

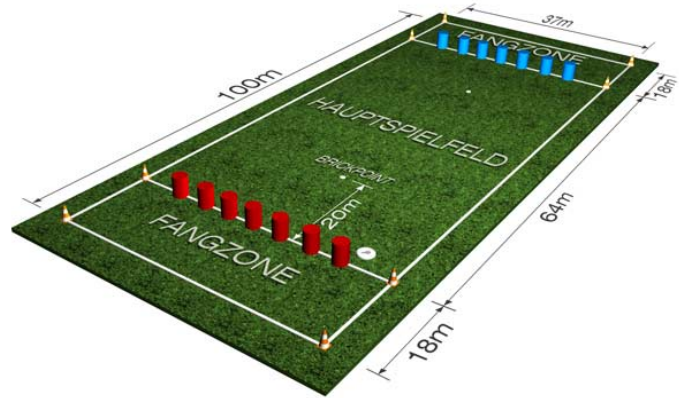
Ultimate Frisbee®

Übungsleiter: Paul Eckerstorfer
Zeit: Mittwoch, 18.15 – 19.40 Uhr
Ort: BORG, Honauerstr. 24
Ab Mai: Pleschingersee Nord
Infos: <http://www.ampullen.tk>

Ultimate Frisbee® ist ein schneller und besonders fairer Teamsport mit seinen Wurzeln in den USA.

Ziel beim Ultimate Frisbee® ist es, die Spielscheibe durch geschicktes Pass- und Laufspiel in der Endzone des Gegners zu fangen.

Der Sport wird entweder in Mixed-Teams oder in reinen Damen oder Herren-Teams gespielt, wobei eine Mannschaft entweder aus 7 oder aus 5 Personen besteht.



Herausragend beim Ultimate Frisbee® ist die Tatsache, dass ohne Schiedsrichter gespielt wird. Die Spieler handeln selbst verantwortlich und versuchen sich, im Sinne des Fair Plays so gut wie möglich an das Regelwerk zu halten. Teil des Regelwerks ist dabei auch, dass es zu keinem Körperkontakt kommen soll. Weitere Details über den Sport können unter <http://www.wfdf.org/> nachgelesen werden

Warum Ultimate?

- Ultimate Frisbee® basiert auf grundlegenden Bewegungen des menschlichen Körpers: **Laufen, Springen, Fangen, Werfen**.
- Daher ist es für jeden **leicht zu erlernen**, egal welches Alter oder Geschlecht. Mit ein bisschen Übung macht man sehr schnell große Fortschritte.
- Es schult **Konzentration und Koordination**.
- Durch die Grundlage des Spiels – dem Spirit of the Game – werden **Fair Play und Respekt** vor dem Gegner, sowie unter der Mannschaft besonders fokussiert.

Was bietet der Kurs?

- Erfahrene Spieler leiten den Kurs
- Vermittlung der Grundtechniken (Fangen, Werfen, Laufwege, etc.)
- Vermittlung der wichtigsten Spielelemente (Spielablauf und Regeln)
- Spaß am Spiel