



# ULTIMATE

## Regeln für die Schule



Ultimate (auch Ultimate Frisbee) ist ein weitgehend berührungsloses Laufspiel mit einer Kunststoffscheibe (Frisbee), das auch international als Wettkampfsport betrieben wird. Für den Schulsport eignet es sich vor allem wegen des überschaubaren Regelwerks und einfacher technischer Anforderungen, die relativ schnell zum Spielen einladen. Auch auf Wettkampfebene wird Ultimate vom "Spirit of the Game" getragen, der sich durch das Prinzip von Fairplay auszeichnet und wo die Spielfreude im Vordergrund steht. Es wird auch ohne Schiedsrichter gespielt, was einem partizipativen Schulsportunterricht entgegenkommt. Ultimate kann sowohl indoor als auch outdoor

ausgetragen werden und ist ebenso auf kuppertem Gelände oder im Wald mit intensivem Spielspass verbunden.

Das Spiel entstand in den 60er-Jahren in den USA aus dem Bedürfnis heraus, die Frisbeescheibe als Spielgerät auch in Teamwettkämpfe einzubringen. Ein international gültiges Regelwerk ist unter [rules.wfdf.org](http://rules.wfdf.org) zu finden. Weitere Disziplinen mit dem Frisbee sind Discgolf oder Freestyle.

Varianten für den Schulsport lassen sich in der Teamgrösse und den entsprechend angepassten Spielfeldern erschliessen, wobei die Endzone stets die Spielfeldbreite einnehmen sollte. So ist aber auch das Spielen auf je zwei Endzonen in einem quadratischen Spielfeld denkbar. Aus Sicherheitsgründen sollte die Scheibe das vorgeschriebene Gewicht von 175 g nicht überschreiten und weder scharfe Kanten aufweisen noch aus allzu hartem Kunststoff bestehen. Zur Einführung auf Stufe Primarschule eignen sich auch weiche Scheiben aus geschäumtem Material.

### 1. Spielziel

Das Ziel ist es, durch geschicktes Lauf- und Passspiel einem Mitspieler die Scheibe in der gegnerischen Endzone zuzuspielen.

### 2. Spielfeld

Das Spielfeld ist rechteckig, wobei sich die beiden Endzonen in der Breite an die Zentralzone fügen. Die Zonenübergänge und die Eckpunkte des Spielfeldes sind deutlich markiert; das Markieren der Spielfeldlinien ist empfehlenswert. Die Dimensionen richten sich nach der gewählten Teamgrösse. Von den Originalmassen ausgehend (37m x 100m, Endzonen je 18 m breit) ergibt sich für ein 50 m langes Feld eine Breite von etwa 20 m, mit Endzonen von je etwa 8 m. In einer kleinen Sporthalle sollte die Endzone auch aus Sicherheitsgründen auf mindestens 3 m ausgelegt werden.

### 3. Punktgewinn

Das angreifende Team erzielt einen Punkt, wenn eine Mitspielerin die Scheibe in der Endzone des Gegenteams fangen kann. Dabei muss sie sich vollständig in der Zone befinden. Punkte können nur von Zuspielen aus der Zentralzone heraus erzielt werden, Zuspiele in der Endzone sind aber erlaubt.

Berührt eine Gegnerin die Scheibe beim Zuspiel in die Endzone und die Mitspielerin kann trotzdem fangen, ist der Punkt gültig.

### 4. Spielbeginn

Zu Beginn des Spieles und nach einem Gewinnpunkt wird in der Mitte angespielt und die Seiten gewechselt. Der Anspieler darf beim Wurf nicht behindert werden (Abstand der Gegenspieler mindestens 3m). Der Anwurf muss in Richtung eigene Endzone ("rückwärts") erfolgen.

### 5. Spielablauf

Der Frisbee darf während des Spiels in jede Richtung geworfen werden. Man darf aber mit der Scheibe nur maximal 3 Schritte laufen und sie höchstens 3 Sekunden festhalten.

#### **6. Scheibenwechsel**

Kann die Mitspielerin ein Zuspiel nicht fangen (Scheibe berührt den Boden, fliegt ins Out oder wird von einer Gegnerin gefangen), kommt das gegnerische Team sofort in Scheibenbesitz, resp. darf das Spiel sofort fortsetzen. Dies erfolgt nach einer Bodenberührung dort, wo die Gegnerin die Scheibe aufnehmen kann, bei einem Sideout dort wo die Scheibe die Seitenlinie überquert hat.

Nach einem Scheibenwechsel gibt es keine Spielunterbrechung; die Scheibe muss aber beim ersten Pass rückwärts, in Richtung eigene Endzone geworfen werden. Dies gilt auch nach Sideouts.

Wird die Spielaufnahme verzögert (länger als 3 Sekunden), geht die Scheibe wieder an das andere Team. Nach einem Sideout ist diese Regelung den Umständen entsprechend anzupassen.

In der Halle ist es als Variante denkbar, das Zuspiel via Bodenberührung zuzulassen (Bodenpass).

#### **7. Spielerwechsel**

Spieler dürfen nur nach einem Punktgewinn ausgewechselt werden, dann aber beliebig viele.

#### **8. Berührungsloses Spiel**

Alle Spielerinnen achten darauf, die Gegenspielerinnen in ihren Abwehraktionen nicht zu berühren oder durch Sperren ein Auflaufen zu provozieren.

#### **10. Foulspiel**

Nach einem Foul am scheibenführenden Team wird das Spiel durch einen Wurf nach hinten (Richtung eigene Endzone) fortgesetzt. Dies gilt auch bei einem offensiven Foul (Hineinlaufen in einen Gegenspieler), wobei der Scheibenbesitz selbstverständlich wechselt. In dieser oder einer ähnlichen Situation wird die Scheibe dem Fairplaygrundsatz folgend sofort von Hand übergeben.

#### **11. Schiedsrichterin**

Auch im Schulsport ist es –entsprechend der Originalform- anzustreben, ohne Schiedsrichterin auszukommen. So wird beim Foulspiel auf Eigenverantwortung gesetzt. Die gefoulte, aber auch die foulende Spielerin ruft "Foul", wobei das Spiel unterbrochen wird und nach der Scheibenübergabe innerhalb 3 Sekunden wieder aufgenommen wird.

Um taktischen Fouls entgegenzuwirken, kann –eher auf der Sekstufe- die Vorteilregel eingeführt werden. So kann die Scheibenführende nach einem Foul einer Gegenspielerin "Vorteil" rufen und das Spiel ohne Unterbruch fortsetzen.

Da Ultimate-Spielerinnen die Regeln nicht absichtlich verletzen, erfolgen keine weiteren Sanktionen.

#### **12. Indoor**

Durch die kleineren Feldabmessungen und die fehlenden Witterungseinflüsse ist das Spiel indoor im Allgemeinen schneller als outdoor, was auch sinnvolle Anpassungen nach sich zieht. So kann darauf verzichtet werden, nach einem erzielten Punkt die Seiten zu wechseln. Die Scheibe wird an der Stelle des Punktgewinns abgelegt und das andere Team darf das Spiel sofort wieder aufnehmen. Auch kann der Spielerwechsel auf der Höhe der eigenen Endzone jederzeit per Handschlag erfolgen.

