

# Ultimate

Steve Courlang, UPA Juniors Director  
Copyright (c) Ultimate Players Association, 1993

1. **'Spirit of the game'** - Ultimate fördert den Teamgeist und faires Spiel. Spieleifer wird gefördert, aber so, dass der Respekt der Spieler untereinander gewahrt wird, die Regeln eingehalten werden und die Freude am Spiel bestehen bleibt.
2. **Das Spielfeld** - ein rechteckiges Feld mit Endzonen auf jeder Seite. Das Hauptspielfeld ist entsprechend den Regeln 64 m (70 yards) lang und 37 m (40 yards) breit - die Endzonen rechts und links sind 23 m (25 yards) tief. Bei weniger Spielern oder in der Halle kann das Spielfeld entsprechend kleiner gemacht werden.
3. **Spielbeginn** - Die Mannschaften stellen sich an der jeweiligen vorderen Endzonenlinie auf. Die verteidigende Mannschaft wirft die Scheibe zum angreifenden Team. Regelgerecht hat jedes Team 7 Spieler. Es kann aber auch schon mit drei Spielern je Mannschaft gespielt werden - in der Halle (Handballplatz) fünf gegen fünf.
4. **Punkte** - Jedesmal, wenn die angreifende Mannschaft einen Wurf in der Endzone des Gegners fängt, bekommt sie einen Punkt. Nach jedem Punkt stellen sich beide Teams, wie in "Spielbeginn" oben, wieder neu auf. Die Mannschaft die den Punkt gemacht hat bleibt an dieser Endzonenlinie und wirft jetzt an die gegnerische Mannschaft an der gegenüberliegenden Endzonenlinie.
5. **Scheibenfortbewegung** - Die Scheibe kann in beliebiger Richtung einem Mitspieler zugeworfen werden. Der Spieler, der in Scheibenbesitz ist, darf nicht laufen oder rennen. Der Werfer hat zehn Sekunden Zeit zu werfen. Sein direkter Verteidiger zählt im Sekundentakt bis zehn.
6. **Besitzwechsel** - Wenn ein Wurf nicht von einem Teammitglied gefangen wird (z.B. weil ausserhalb des Feldes, fallengelassen, beim Abwurf geblockt oder vom Gegner gefangen), so bekommt die verteidigende Mannschaft sofort die Scheibe und ist jetzt Angreifer.
7. **Spielerwechsel** - Spieler können nach jedem Punkt ausgewechselt werden.
8. **Körperkontakt** - Zwischen Spielern ist kein Körperkontakt erlaubt. Picks (Behinderung der Verteidigung durch einen angreifenden Spieler) und Sichtbehinderung sind ebenfalls verboten.
9. **Fouls** - Wenn ein Spieler den Gegenspieler berührt ist das ein Foul. Verliert die angreifende Mannschaft die Scheibe durch ein Foul, so darf sie trotzdem den Spielzug fortsetzen. Wenn der foulende Spieler das Foul bestreitet, so wird der Spielzug wiederholt.
10. **Schiedsrichter** - Es gibt keine Schiedsrichter, die Spieler sind selbst dafür verantwortlich Fouls sowie Linienverstösse anzuzeigen. Spieler regeln ihre Meinungsverschiedenheiten selbst.

## Werfen und Fangen: Grundtechniken (vgl. Hartleben, 2001)

### 2.5 Werfen

Der Rückhand- und der Vorhandwurf sind zwei Basiswürfe, die einfach zu erlernen sind und somit relativ schnell Erfolgserlebnisse verschaffen. Zudem finden diese beiden Techniken beim Werfen am häufigsten Anwendung.

#### 2.5.1 Rückhandwurf

Die im Ultimate Frisbee am meisten verwendete und am leichtesten zu erlernende Wurftechnik ist der Rückhandwurf. Der Daumen liegt auf der Oberseite und die anderen Finger auf der Randinnenseite der Scheibe. Der rechte Fuß steht vorn, die Wurfarmschulter zeigt in Richtung Ziel, d.h. die Ausgangsstellung ist seitlich. Der Wurfarm ist nach hinten gestreckt. Bei der Wurfbewegung dreht sich der Oberkörper nach vorn, es erfolgt eine Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein, der Arm wird waagrecht in Wurfrichtung geschwungen und der Unterarm überholt den Ellenbogen. Am Ende der Bewegung schnappt das Handgelenk schnell vor, so dass der Drall auf die Scheibe übertragen wird.<sup>27</sup>

#### 2.5.2 Vorhandwurf

Die Scheibe wird von drei Fingern gehalten, wobei der Zeige- und Mittelfinger auf der Randinnenseite, der Daumen auf der Randoberseite liegt. Das Handgelenk ist zunächst locker. Der Körper steht frontal in Wurfrichtung und die Scheibe wird in Bauchhöhe neben dem Körper senkrecht hängend gehalten. In diesem Winkel erfolgt der Abwurf, der durch eine Beschleunigung des Ellenbogens eingeleitet wird. Die Wurfhand zieht in Bauchhöhe nach vorn durch, wodurch sich der Arm streckt. Die Bewegung endet mit einem Handschnalzen, bei dem das Handgelenk schnell ausgeklappt wird.<sup>28</sup>

### 2.6 Fangen: Sandwichcatch und einhändiges Fangen

Im Anfängerbereich ist der sogenannte "Sandwichcatch" die sicherste und einfachste Fangart. Die Scheibe wird mit beiden Händen gefangen, indem

---

<sup>27</sup> vgl. KUNERT, M.: Frisbee Scheiben im Schulsport. Mainz 2000, S. 19ff und auch ZIMMERMANN, R. / BATTANTA, P.: Frisbee. Technik, Methodik, Spiel. Ein Lehrbuch für Schulen und Vereine. Bern 1995, S. 27ff.

<sup>28</sup> vgl. KUNERT, M.: Frisbee Scheiben im Schulsport. Mainz 2000, S. 21.

---

die eine Hand oben auf der Scheibe und die andere Hand genau darunter, unter der Scheibe, liegt.<sup>29</sup> Der Körper positioniert sich genau hinter der Scheibe. Hierbei ist das Timing (rechtzeitiges Schließen der Hände) entscheidend.<sup>30</sup>

Beim einhändigen Fangen wird die Scheibe am vorderen Rand in der Mitte gefangen. Fliegt die Scheibe oberhalb der Bauchhöhe auf den Körper zu, so wird sie mit dem Daumen unten, ansonsten mit dem Daumen oben gefangen. Das Timing (rechtzeitiges Schließen der Hand) ist bei dieser Fangtechnik besonders wichtig.<sup>31</sup>

Veranschaulichung:

## Rückhandwurf



## Vorhandwurf



**Sandwichcatch**



**Einhändiges Fangen**

## Profis: Überkopfwurf (umgekehrte Scheibe)



### Literatur:

Hartleben, K. (2001). *Einführung ins Ultimate Frisbee*. Schriftliche Prüfungsarbeit zur zweiten Staatsprüfung. Berlin.

Bilder: <http://www.chasingplastic.com/pic.htm>

Regeln: <http://www.ultimate.ch/>