**Regeln Ultimate Frisbee**

* gespielt wird mit fünf Spielern, davon mindestens eine Frau (wenn möglich)
* der Frisbeebesitz zu Beginn des Spiels wird per Münzwurf entschieden.
* es gilt der Gedanke des Fair-Plays (Fouls zugeben, fair spielen)

**Ziel:**

* Team A versucht das Frisbee in den eigenen Reihen zu behalten und dann einen Touchdown zu erzielen.
* Team B versucht dies durch Abfangen (interception) oder Wegschlagen (incomplete pass) zu verhindern

**Punktewertung:**

Jeder Touchdown zählt einen Punkt

Ein Touchdown wird durch die gefangene Scheibe in der Endzone des Gegners erzielt.

**Spielfortsetzung:**

* *von der Mittellinie:* nach einem Touchdown
* *Fällt ein Frisbee auf den Boden wechselt sofort das Spielrecht an genau diesem Punkt*

**Es ist verboten:**

* mit dem Frisbee zu laufen (Sternschritt erlaubt).

Sollte ein Frisbee im Laufen/Springen gefangen werden, sind einige Schritte, die zum Abbremsen benötigt werden in Ordnung.

- den Spieler mit dem Frisbee beim Werfen zu behindern

- bewusster Körperkontakt

***Technische Fouls wie z. B. respektloses Verhalten gegenüber dem Schiedsrichter, werden mindestens mit einer Zeitstrafe von 1 Minute bestraft!***