



Hochschulsport

Ultimate Frisbee

(Anfänger und Fortgeschrittene)

**Sportzentrum Uni
Montags, 18.30 bis 20.00**

Kursleiter: Thomas Jänicke
Kontakt: ultimate.passau@web.de

© L. Frese, Th. Jänicke

ZEHN EINFACHE REGELN FÜR "ULTIMATE"

- 1. SPIRIT OF THE GAME:** Ultimate betont **Sportlichkeit, Anstand und Fair-Play**. Kämpferischer Einsatz wird zwar gefordert, darf aber niemals auf Kosten des Respekts vor dem Gegner, den Regeln und dem Spaß am Spielen gehen.
- 2. SPIELFELD:** (Siehe Grafik) Das **Spielfeld ist 100 m lang und 37 m breit**: Großer Rasenplatz der Universität Passau (Sportzentrum).
- 3. SPIELBEGINN:** Die beide Mannschaften (je sieben Spieler) stellen sich an der Grundlinie auf. Die verteidigende Mannschaft wirft die Scheibe zur angreifenden Mannschaft (ANWURF), die sodann die Scheibe aufnimmt und versucht einen Punkt zu erzielen.
- 4. PUNKTGEWINN:** Ein Punkt wird erzielt, indem ein **Mitspieler die Scheibe in der Endzone des Gegners fängt**. Danach stellen sich die Mannschaft wieder an der Grundlinie auf und es folgt der ANWURF durch die Mannschaft, die soeben einen Punkt errungen hat.
- 5. BEWEGUNG DER SCHEIBE:** Der Spieler mit der Scheibe (**Werfer**) **darf sich nicht fortbewegen**. Seine Mitspieler, die von der gegnerischen Mannschaft gedeckt werden, versuchen sich freizulaufen, damit er ihnen die Scheibe zupassen kann - möglichst in Richtung der gegnerischen Zone => PUNKTGEWINN. Der Werfer darf die Scheibe **höchstens 10 Sekunden in der Hand halten**. Überschreitet er dieses Zeitlimit, kommt es zum Scheibenwechsel - gegnerische Mannschaft erhält die Scheibe.
- 6. SCHEIBENWECHSEL:** Wird ein Pass nicht vom Mitspieler gefangen (Scheibe berührt den Boden, fliegt ins Aus oder der Gegner fängt sie ab), so bekommt die gegnerische/ verteidigende Mannschaft sofort die Scheibe und greift nun an.
- 7. AUSWECHSELUNG:** Nur nach einem Punktgewinn oder bei einer Verletzung.
- 8. KÖRPERKONTAKT:** **Zwischen den Spielern ist kein Körperkontakt erlaubt**. Darauf haben alle Spieler zu achten. Jede Körperberührung ist ein Foul.
- 9. FOULSPIEL:** Wird ein Spieler regelwidrig behindert (beim Werfen, Freilaufen oder Verteidigen), so hat er dies durch Ausruf („Foul“) anzuzeigen. Wird der Werfer gefoult und geht dadurch die Scheibe verloren (Punkt 6), dann darf er die Scheibe wieder aufnehmen und weiterspielen. Der foulende Gegenspieler kann dem Ausruf widersprechen.
- 10. SELBSTVERANTWORTUNG:** Es gibt **keine Schiedsrichter**. Jeder Spieler ist selbst dafür verantwortlich Fouls oder Linienverstöße (erster Bodenkontakt muss im Feld sein, die Linie zählt zum Aus) anzuzeigen. Die Spieler regeln alle Meinungsverschiedenheiten einvernehmlich.

