

**14**

SPIELER

100

MINUTEN

Ultimate ist ein Mannschaftssport mit einer Flugscheibe, bei dem zwei Teams mit je 7 Spielern gegeneinander antreten. Punkte gibt es, wenn ein Pass in der gegnerischen Endzone gefangen wird. Besonders ist, dass ohne Schiedsrichter gespielt wird: Die Spieler klären Regelverletzungen selbst, geleitet vom Spirit of the Game.

Spielziel

Ihr wollt die Scheibe durch Pässe bis in die gegnerische Endzone bringen und sie dort fangen. Das bringt einen Punkt.

Vorbereitung

Das Feld ist 100 m lang und 37 m breit und hat an beiden Enden eine Endzone. Acht Pylone markieren die Ecken von Zentralzone und Endzonen. Die beiden Kapitäne einigen sich auf eine Scheibe. Jedes Team stellt 5 bis 7 Spieler auf und benennt einen Kapitän.

So spielt ihr

- 1 Jeder Punkt startet mit einem Anwurf: Ein Verteidiger wirft die Scheibe zur anderen Mannschaft, sobald beide Seiten per Handzeichen bereit sind.
- 2 Mit der Scheibe darfst du nicht laufen. Du setzt einen Pivot und wirfst von dort in jede beliebige Richtung weiter.
- 3 Ein Verteidiger darf dich als Marker anzählen. Er sagt "Stalling" und zählt von 1 bis 10, mindestens eine Sekunde pro Zahl.
- 4 Kommt ein Pass nicht an, landet die Scheibe im Aus oder fängt ein Verteidiger sie ab, gibt es einen Turnover. Die andere Mannschaft greift sofort in die Gegenrichtung an.
- 5 Fouls und Regelverletzungen ruft ihr selbst. Nur der gefoulte Spieler darf "Foul" rufen, die Gegenseite kann mit "Contest" widersprechen.

So gewinnt ihr

Wer zuerst 17 Punkte hat, gewinnt das Spiel.

Spielziel

Jede Mannschaft verteidigt eine Endzone und greift die gegenüberliegende an. Ein Punkt entsteht, wenn ein Spieler, der im Feld ist, einen regelgerechten Pass fängt und seine ersten Bodenkontakte nach dem Fang vollständig in der angegriffenen Endzone liegen. Da man mit der Scheibe nicht laufen darf, müsst ihr euch den Raum über Pässe und Laufwege eurer Mitspieler erarbeiten. Nach jedem Punkt wechseln die Seiten, und der Angriff beginnt für das andere Team von vorn.

Spielmaterial

1 Flugscheibe

8 Pylone

1 Spielfeld

pro Spieler Mannschaftskleidung

Spielaufbau

- Steckt ein Rechteck von 100 m Länge und 37 m Breite ab. Zwei Seitenlinien und zwei Endlinien bilden die Begrenzung.
- Die Begrenzungslinien zählen nicht zum Feld, sie sind bereits Aus.
- Zwei Punktlinien trennen die Endzonen von der Zentralzone. Die Punktlinien gehören zur Zentralzone.
- Markiert auf der Längsachse 18 m von jeder Punktlinie entfernt eine Brick-Markierung aus zwei gekreuzten Linien von je 1 m Länge.
- Setzt acht helle Pylone aus elastischem Material an die Ecken von Zentralzone und Endzonen.
- Haltet den Bereich rund ums Feld frei von beweglichen Gegenständen.
- Einigt euch als Kapitäne auf eine Flugscheibe.
- Jeder Spieler trägt Kleidung, an der seine Mannschaft erkennbar ist. Ausrüstung, die das Verletzungsrisiko erhöht, ist verboten.
- Jedes Team bestimmt einen Kapitän.

Spielbeginn

Vor dem Spiel entscheiden die Kapitäne auf faire Weise, welches Team zuerst wählen darf: entweder den ersten Anwurf oder die Spielfeldseite. Die andere Mannschaft bekommt die übrig gebliebene Wahl. Die zweite Halbzeit startet mit vertauschten Rollen bei Seite und Anwurf.

Spielablauf

Der Anwurf

Jede Halbzeit und jeder Punkt beginnen mit einem Anwurf. Ein Verteidiger wirft die Scheibe, nachdem auf beiden Seiten mindestens ein Spieler die Hand gehoben hat.

- 1 Nach dem Bereitschaftssignal steht jeder Angreifer mit einem Fuß auf der von ihm verteidigten Punktklinie. Die Positionen dürfen nicht mehr getauscht werden.
- 2 Die Verteidiger bleiben bis zum Wurf in ihrer eigenen Endzone.
- 3 Wird dagegen verstoßen, muss das andere Team "Offside" rufen, bevor die Angreifer die Scheibe berühren. Der Anwurf wird dann zügig wiederholt.
- 4 Sobald die Scheibe die Hand verlassen hat, dürfen sich alle frei bewegen. Ein Verteidiger darf sie erst anfassen, wenn ein Angreifer oder der Boden sie berührt hat.

Wo der Pivot nach dem Anwurf liegt, hängt vom Verlauf ab: Landet die Scheibe im Feld und bleibt dort liegen oder wird sie im Feld gefangen, gilt die Stelle, an der sie zur Ruhe kommt. Geht sie nach der Landung ins Aus, zählt die nächstgelegene Stelle der Zentralzone. Fliegt sie direkt ins Aus, darf der Werfer zwischen der weiter entfernten Brick-Markierung und der nächsten Stelle der Zentralzone wählen. Für die Brick-Option muss er die Hand heben, bevor er die Scheibe aufnimmt.

Werfen und Laufen

Mit der Scheibe darfst du dich nicht fortbewegen. Nach einem Fang im Lauf musst du so schnell wie möglich abbremsen, ohne die Richtung zu wechseln, bis du einen Pivot gesetzt hast. Ein Pivot bedeutet, dass ein Körperteil dauerhaft an einer festen Stelle des Feldes bleibt. Von dort darfst du dich mit Sternschritten drehen und in jede Richtung passen. Wer im Sprung fängt, darf noch vor dem Bodenkontakt werfen. Ein Werfer, der am Boden kniet oder liegt, braucht keinen Pivot zu setzen, darf sich aber nicht wegbewegen.

Das Anzählen

Ein Verteidiger wird zum Marker und zählt den Werfer an. Er sagt zuerst "Stalling" und zählt dann von 1 bis 10. Zwischen den Zahlen liegt jeweils mindestens eine Sekunde, und der Werfer muss das Zählen klar hören können. Anzählen ist nur erlaubt, wenn die Scheibe lebt, der Marker höchstens 3 m entfernt ist und alle Verteidiger regelgerecht stehen. Entfernt sich der Marker weiter als 3 m oder übernimmt ein anderer Verteidiger, beginnt das Zählen wieder bei 1. Hat der Werfer die Scheibe noch nicht abgeworfen, wenn der Marker mit "10" beginnt, ist das ein Turnover.

Fangen, Aus und Punktgewinn

Gefangen ist eine Scheibe, wenn du anhaltenden Kontakt und Kontrolle über die nicht mehr rotierende Scheibe hast. Verlierst du die Kontrolle durch Bodenkontakt, durch einen Mitspieler oder durch einen regelgerecht stehenden Gegner, gilt der Fang als nicht zustande gekommen. Fangen zwei Spieler beider Teams gleichzeitig, bleibt die Scheibe beim Angriff. Verteidiger gelten übrigens immer als im Feld, ein Angreifer dagegen ist Aus, sobald er den Boden außerhalb berührt.

Turnover

Die Scheibe wechselt unter anderem in diesen Fällen die Seite:

- 1 Sie berührt den Boden, ohne dass ein Angreifer sie hält ("Down").
- 2 Sie wird von Hand zu Hand weitergegeben, ohne je komplett in der Luft zu sein ("Hand-over").
- 3 Der Werfer lässt sie absichtlich von einem anderen Spieler zu sich zurückprallen ("Deflection").
- 4 Der Werfer berührt seinen eigenen Wurf, bevor ein anderer Spieler ihn berührt hat ("Double Touch").
- 5 Ein Verteidiger fängt den Pass ab ("Interception").
- 6 Die Scheibe geht ins Aus.
- 7 Der Werfer wird ausgezählt.
- 8 Es gibt ein unbestrittenes Fänger-Foul eines Angreifers.
- 9 Ein Angreifer berührt den Anwurf in der Luft und die Scheibe wird danach nicht gefangen.

Nach einem Turnover muss die Scheibe ohne unnötige Verzögerung wieder ins Spiel. Der künftige Werfer geht mindestens zügig zur Scheibe und dann direkt zum Pivot. Nach einer Interception behält der abfangende Spieler die Scheibe, sonst darf sie jeder Spieler des neuen Angriffs aufnehmen.

Wo wird nach einem Turnover weitergespielt?

- In der Zentralzone: genau an dieser Stelle.
- Im Aus oder wenn die Scheibe nach dem Turnover das Aus berührt hat: an der nächstgelegenen Stelle der Zentralzone.
- In der angegriffenen Endzone des neuen Angriffs: an der nächsten Stelle der Punktlinie.
- In der eigenen, verteidigten Endzone: wahlweise dort (stehen bleiben oder antäuschen) oder an der nächsten Stelle der Punktlinie, indem der Werfer sich sofort wegbewegt. Diese Wahl ist nicht umkehrbar.

Calls und Spielunterbrechungen

Es gibt keine Schiedsrichter. Eine nicht beiläufige Berührung zwischen Gegnern ist ein Foul, Verstöße beim Marken und Schrittfehler sind Infractions, alles andere ist eine Violation. Nur der gefoulte Spieler ruft "Foul". Marking-Infractions darf nur der Werfer anzeigen, einen Schrittfehler jeder Gegenspieler. Jeder Call muss sofort kommen. Die betroffene Mannschaft kann mit "Contest" widersprechen. Wer merkt, dass sein Call überflüssig war, nimmt ihn mit "Retracted" zurück. Gibt es nach der Diskussion keine Einigung, geht die Scheibe zum letzten unbestrittenen Werfer zurück.

Foul oder Violation halten das Spiel sofort an. Es gibt aber eine Weiterspielregel: Wird der Call gegen den Werfer gemacht und er passt danach, wird er während der Wurfbewegung gemacht oder während die Scheibe fliegt, läuft das Spiel bis zur Klärung des Scheibenbesitzes weiter. Behält oder bekommt die rufende Mannschaft die Scheibe, geht es ohne Unterbrechung weiter ("Play on").

Der Check

Nach jeder Unterbrechung geht es mit einem Check weiter. Ist ein Verteidiger in Reichweite, berührt er die Scheibe und ruft "Disc in" oder "Stalling". Sonst tippt der Werfer mit der Scheibe den Boden an und ruft "Disc in". Alle Spieler kehren vorher an die Position zurück, die sie zum Zeitpunkt des Vorfalls hatten, und bleiben dort bis zum Check. Wirft der Werfer vor dem Check, zählt der Pass nicht.

Das Anzählen wird danach gestaffelt fortgesetzt: nach einem unbestrittenen Verstoß der Verteidigung wieder ab 1, nach einem unbestrittenen Verstoß des Angriffs mit höchstens 9, nach einem bestrittenen Ausgezählt mit höchstens 8, nach allen anderen Calls mit höchstens 6.

Sonderregeln

- Spirit of the Game: Alle Spieler sind zugleich Schiedsrichter. Erwartet wird, dass niemand absichtlich Regeln bricht. Deshalb gibt es keine harten Strafen, sondern Regelungen, die die Situation wiederherstellen.
- Erfahrene Spieler sind verpflichtet, Anfängern eine Regelverletzung zu erklären, wenn sie aus Unwissen passiert ist.
- Regeln interpretieren die Spieler, die direkt beteiligt waren oder die beste Sicht hatten. Auswechselspieler und Zuschauer mischen sich nicht ein, der Kapitän nur in Ausnahmefällen.
- Gefährliches Spiel steht über allen anderen Regeln: Rücksichtslosigkeit gegenüber der Sicherheit anderer gilt als Foul, auch ohne Berührung.
- Marker-Infractions sind unter anderem Fast Count, Straddle, Disc Space, Wrapping, Double Team, Vision und Contact. Beim ersten unbestrittenen Call zieht der Marker 2 vom Zählstand ab, beim nächsten im selben Scheibenbesitz beginnt er wieder bei 1.
- Nach einem unbestrittenen Schrittfehler läuft das Spiel weiter. Der Werfer korrigiert seinen Pivot, darf bis dahin nicht werfen, und das Anzählen pausiert.
- Pick: Wird ein Verteidiger durch einen anderen Spieler daran gehindert, seinem Angreifer zu folgen, ruft er "Pick". Nach der Unterbrechung darf er sich an die Stelle bewegen, an der er ohne die Sperre wäre.
- Force-out-Foul: Wer im Sprung fängt und vor der Landung gefoult wird, bekommt die Situation so gewertet, wie sie ohne Foul geendet hätte. Wäre er in der Endzone gelandet, zählt der Punkt.
- Strip-Foul: Lässt ein Spieler die Scheibe durch ein Verteidiger-Foul fallen, obwohl er sie schon besaß, zählt ein dadurch verhinderter Punkt trotzdem, wenn das Foul nicht bestritten wird.
- Gegensätzliche Fouls: Rufen Angreifer und Verteidiger bei derselben Aktion Foul, geht die Scheibe zum Werfer zurück.
- Auswechslungen sind nur nach einem Punktgewinn vor dem folgenden Anwurf und bei Verletzungen erlaubt.
- Bei offener oder blutender Wunde muss eine Verletzungsunterbrechung gerufen werden. Der Spieler wird ausgewechselt und darf erst zurück, wenn die Wunde versorgt und abgedeckt ist.
- Time-Out: Jede Mannschaft hat 2 Time-Outs pro Halbzeit, jedes dauert 2 Minuten. Während des laufenden Spiels darf nur ein Werfer mit Pivot eines nehmen. Danach stellen sich zuerst die Angreifer auf, dann die Verteidiger. Nimmt ein Team ein Time-Out, das es nicht mehr hat, addiert der Marker 2 auf den Zählstand. Ergibt das 10 oder 11, ist es ein Stall-Out.
- Behindern Nichtspieler oder Gegenstände innerhalb von 3 m um die Begrenzungslinien das Spiel, darf der betroffene Spieler oder der Werfer "Violation" rufen.

Spielende und Gewinn

Die Mannschaft, die als erste 17 Punkte erzielt, gewinnt und das Spiel ist beendet. Halbzeit ist, sobald ein Team 9 Punkte erreicht hat. Nach jedem Punkt, der keine Halbzeit auslöst, geht es sofort weiter: Die Teams tauschen die Spielrichtung und die Mannschaft, die gepunktet hat, führt den nächsten Anwurf aus. Zu Gleichstandsregelungen oder Verlängerungen macht die Quelle keine Angabe.

Varianten

- Die Grundregeln dürfen angepasst werden, wenn es die Umstände verlangen, etwa bei abweichender Spielerzahl, jüngeren Spielern oder begrenztem Platz.
- Spielen Anfänger und junge Spieler mit, darf eine erfahrene Person dazukommen, die ihnen die Regeln erläutert und bei Streitigkeiten schlichtet.
- Für Spiele auf Zeit sieht die Quelle vor, dass die Uhr bei Verletzungs- und technischen Unterbrechungen angehalten wird.

Tipps

- Nutze die Weiterspielregel bewusst: Wenn du als Werfer gefoult wirst und trotzdem noch einen guten Pass anbringen kannst, bleibt dir das Ergebnis erhalten, falls dein Team die Scheibe behält.
- Als Marker lohnt es sich, dicht und regelkonform zu bleiben. Entfernst du dich weiter als 3 m, startet das Anzählen wieder bei 1 und der Druck ist weg.
- Als Werfer kennst du deinen Zählstand. Spätestens ab der 7 solltest du eine sichere Anspielstation gesucht haben, sonst droht der Stall-Out.
- Beim Anwurf lohnt sich das Mitdenken: Fliegt die Scheibe direkt ins Aus, kannst du mit erhobener Hand die Brick-Markierung wählen und startest zentral statt an der Seitenlinie.
- Lass einen Anwurf, den du nicht sicher fängst, besser ganz in Ruhe. Berührst du ihn in der Luft und fängst ihn nicht, ist das sofort ein Turnover.
- Nach einem Turnover in der eigenen Endzone kannst du dich sofort wegbewegen und an der Punktlinie starten. Das verschafft dir mehr Raum, ist aber nicht mehr rückgängig zu machen.

Häufige Fragen

Wie viele Spieler müssen pro Team auf dem Feld stehen?

Während jedes Punktes sind mindestens 5 und höchstens 7 Spieler pro Mannschaft auf dem Feld.

Darf ich mit der Scheibe laufen?

Nein. Nach dem Fang im Lauf musst du so schnell wie möglich abbremsen, ohne die Richtung zu ändern, und einen Pivot setzen. Von dort darfst du dich nur mit Sternschritten drehen.

Was passiert, wenn ich bis 10 ausgezählt werde?

Hat der Werfer die Scheibe nicht abgeworfen, bevor der Marker beginnt "10" zu sagen, ist das ein Turnover. Die Scheibe wechselt an der Position des Werfers die Seite.

Zählt ein Fang, wenn ich beim Hinfallen die Scheibe verliere?

Nein. Verlierst du nach dem Fangen die Kontrolle durch Bodenkontakt, durch einen Mitspieler oder durch einen regelgerecht stehenden Gegner, gilt die Scheibe als nicht gefangen.

Wer bekommt die Scheibe, wenn Angreifer und Verteidiger gleichzeitig fangen?

Der Scheibenbesitz bleibt bei der angreifenden Mannschaft.

Was gilt, wenn sich die Teams bei einem Call nicht einigen können?

Kommt es nach der Diskussion zu keiner Einigung, geht die Scheibe zurück zum letzten unbestrittenen Werfer.

Ist jede Berührung ein Foul?

Nein. Beiläufige Berührungen, die das Ergebnis der Aktion nicht beeinflussen und niemanden gefährden, können vorkommen, wenn mehrere Spieler gleichzeitig zum selben Punkt laufen. Sie sollen aber minimiert werden.

Wann darf ausgewechselt werden?

Nur nach einem Punktgewinn und vor dem folgenden Anwurf sowie bei Verletzungen.

Wie viele Time-Outs hat jedes Team?

Zwei pro Halbzeit, jedes dauert 2 Minuten. Sie dürfen zu jedem Zeitpunkt einer Halbzeit genommen werden, während des Spiels aber nur vom Werfer mit Pivot.

Wo wird die Scheibe nach einem Aus wieder ins Spiel gebracht?

An der Stelle der Zentralzone, die der Stelle am nächsten liegt, an der die Scheibe ins Aus gegangen ist. Liegt die Scheibe mehr als 3 m vom Pivot entfernt, dürfen Nichtspieler sie holen, die letzten 3 m trägt der Werfer sie selbst.

Informationen zum Spiel

Verlag	WFDF
Erscheinungsjahr	2013
Edition / Regelstand	Regeln 2013 (deutsch)
Spielart	Sportspiel
Kategorien	Sportspiele

Quelle und Regelstand. Dieser Text ist eine eigene redaktionelle Erklärung von spiele-anleitungen.de. Grundlage ist die Anleitung von WFDF, Regelstand Regeln 2013 (deutsch), zuletzt geprüft am 20.10.2026. Diese Datei ist kein Nachdruck der Originalanleitung.



Regelfrage am Spieltisch?

Auf der Spielseite stehen ein Erklärvideo, die häufigsten Regelfragen und die ausführliche Fassung dieser Anleitung. Code scannen oder Adresse eingeben:

www.spiele-anleitungen.de/ultimate/

spiele-anleitungen.de · <https://www.spiele-anleitungen.de/ultimate/>

Alle Spielennamen sind Marken der jeweiligen Inhaber.

Stand des Dokuments: 20.10.2026