



Ultimate Friesbee

Regeln:

- 2 Teams / 1 Friesbee / 2 Endzonen
- Möglichst grosses Feld (auch optimal im Aussenbereich auf Rasen)
- **Anspiel:** Teams stellen sich auf ihrer Endzone auf. Team, welches Verteidigt wirft den Friesbee so weit wie möglich ins Feld hinein. Das andere Team beginnt dort, wo der Friesbee landet.
- **Ziel des Spiels:** Durch geschicktes Zuwerfen der Friesbeescheibe versucht eine Mannschaft die Scheibe in der gegnerischen Endzone zu fangen.
- **Regeln:** Mit der Scheibe in der Hand darf nicht gelaufen werden, ein Sternschritt und ein Stoppschritt ist jedoch erlaubt. Der Scheibenbesitz wechselt, wenn die Scheibe durch die gegnerische Mannschaft abgefangen wird, im "Aus" landet oder den Boden berührt. Zum Gegenspieler wird immer 1 Meter Distanz eingehalten. Nach max. 5 Sekunden muss die Scheibe weiter gespielt werden.

Optionen:

- Mit Handball oder Rugby spielen

