

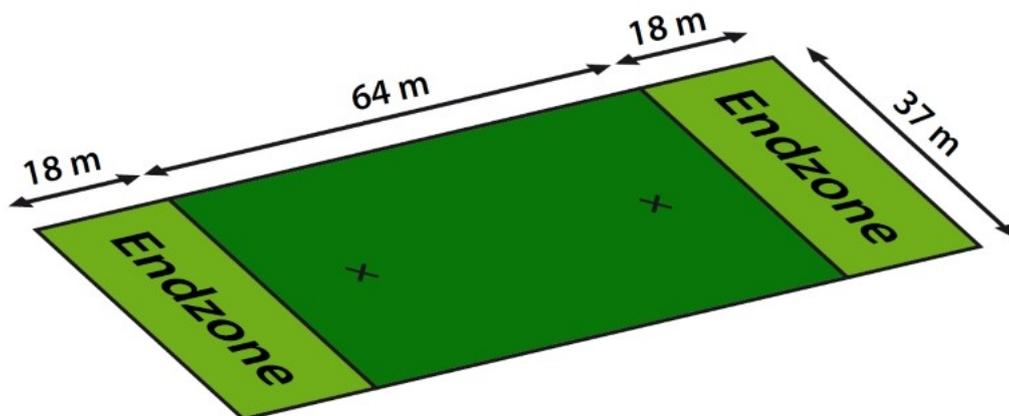
10 einfache Regeln

Zur kompakten Vermittlung der Grundregeln von Ultimate

(1) **Spirit of the Game**

Ultimate betont die Sportlichkeit, Anstand und Fair-Play. Kämpferischer Einsatz wird zwar gefördert, darf aber niemals auf Kosten des Respekts vor dem*der Gegner*in, 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 Spieleranzahl 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 Mannschaften à je sieben Spieler*innen an der Grundlinie (in der Halle fünf gegen fünf). Die verteidigende Mannschaft wirft die Scheibe zur angreifenden Mannschaft (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 (Marker*in) zählt den*die Werfer*in laut im Sekudentakt an.

(5) **Punktgewinn**

Die angreifende Mannschaft erzielt einen Punkt, wenn ein*e Mitspieler*in die Scheibe in der Endzone der Gegner*innen fängt. Die Mannschaft mit dem Punktgewinn bleibt auf dieser Seite, die andere Mannschaft muss die Spielfeldseite wechseln.

(6) **Scheibenwechsel**

Wenn ein Pass von einem*r Mitspieler*in nicht gefangen werden kann (Scheibe berührt den Boden, fliegt ins Aus oder der*die

Gegner*in fängt sie ab), kommt die verteidigende Mannschaft sofort in Scheibenbesitz und greift nun an.

(7) **Auswechseln**

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

(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 („Pick“). Jede Körperberührung ist im Prinzip ein Foul.

(9) **Foulspiel**

Wenn ein*e Spieler*in einen Gegenspieler berührt, ist das ein Foul. Foul ruft der*die Spieler*in, der *die gefoult wurde. Wenn die Scheibe dem*der Angreifer*in dabei verlorengeht, 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, so wird der letzte Pass wiederholt.

(10) **Eigenverantwortung**

Es gibt keine externen Schiedsrichtenden. 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 Weise.