich weiterleiten?	-	Nein	Abs. 18.2.5.5
Kann jeder das Spiel für eine Verletzungsunterbrechung anhalten?	-	Ja	Abs. 19.1.1
Kann jeder das Spiel für eine technische Unterbrechung anhalten?	-	Ja	Abs. 19.2.1