

Play Ultimate!



Women



Men



Mixed



Juniors



Auf Rasen



Auf Sand



In der Halle



National – Jedes Jahr finden in allen Divisionen (Frauen, Männer, Mixed) Schweizer Meisterschaften Outdoor auf Rasen statt. Die Junioren (U14, U17, U20) spielen sowohl Indoor als auch Outdoor Meisterschaften.



International – Neben den Nationalen Meisterschaften gibt es im Ultimate Europa- und Weltmeisterschaften. Auch an den World Games ist Ultimate eine Disziplin.



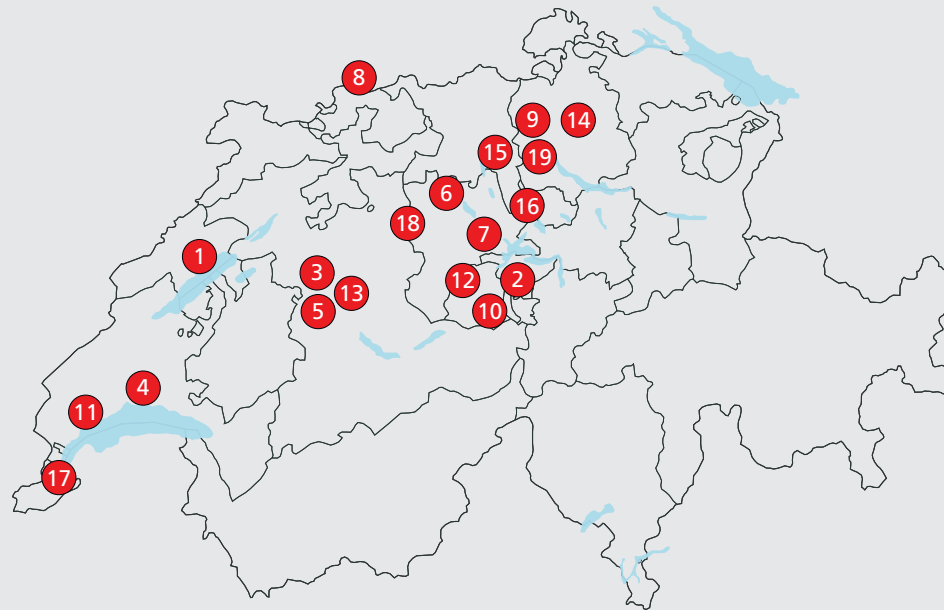
Fairplay – Hoher athletischer Einsatz ist gefordert und erwünscht, aber niemals auf Kosten von gegenseitigem Respekt, der Einhaltung der Regeln oder der Freude am Spiel.



Regelkenntnis – Jede Spielerin und jeder Spieler ist verpflichtet die Regeln zu kennen und sie korrekt anzuwenden. Es wird davon ausgegangen, dass niemand die Regeln absichtlich verletzt.

Mehr Infos › www.ultimate.ch

Clubs in der Schweiz



- | | | | |
|--|---|---|---|
| 1 Budwig Neuchâtel www.budwigultimate.ch | 6 Flying Colors Oberkirch colors.ultimate.ch | 11 Mange-Disques Nyon www.mange-disques.ch | 16 Solebang Cham www.gnadelos.ch |
| 2 Crazy Dogs Stans www.crazydogs.ch | 7 Flying Saucers Luzern www.flying-saucers.ch | 12 Red I's Sarnen redis.ultimate.ch | 17 Wizards Geneve www.wizards.ch |
| 3 Disc Club Panthers Bern www.dcp.ch | 8 Freespeed Basel www.freespeed.ch | 13 Scorillaz Belp www.facebook.com/Scorillaz/ | 18 Wombats Willisau wombat.ultimate.ch |
| 4 FlyHigh Lausanne flyhigh.ultimate.ch | 9 Headless Zürich headless.ultimate.ch | 14 Skyhawks Winterthur www.skyhawks.ch | 19 Züri Ultimate Flyers zuf.ultimate.ch |
| 5 Flying Angels Bern www.flyingangels.ch | 10 HiJack Kerns hijack.ultimate.ch | 15 Slowhands Hedingen www.slowhands-ultimate.ch | |



PLAY ULTIMATE!



Spirit of the Game



Kein Schiedsrichter

Ultimate Frisbee ist ein selbstregulierter Teamsport. Eine/n Schiedsrichter/in gibt es nicht. Das heisst, dass jede/r einzelne Spieler/in zuständig ist für das Handhaben und Einhalten der Spielregeln. Dazu braucht es nicht nur eine gute Regelkenntnis, sondern auch eine grosse Menge Vertrauen und Respekt. Diese Haltung wird im Ultimate **«Spirit of the Game»** genannt.

Die 5 Grundsätze des Spirit of the Game

1. Kenntnis und Handhabung der Regeln
2. Das Vermeiden von Fouls und Körperkontakt
3. Eine faire Haltung
4. Eine positive Einstellung und Selbstkontrolle
5. Respektvolle Kommunikation

Was passiert bei einer Regelverletzung?

Die Regelverletzung wird vom beteiligten Spieler «gecallt», also laut angesagt.



- Call wird akzeptiert → Diskussion (max. 30 Sek.) → Nachteil wird ausgeglichen und Spiel geht weiter.
- Call wird widersprochen «contested» → Disc geht zurück zum letzten unbestrittenen Werfer.

«Spiele sollen heiss umkämpft sein, aber nie auf Kosten der Einhaltung der Regeln, des gegenseitigen Respekts oder der Freude am Spiel.»
Definition der World Flying Disc Federation



Der Spiritkreis

Nach dem Spiel stellen sich beide Teams im gemeinsamen Kreis auf. Es wird besprochen, wie das Spiel gelaufen ist und wie der Spirit dabei war. Direktes Feedback ist ein wichtiger Aspekt bei der Aufrechterhaltung des Spirit of the Game.

Ultimate kurz erklärt

Ultimate Frisbee wird rund um die Welt gespielt und es gilt als eine der am schnellsten wachsenden Teamsportarten der Welt. Ultimate ist ein wettkampforientierter, weitgehend berührungsl-

oser Teamsport, der mit einer Disc gespielt wird. Sie zählt zu den laufintensivsten und athletischsten Sportarten und kombiniert Elemente aus Sportarten wie Basketball, Fußball und American Football.

Die wichtigsten Regeln

- Punkte werden erzielt, indem die Disc in der gegnerischen Endzone gefangen wird.
- Jeder Punkt beginnt mit dem Aufstellen beider Teams in ihrer Endzone und einem langen Anwurf vom verteidigenden zum angreifenden Team (Pull).
- Die Disc kann beliebig oft in jede Richtung geworfen werden.
- Laufen mit der Disc in der Hand ist nicht erlaubt.
- Eine gefangene Disc muss innerhalb von 10 Sekunden zur/zum nächsten SpielerIn geworfen werden.
- Wenn die Disc den Boden berührt, vom Gegner abgefangen wird oder ausserhalb des Spielfeldes landet, gibt es einen Angriffswechsel (Turnover). Das heisst das zuvor noch verteidigende Team kommt ohne Unterbruch in den Angriff.
- Körperkontakt ist nicht erlaubt.

Ultimate Frisbee Regeln > www.ultimate.ch/rules



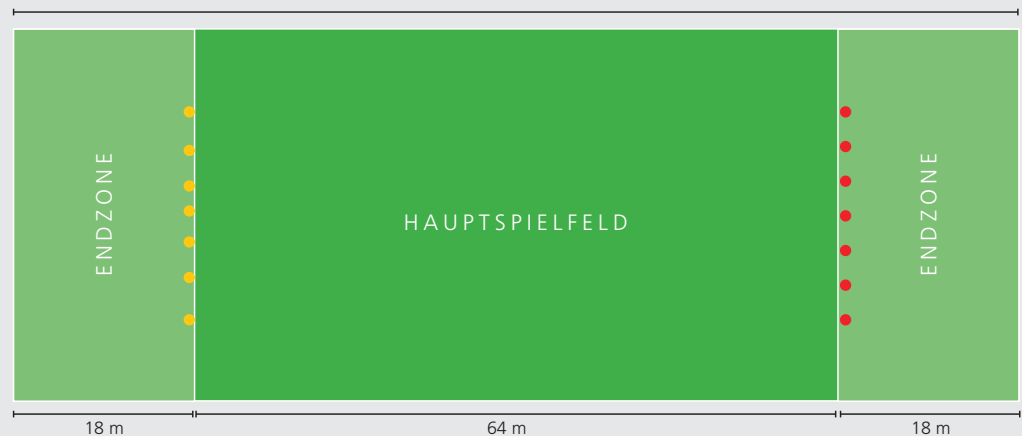
7 gegen 7



15 Punkte



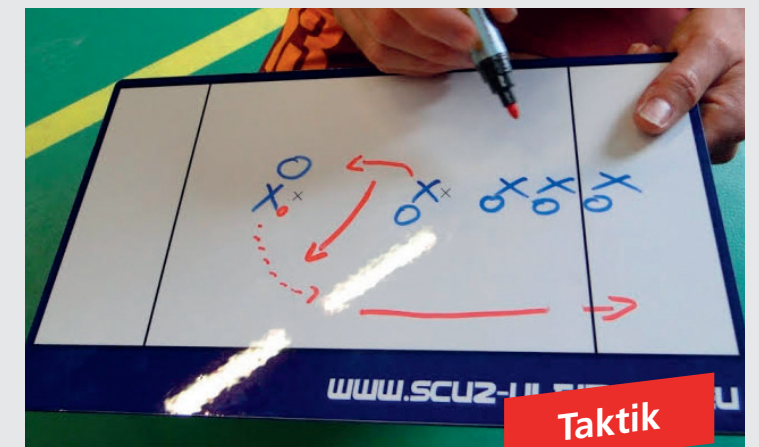
90 Minuten



Technik



Athletik



Taktik