

## Frisbee

### Die Goldenen Regeln

#### 1 Spirit of the Game

Ultimate Frisbee betont Sportlichkeit, Anstand und Fairplay. Kämpferischer Einsatz wird zwar gefördert, darf aber niemals auf Kosten des Respekts vor dem Gegner, den Regeln und dem Spass gehen. Das Spiel Ultimate ist selbstregulierend und basiert auf Selbstverantwortung. Die Lehrperson ist nur Spielleiter und Mentor und kein Schiedsrichter.

#### 2 Punkte

Im Ultimate Frisbee werden Punkte erzielt, indem die Scheibe in einer vorbestimmten Zone gefangen wird. Nach jedem Punkt wechseln die Teams die Seiten (wichtig, wenn draussen gespielt wird!) mit anschliessendem Anwurf.

#### 3 Spielablauf

Die Scheibe darf in jede Richtung geworfen werden. Mit der Scheibe darf nicht gelaufen werden, nur Sternschritte sind erlaubt. Die Scheibe darf nicht übergeben werden, sondern muss sich von A nach B durch die Luft bewegen. Nach zehn Sekunden muss die Scheibe weiter geworfen werden.

#### 4 Kein Körperkontakt

Körperkontakt ist nicht gestattet. Es gibt kein Sperren wie im Basketball.

#### 5 Armlänge Abstand beim decken

Der Verteidiger, der den Werfer deckt, muss mindestens eine Armlänge Abstand haben. Es darf jeweils nur ein Spieler den Werfer decken, der nächste Verteidiger muss mindestens drei Meter Abstand halten.

#### 6 Angriffswechsel (Turnover)

Wenn die Angreifer die Scheibe nicht fangen können (Scheibe berührt Boden, fliegt ins Aus oder der Gegner fängt sie ab, bzw. schlägt sie zu Boden), kommt das verteidigende Team in Scheibenbesitz und greift nun an. Es gibt keine Spielunterbrechung.

#### 7 Fouls

Wenn ein Spieler einen anderen berührt, so dass dieser dabei in seiner Tätigkeit die Scheibe zu werfen oder zu fangen behindert wird, ist dies ein Foul. Falls sich der berührte Spieler gefoult fühlt, ruft er selber «Foul». Das Spiel wird unterbrochen. Alle Spieler müssen stehen bleiben (Freeze). Ist der «Foulende» mit dem Foulruf einverstanden, sagt dieser «no contest» und der «Gefoulte» bekommt die Scheibe. Das Spiel wird durch einen «3-2-1-Disc in» Ruf fortgesetzt, als wäre das Foul nicht passiert. Ist der foulende Spieler nicht einverstanden, so sagt dieser «contest» und der letzte Wurf wird wiederholt. Das heisst, die Scheibe geht zum Spieler zurück, der sie als letztes geworfen hat. Dabei sollten alle Spieler ihre Position zum Zeitpunkt dieses vorigen Wurfes einnehmen. Das Spiel wird wieder mit «3-2-1-Disc in» gestartet.



#### 8 Fangen

Fangen ein Angreifer und ein Verteidiger die Scheibe gleichzeitig, so gehört sie dem Angreifer.

#### 9 Anwurf

Zu Spielbeginn und nach jedem Punkt stellen sich die Mannschaften wie folgt auf: Beide Mannschaften befinden sich auf ihrer Endzonenlinie. Die Mannschaft, welche soeben gepunktet hat, wirft einen hohen weiten Pass in Richtung der gegnerischen Endzone (Anwurf). Sobald die Scheibe losgeworfen ist, dürfen sich alle Spieler auf dem Feld frei bewegen.

#### 10 Spielfeldbegrenzung

Das Spielfeld wird durch Markierkegel (Pflöcke) begrenzt. Die Verbindungen dazwischen bilden die Seiten- bzw. Outlinien. Sobald ein Körperteil die Seitelinie mit der Scheibe in der Hand berührt oder die Scheibe ins Out fliegt, erfolgt ein Angriffswechsel. Die Scheibe wird dort wieder ins Spiel gebracht, wo sie aus dem Spielfeld geflogen ist.