

Abteilungsleiter:  
Andreas Warnt

Ansprechpartner:  
Kenn David

Beiträge Gesamtverein  
ab 1. Juli 2007:

Jugendliche  
mit Einzugsermächtigung € 2,50

Erwachsene  
mit Einzugsermächtigung € 3,80

Erwachsene  
ohne Einzugsermächtigung € 4,00

Aufnahmegebühr (einmalig) € 5,11

Sportart Ultimate Frisbee  
monatlich:

Erwachsene € 5.00  
Jugendliche € 5.00

Kündigung:

Schriftlich einen Monat vor dem 30.6. oder  
31.12. des jeweiligen Jahres.

Eine Übermittlung per Einschreiben  
oder per Fax und E-Mail wird empfohlen.

Angebote  
Gesundheits- & Bewegungszentrum  
SG Kaarst  
Pestalozzistr. 3a

### Fitness-Studio



Kostenfreies Probetraining mit Trainer (3x), 300 qm Trainingsfläche, Hochwertige Kraft- und Kardiogeräte, Qualifizierte Trainer, Obligatorischer Fitness-Check, Trainingszeiten: montags, mittwochs, freitags 6.00 –22.30 Uhr, dienstags und donnerstags 8.00 –22.30 Uhr, Sa 9.00 –17.00 Uhr, So 9.00-17.00 Uhr, Beitrag von 27 - 40 €mtl. + Vereinsbeitrag incl. Kursprogramm und Sauna.

### Kursprogramm

Ca. 45 Kurse pro Woche für 25 €+ Vereinsbeitrag/mtl., 5 moderne Trainingsräume stehen Ihnen zur Verfügung.

### Bistro

montags bis freitags 8.00-23.00 Uhr, Sa. 9.00-18.00 Uhr, So. 10.00-16.00 Uhr. Räumlichkeiten für kleinere und große private Feiern können angemietet werden. Catering nach Wahl.

### Weitere Angebote

Massage

Indoor-Cycling

Kinderbetreuung

Kindergeburtstage

Indoor Kletterwand

Mutter-Vater-Kind-Turnen

### Wichtige Hinweise

Die Anmeldegebühr entnehmen Sie der aktuellen Angebotsliste (entfällt einmalig für SG-Mitglieder). Eine einmalige Fitness-Checkgebühr von 33 € wird für das Fitness-Studio erhoben.

**Sportgemeinschaft Kaarst e.V. ? Abteilung Gesundheitszentrum Pestalozzistr. 3a ? 41564 Kaarst**  
Tel. 0 21 31 / 51 26 7-30 ? Fax. 0 21 31 / 51 26 7-51

# Ultimate-Frisbee



Internet:

Verein: [www.sg-kaarst.de](http://www.sg-kaarst.de)

Abteilung: [www.spinfuse.net](http://www.spinfuse.net)

Stand: 01. Juli 2007



Sportgemeinschaft Kaarst e.V.  
Pestalozzistr. 3a  
41564 Kaarst

Tel. 0 21 31 / 51 26 7-30

# Trainingszeiten

## Ultimate Frisbee

donnerstags:  
17.00 – 18.00 Uhr AEG Sporthalle

Übungsleiter:  
Kenn David

Mobil: 0177 - 24 65 718  
E-Mail: kenn.david@sg-kaarst.de

Was man für das Training braucht und neue Trainingszeiten erfährt ihr unter:

[www.spinfuse.net](http://www.spinfuse.net)



### Das Ultimate Frisbee 1 x 1

#### 1. Spirit of the Game

Ultimate betont die Sportlichkeit, Anstand und Fair-Play. Kämpferischer Einsatz wird zwar gefördert, darf aber niemals auf Kosten des Respekts vor dem Gegner, der Regeln und dem Spaß am Spielen gehen.

#### 2. Spielfeld

Ein offizielles Spielfeld ist 100m lang und 37m breit. Davon ist das Hauptspielfeld 64m lang, und die jeweiligen Endzonen 18m tief. Je nach Spieleranzahl kann das Spielfeld verkleinert werden. Die Relationen der Spielfeldteile sollten ungefähr 3/5 Spielfeld und je 1/5 Endzone betragen.

3. Spielbeginn Jeder Punkt beginnt mit der Aufstellung der beiden Mannschaften à je sieben Spielern an der Grundlinie (in der Halle fünf gegen fünf). Die verteidigende Mannschaft wirft die Scheibe zur angreifenden Mannschaft (Anwurf).

#### 4. Bewegung der Scheibe

Die Scheibe darf in jede Richtung des Spielfeldes geworfen werden. Mit der Scheibe darf man nicht laufen. Der Werfer hat zehn Sekunden Zeit die Scheibe abzuwerfen. Der direkte Verteidiger (Marker) zählt den Werfer laut im Sekundentakt an.

#### 5. Punktgewinn

Die angreifende Mannschaft erzielt einen Punkt, wenn ein Mitspieler die Scheibe in der Endzone des Gegners fängt. Die Mannschaft mit dem Punktgewinn bleibt auf dieser Seite, die andere Mannschaft muß die Spielfeldseite wechseln.

#### 6. Scheibenwechsel

Wenn ein Pass vom Mitspieler nicht gefangen werden kann (Scheibe berührt den Boden, fliegt ins Aus oder der Gegner fängt sie ab), kommt die verteidigende Mannschaft sofort in Scheibenbesitz und greift nun an.

#### 7. Auswechseln

Spieler dürfen nur nach einem Punkt oder nach einer Verletzung ausgewechselt werden.

#### 8. Körperkontakt

Zwischen Spielern ist kein Körperkontakt erlaubt. Darauf haben alle Spieler zu achten. Das Behindern der Verteidigung durch einen angreifenden Spieler wie im Basketball ist ebenfalls verboten („Pick“) Jede Körperberührung ist ein Foul.

#### 9. Foulspiel

Wenn ein Spieler einen Gegenspieler berührt, ist das ein Foul. Foul ruft der Spieler, der gefoult wurde. Wenn die Scheibe dem Angreifer dabei verlorengeht, wird das Spiel unterbrochen und nach einem „Check“ fortgesetzt, als wäre das Foul nicht passiert. Ist der foulende Spieler mit dem Foulruf nicht einverstanden, so wird der letzte Pass wiederholt.

#### 10. Selbstverantwortung

Es gibt keine Schiedrichter. Jeder Spieler ist selbst dafür verantwortlich Fouls oder Linienverstöße (erster Bodenkontakt muss in sein, die Linie zählt zum Aus). anzuzeigen. Die Spieler regeln ihre Meinungsverschiedenheiten in fairer Weise.

Quelle

Deutscher Frisbeesport-Verband e.V. (2006)