

ULTIMATE FRISBEE

DAS SPIEL

Schnelles Laufspiel mit einer Frisbeescheibe. Wer fängt, bleibt stehen und setzt einen Standfuß, macht einen Sternschritt. Alle anderen dürfen sich frei bewegen.

Ziel des Spiels ist, die Scheibe durch Zupassen in der gegnerischen Endzone zu fangen und so zu punkten.

DIE 3 BASICS

1. Laufen mit der Scheibe ist verboten.
2. Tacklings und andere Berührungen sind verboten.
3. Fällt die Scheibe hin, dann wechselt das Angriffsrecht.

WURFARTEN

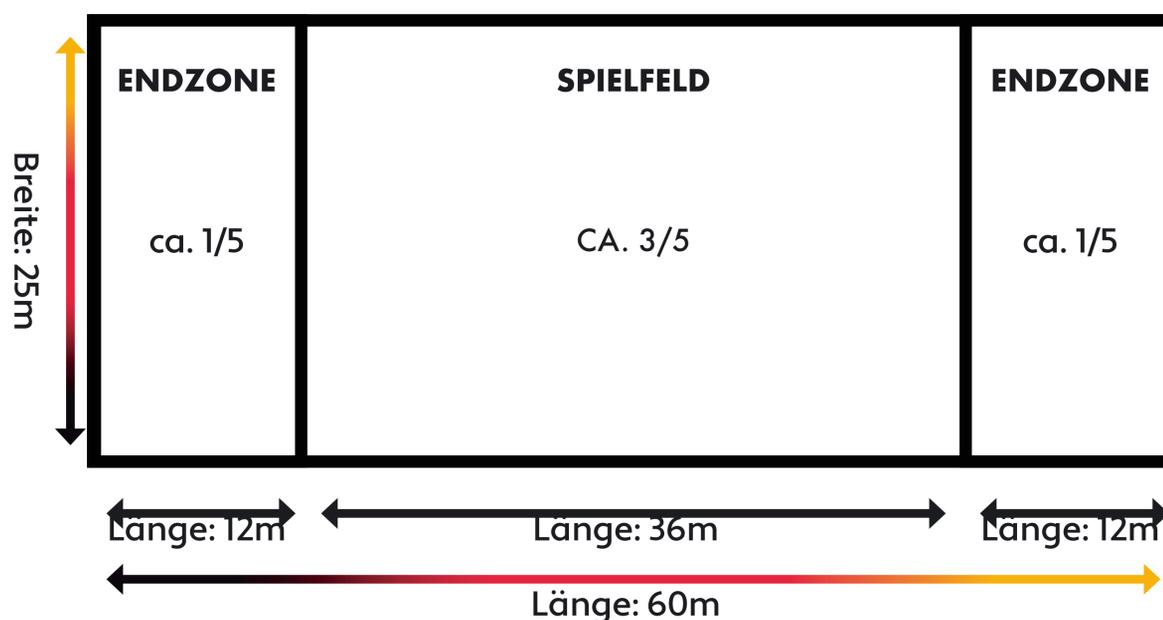
Rückhandwurf



Vorhandwurf



SPIELFELD



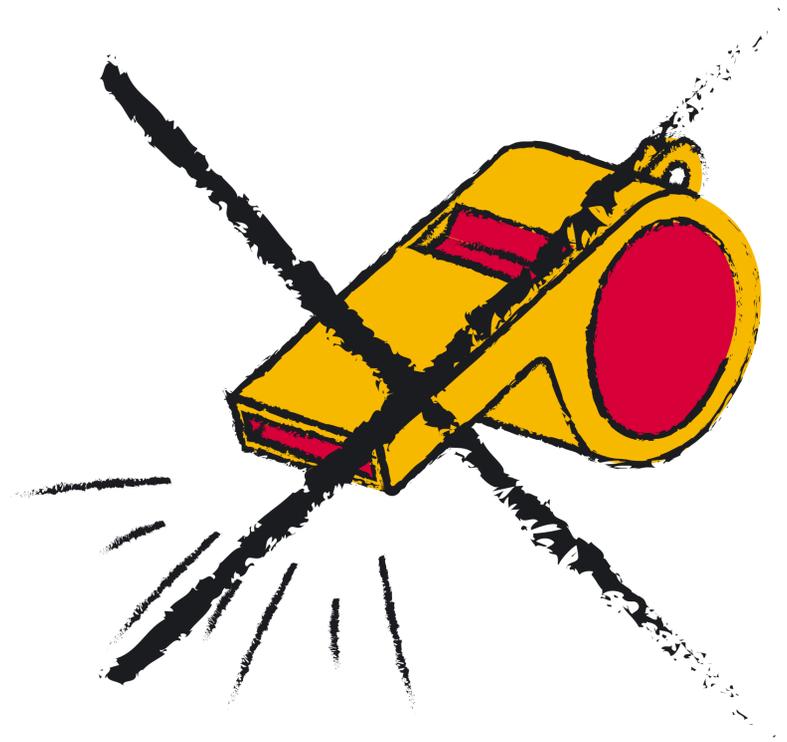
SPIRIT OF THE GAME

REGELN:

Der Sport ist weitgehend berührungslos.

Es gibt keine externen Schiedsrichter*innen
(1.1 und 1.2).

SOTG = Fairplay-Regelung, die davon ausgeht,
dass niemand absichtlich die Regen verletzt.



WIE FUNKTIONERT DAS?

Gibt es eine Regelverletzung, unterbrechen die
Spieler*innen das Spiel, durch einen Call wie „Foul!“

Nach einer Unterbrechung wird die vorherige
Spielsituation wieder hergestellt.

Die Spieler*innen müssen kurz miteinander sprechen
(Regel 1.3).

Sind sie uneins, geht die Scheibe zurück.

SOTG & WETTKAMPF

DIE 5 SPIRIT-ELEMENTE

(REGEL 1.4)



Kämpferischer Einsatz wird zwar gefördert,
darf aber niemals auf Kosten...

- **der gemeinsam vereinbarten Regeln,**
- **der Sicherheit aller Spielenden,**
- **des gegenseitigen Respekts unter den Spielenden,**
- **der Freude am Spiel gehen.**

Das 5. Element, die Waage, **steht für das Ausbalancieren
von zwei Perspektiven** bei einem Call.

NUR BETEILIGTE HABEN ETWAS ZU SAGEN

Regel 1.7: Wir müssen als Team dafür sorgen, dass wir
uns alle an die Regeln halten, und müssen Feedback ans
andere Team geben.

Regel 1.10: Nur direkt am Geschehen Beteiligte
haben etwas zu sagen, z.B. foulende und gefoulte Person,
sowie die Captains.

Regel 1.11: Können sich dabei zwei nicht einigen,
geht die Scheibe zurück zur vorigen Spielstation.

BEWERTEN DES SOTG

BEWERTUNGSBOGEN

1. Regelkenntnis und -gebrauch:	0	1	2	3	4
2. Fouls und Körperkontakt vermieden:	0	1	2	3	4
3. Aufrichtigkeit und Fairplay:	0	1	2	3	4
4. Positive Einstellung und Selbstbeherrschung:	0	1	2	3	4
5. Kommunikation:	0	1	2	3	4

10

„AUS DER MITTE“ BEWERTEN

1. Bewertung immer gemeinsam als Team vornehmen.
2. Eine Person leitet das an (Spirit-Captain).
3. Wir gehen von 5 x 2 Punkten aus.
4. Jede Abweichung von einer „2“ muss Ursachen haben – aber: ein Einzelereignis reicht für eine Abweichung nicht aus.

10 IST DIE
NORMALE
NOTE