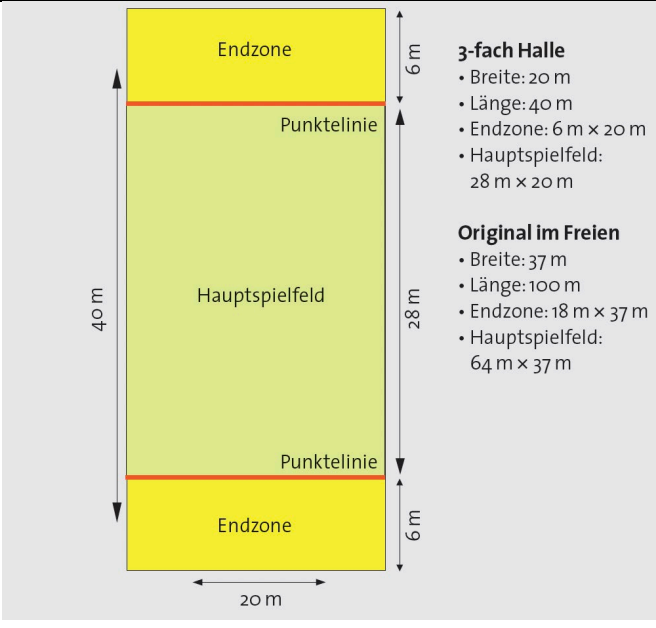


Spielregeln Ultimate Frisbee

Das Spielfeld	 <p>3-fach Halle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Breite: 20 m • Länge: 40 m • Endzone: 6 m × 20 m • Hauptspielfeld: 28 m × 20 m <p>Original im Freien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Breite: 37 m • Länge: 100 m • Endzone: 18 m × 37 m • Hauptspielfeld: 64 m × 37 m
Teams	Original: 2 Teams à 5 Spieler ...in der Schule, je nach Spielfeldgrösse, auch mit grösseren Teams möglich.
Anwurf	Beide Mannschaften stehen entlang ihrer Endzone. Die verteidigende Mannschaft wirft die Scheibe so weit wie möglich in das gegnerische Feld hinein. Die angreifende Mannschaft beginnt ihren Spielzug dort, wo die Scheibe den Boden berührt oder über die Auslinie segelt.
Spielablauf	Die Scheibe darf in jede Richtung geworfen werden. Mit der Scheibe darf nicht gelaufen werden, nur Sternschritte, oder das Auslaufen nach einem gefangenen Pass (max. 3 Schritte) sind erlaubt. Die Scheibe darf nicht übergeben werden, sondern muss sich von A nach B durch die Luft bewegen (mind. 1m). Nach spätestens 5 Sekunden muss die Scheibe weiter geworfen werden.
Angriffswechsel	Wenn die Angreifer die Scheibe nicht fangen können (Scheibe berührt den Boden, fliegt ins Aus oder der Gegner fängt sie ab, oder schlägt sie zu Boden), kommt das verteidigende Team in Scheibenbesitz und greift nun an. Es gibt keine Spielunterbrechung.
Punkte	Punkte werden erzielt, indem die Scheibe in einer vorbestimmten Zone gefangen wird. Nach jedem Punkt wechseln die Teams die Seiten, mit anschliessendem Anwurf. Jenes Team, welches zuvor gepunktet hat, wird zum verteidigenden Team und macht somit den Anwurf.
Kein Körperkontakt	Körperkontakt ist nicht gestattet. Es gibt kein Sperren wie im Basketball.
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.
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. Der gefoulte Spieler erhält einen Freiwurf.