



## SO SPIELT MAN ULTIMATE FRISBEE®

Ultimate Frisbee® vereint die Bewegungs- Intensität und Außdauer von Fußball, das Defensiv-Verhalten von Basketball und das raumgewinnende Passspiel von Football. Die Regeln sind einfach: Zwei Teams, bestehend aus 7 Spielern versuchen die Endzone des Gegners auf einem Spielfeld, ungefähr so groß wie ein Fußballfeld zu erreichen. Ein Team Punktet, wenn es die Frisbee zu einem Teammitglied passt, welches sich in der Endzone befindet. Das Rennen, oder Laufen mit der Frisbee ist nicht erlaubt. Fängt ein Spieler die Frisbee®, muss er umgehend stehen bleiben. Eine engagierte Spielweise ist daher notwendig, jedoch darf diese niemals auf Kosten gegenseitigen Respekts und Fair Plays, des Festhaltens an den vereinbarten Spielregeln oder der Freude am Spiel gehen. Dieser Grundgedanke ist die wichtigste Regel im Spiel dem die Mitspieler immer zu folgen haben.

## LEARN TO PLAY ULTIMATE FRISBEE®

Ultimate Frisbee® combines the non-stop movement and athletic endurance of soccer, the defensive maneuvering of basketball and the aerial passing skills of football. The rules are simple: Two teams composed of seven athletes each compete to reach end zones located at either end of an area roughly the size of a football field. Teams score by passing the Frisbee® to a teammate located inside the end zone. Running with the Frisbee® Disc is not allowed. Highly competitive play is encouraged, but never at the expense of the bond of mutual respect between players, adherence to the agreed-upon rules of the game, or the basic joy of play. The philosophy remains core to the game and is a compelling reason why athletes continue to play.

## APPRENEZ À JOUER À L'ULTIMATE FRISBEE®

L'ultimate Frisbee® associe le mouvement ininterrompu et l'endurance athlétique du soccer, les manœuvres défensives du basket-ball et les passes aériennes du football. Les règles sont simples: deux équipes composées de sept athlètes, chacun essayant d'atteindre l'une des extrémités de zones situées dans une superficie équivalente à environ un terrain de football. Les équipes marquent des points en passant le Frisbee® disque à un coéquipier situé dans la zone d'extrémité. Il n'est pas permis de courir avec le Frisbee®. Un jeu très compétitif est encouragé, mais jamais aux dépens du lien de respect mutuel qui existe entre les joueurs, du respect des règles du jeu convenues ou de la joie inhérente au jeu. « L'esprit du jeu » est la philosophie fondamentale du jeu et l'une des principales raisons de la fidélité des athlètes à son égard.