

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 30 (1973)

Heft: 4

Artikel: Frisbee - Sport und Spiel!

Autor: Bühler, H.R.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994828>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 01.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

AUS DER PRAXIS – FÜR DIE PRAXIS

Frisbee – Sport und Spiel!

H.-R. Bühler, dipl. Sportlehrer, St. Gallen

Am Anfang war es nur Spiel. Dann wurde es als Ausgleich zum Training entdeckt. Nun ist es auch Wettkampfsport.

Was ist *Frisbee*, woher kommt der Name? Eine Geschichte erzählt, dass Yale-Studenten nach einer improvisierten Kuchenschlacht die abgeessenen Teller von Mother Frisbee's Obsttorte einander zuwarfen und dabei den Namen der Bäckerin, «*Frisbee!*», riefen. Ein Hauswart, der dies beobachtet hatte, produzierte die ersten Wurfteiler in Heimarbeit und hielt sie auf Jahrmärkten feil. Das grosse Spiel begann! Das war vor mehr als 15 Jahren in den USA. Dort wurden bis jetzt über 60 Millionen *Frisbees* verkauft! Seit zwei Jahren kennen auch wir in Europa diese «fliegenden Kuchenteller». Jung und alt amüsieren sich damit auf Spielplätzen, in Parks, am Strand, in Fitness-Stationen, auf Autorastplätzen, in Hallen usw.

Ursprünglich als Spielgerät erdacht, fand man in der Folge viele Aspekte, die *Frisbee* für den Sportler wertvoll machen. Dies geht auch aus verschiedenen Gutachten von Dozenten an Sporthochschulen, von Medizinern und Psychologen hervor:

Wie Ulrich Jonath, Dozent an der Sporthochschule Köln, in seinem Gutachten schreibt, verwendete die deutsche Olympiamannschaft der Leichtathleten *Frisbee* erstmals in Trainingslagern vor den Olympischen Spielen in Mexiko 1968. Durch seine spezifischen Eigenschaften lockert es die angespannte Trainingsatmosphäre während der Vorbereitungsphase auf wichtige Wettkämpfe und während des langen Lagerlebens spürbar auf. Bereits führen einige Mannschaften *Frisbee* immer in ihrem Reisegepäck mit. Der besondere Wert von *Frisbee* liegt für sie in seiner beruhigenden Wirkung, seiner Eigenschaft zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und des Timings. Ebenso werden Geschicklichkeit und Beweglichkeit geschult. Es hat sich herausgestellt, dass besonders bei Einzelsportarten wie Kanu, Ski, Leichtathletik usw. *Frisbee* als Ausgleichsbeschäftigung Leistungsverbesserungen herbeiführt und gleichzeitig Verkrampfungen durch einseitiges Training vermeiden hilft. Dank seiner Vorteile und Eigenschaften fand *Frisbee* auch seinen festen Platz innerhalb des Fitness-Trainings an verschiedenen Schulen und Instituten.

Und — wie nicht anders zu erwarten war — aus *Frisbee* wurde ein eigener Sport mit diversen Wettkampfmöglichkeiten. In den USA werden seit vielen Jahren jeden Sommer Junioren- und Seniorenmeisterschaften ausgetragen. In der Schweiz findet im Sommer 1973 zum ersten Mal eine Ausscheidung statt.

Wie wird Frisbee gespielt?

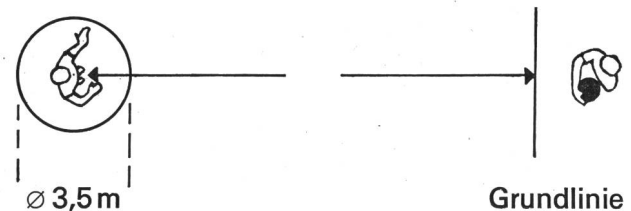
Einige Auszüge aus den offiziellen *Frisbee*-Spielregeln sollen zeigen, auf welche Arten sich *Frisbee* spielen und wie es sich ins Training einbauen lässt.

a) Auszüge aus den Bestimmungen der International Frisbee Association für Frisbee-Junioren-Meisterschaften:

Das Spielfeld

Der Wettbewerb kann entweder in einer Halle oder auf einem Freiluftsportplatz gleich gut durchgeführt werden. Nur bei zu starkem Wind ist eine Halle dem Freiluftsportfeld vorzuziehen.

Folgende Markierungen müssen auf dem Spielfeld angebracht sein:



Die Würfe sollten hinter einer Grundlinie durchgeführt werden und in oder durch einen Kreis von 3,50 m Durchmesser führen. Es ist zu empfehlen, in den Kreis einen Fänger als Ziel zu stellen. Die Würfe sind jedoch auch gültig, wenn sie nicht gefangen werden.

Die Entfernungen zwischen der Grundlinie und dem Mittelpunkt des Fangkreises betragen:

Stadtmeisterschaften:

Jungen 11 Jahre und jünger,
Mädchen 15 Jahre und jünger:
für Abprallflug 11 m,
für alle andern Flüge 14 m.

Jungen 12 bis 15 Jahre:
für alle Flüge 14 m.

Nationale Meisterschaften,
europäische Meisterschaften,
Weltmeisterschaften:

Jungen und Mädchen: für alle Flüge 14 m.

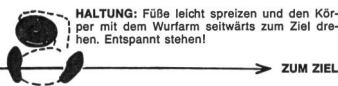


FRISBEE®

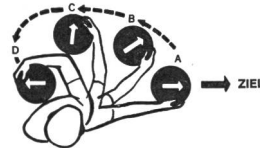
WURF- UND FANGSPIEL



1 GRIF: Wie bei jeder anderen Sportart ist der richtige Griff am wichtigsten. Legen Sie, wie abgebildet, den Daumen auf und den Zeigefinger genau unter den Rand. Der Mittelfinger sollte zur Mitte hin ausgestreckt sein, während der Ringfinger und der kleine Finger abgewinkelt den Rand berühren. Lockerer Griff!

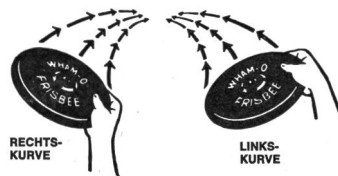
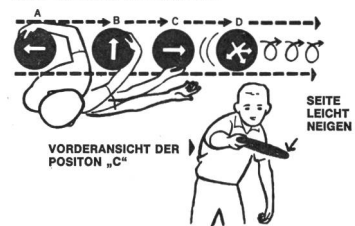


HALTUNG: Füße leicht spreizen und den Körper mit dem Wurfarm seitwärts zum Ziel drehen. Entspannt stehen!

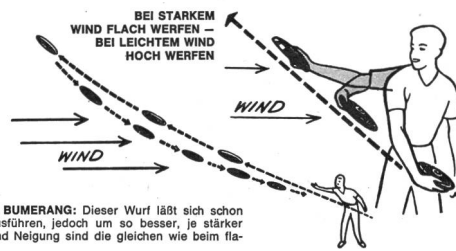


2 RÜCKHANDWURF: Beginnen Sie den Rückhandwurf mit dem zum Ziel ausgestreckten Arm und winkeln Sie diesen dann so an, als wollten Sie den FRISBEE® in den Körper rollen. Dabei sollten das Handgelenk und der Unterarm wie eine Feder gespannt werden. Der FRISBEE® darf dabei den Körper nicht berühren und der Rand sollte zum Ziel hin leicht angehoben sein.

3 FLACHER WURF: Beginnen Sie den Wurf über die Schulter, indem Sie den Arm in die Zielrichtung schleudern. Halten Sie dabei das Handgelenk angewinkelt, bis der Arm vollständig ausgestreckt ist. Erst dann folgen Sie ruckartig mit dem Handgelenk und werfen den FRISBEE® auf das Ziel. Machen Sie während des Wurfgangs einen Schritt vorwärts. **ACHTUNG:** Halten Sie den FRISBEE® immer in der gleichen Höhe; die Haltung ist entscheidend!



4 KURVE: Der Wurfvorgang ist der gleiche wie beim flachen Wurf. Nur ist der FRISBEE® entsprechend der gewünschten Flugkurve seitwärts zu neigen. Experimentieren Sie! Je stärker die Neigung, je größer die Kurve. Nicht zu fest werfen!



Aeronautischer Sport: FRISBEE® funktioniert gyrostatisch und durch dieselben Auftriebskräfte, die bei der Flugzeugtragfläche entstehen.

5 DER FRISBEE® ALS BUMERANG: Dieser Wurf lässt sich schon bei leichtem Wind ausführen, jedoch um so besser, je stärker der Wind ist. Griff und Neigung sind die gleichen wie beim flachen Wurf. Vor allen Dingen müssen Sie hier den FRISBEE® beim Wurf durch eine maximale Schleuderbewegung mit dem Handgelenk in Rotation versetzen, um eine größtmögliche Stabilität zu erhalten. Die Rotation entscheidet.

Daher kontrollierte Präzisionsflüge

Spielen Sie FRISBEE®: Wählen Sie eine Entfernung zwischen 3 m und 50 m und werfen Sie sich den FRISBEE® zu. Wird der FRISBEE® außer Reichweite geworfen, oder fängt man ihn mit einer Hand, so erhält der Fänger einen Punkt. Braucht man zum Fangen mehr als eine Hand, bzw. fängt man den FRISBEE® nicht, erhält der Werfer einen Punkt. Werfer und Fänger wechseln sich ab. Mit 21 Punkten gewinnt man.



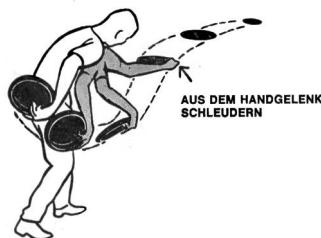
6 HÜPFEN: Beginnen Sie den Wurf mit der selben Bewegung wie bei einer scharfen Linkskurve. Auf halbem Wege zum Ziel sollte der FRISBEE® mit der Kante den Boden berühren, aufprallen, hüpfen und dann zum Mitspieler weiterfliegen. Der Boden darf nur mit der Kante berührt werden!

MUSS MIT DIESER KANTE AM BODEN AUFFRALLEN

7 SCHWEBEN: Leichter, hoher Wurf, bei dem der FRISBEE® in der Luft fast stehen bleibt und dann langsam auf den Mitspieler zufliegt. Nach einiger Übung können Sie den FRISBEE® sogar mit dem Zeigefinger auffangen.



8 UNTERHANDWURF: Dies ist der kräftigste Wurf und er sollte nur angewandt werden, wenn man sich sehr sicher fühlt. Hinterrücks vertikal zum Boden halten und dann seitwärts am Bein vorbeiführen und horizontal hinaus schleudern.



©1972 WHAM-O MFG. CO., San Gabriel, California, U.S. PAT. 3.359.678 und andere ausländische Patente und Patentanmeldungen
 DBGM Deutsche Lizenzrechte:
 SSF Spiel-Sport-Freizeit GmbH Vertriebs KG., München
 Vertrieb in Deutschland: Kurt Kränzle KG., Fabrik für Sportartikel, 8671 Kirchenlamitz, Postfach 40.

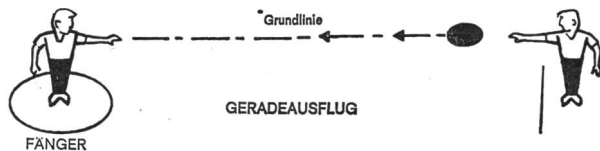
Die besten Athleten der Welt spielen. FRISBEE®, ein Schläger von einem der größten Hersteller Amerikas mit ständig neuen Ideen für den Sport: Wham-O. Jeder kann mit dem FRISBEE® spielen, auch wenn Sie sich für noch so unsportlich halten. (Was Sie ja gar nicht sind, denn sonst hätten Sie den FRISBEE® wohl nicht gekauft.) Je mehr Sie üben, um so besser beherrschen Sie den FRISBEE®. Zeigen Sie Ihr Können nicht nur im Garten, auch der Park, der Strand, das Schwimmbad, jede offene Fläche ist geeignet. Lesen Sie die Anweisungen ausführlich und Sie werden ein hervorragender FRISBEE®-Spieler.

ÜBUNG Nr. 1
Geradeausflug (RÜCKHAND)

Der Wettbewerber muß 2 geradlinige Flüge von jeweils 23 m Länge in oder durch den Kreis von 3,50 m \varnothing werfen. Jeder erfolgreich durchgeführte Wurf wird mit 1 Punkt gewertet. Der FRISBEE braucht bei dieser Übung nicht gefangen zu werden.



RÜCKHAND-WURF



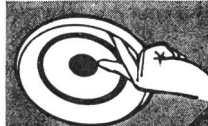
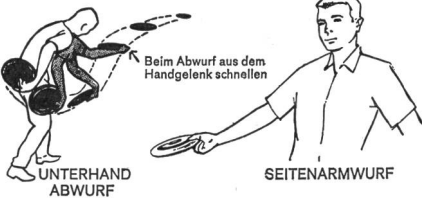
GERADEAUSFLUG

ÜBUNG Nr. 2

Seitenarm- oder Unterhand Geradeausflug

Der Wettbewerber muß 2 geradlinige Flüge von jeweils 23 m Länge in oder durch den Kreis von 3,50 m \varnothing werfen. Jeder erfolgreich durchgeführte Wurf wird mit 1 Punkt gewertet. Der FRISBEE braucht bei dieser Übung nicht gefangen zu werden.

Die Methode des Abwurfs muß im Vorhinein angekündigt werden.



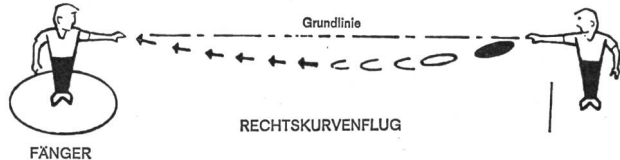
NAHAUFNAHME DES SEITENARMGRIFFS

ÜBUNG Nr. 3

Rechtskurvenflug (RÜCKHAND)

Der Wettbewerber muß 2 Rechtskurven werfen, deren Flugbahn mindestens 2 m seitlich von der Grundlinie entfernt verläuft und in einer Entfernung von 23 m in oder durch den Kreis von 3,50 m \varnothing fliegen. Für jeden erfolgreich durchgeführten Flug werden 2 Punkte vergeben.

EMPFEHLUNG: Die Schiedsrichter sollten auf Höhe des Fangkreises stehen, um entscheiden zu können, ob der FRISBEE korrekt durch oder in den Kreis fliegt.



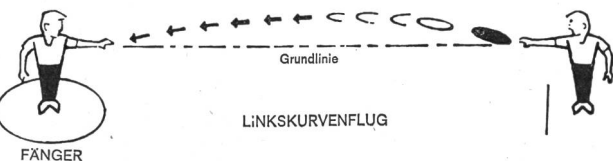
RECHTSKURVENFLUG

ÜBUNG Nr. 4

Linkskurvenflug (RÜCKHAND)

Der Wettbewerber muß 2 Linkskurven werfen, deren Flugbahn mindestens 2 m seitlich von der Grundlinie entfernt verläuft und in einer Entfernung von 23 m in oder durch den Kreis von 3,50 m \varnothing fliegen. Für jeden erfolgreich durchgeführten Flug werden 2 Punkte vergeben.

EMPFEHLUNG: Die Schiedsrichter sollten auf Höhe des Fangkreises stehen, um entscheiden zu können, ob der FRISBEE korrekt durch oder in den Kreis fliegt.



LINKSKURVENFLUG

ÜBUNG Nr. 5

Abprallerflüge (RÜCKHAND ODER UNTERHAND)



Der Wettbewerber muß 2 Würfe durchführen, die den Grund berühren und wie auf der Zeichnung dargestellt abprallen. Der Wurf sollte auf einem ziemlich harten Untergrund durchgeführt werden.

2 Punkte werden gewertet, sofern der FRISBEE nach der Berührung des Grundes im Kreis landet. Der Wurf kann nur gewertet werden, falls der FRISBEE nur einmal den Boden berührt.

TECHNIK DES ABPRALLFLUGES:

Starte mit der gleichen Bewegung und aus der gleichen Position, die bei einer relativ engen Linkskurve eingenommen wird. Der FRISBEE sollte den Grund mit der Seitenkante berühren, ungefähr auf dem halben Weg zum Ziel, abprallen und dann zu dem Empfänger fliegen. Den FRISBEE niemals flach auf den Boden werfen.



BERÜHRT MIT DIESER KANTE

ÜBUNG Nr. 6

Ungewöhnliche Fänge (NUR MIT EINER HAND, RECHTS ODER LINKS)

Der Wettbewerber muß versuchen, 2 aufeinanderfolgende FRISBEEs zu fangen. Einer davon muß hinter dem Rücken und ein anderer zwischen den Beinen gefangen werden. Bei offensichtlich schlecht ausgeführten Würfen braucht nicht gefangen zu werden. Sollte jedoch kein Fangversuch gemacht werden bei Würfen, die nach Meinung des Schiedsrichters in Reichweite des Fängers flogen und korrekt durchgeführt waren, so wird es als ein Fehler gewertet. Für jeden durchgeführten Fang werden 2 Punkte gegeben.



A) HINTER-DEM-RÜCKEN-FANG



B) ZWISCHEN DEN BEINEN

Beide Füße müssen den Boden berühren

ÜBUNG Nr. 7

Weitwurf

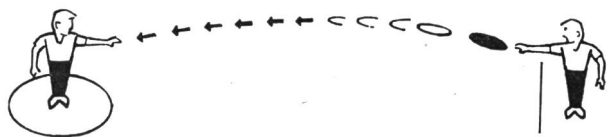
Der Wettbewerber muß 2 Weitwürfe durchführen. Für jeden Wurf werden folgende Punkte vergeben: 27 m – 1 Punkt; 36 m – 2 Punkte; 45 m – 3 Punkte; 54 m oder mehr – 5 Punkte. Die Würfe müssen hinter der Startlinie durchgeführt werden und müssen innerhalb der seitlichen Begrenzung (ca. 30 m Breite) landen. Gemessen wird von der Grundlinie bis zu dem Punkt, an dem der FRISBEE den Boden zum ersten Mal berührt hat.



ÜBUNG Nr. 8

Entscheidungswürfe

Falls nach Durchführung aller Übungen bei verschiedenen Wettbewerbern das gleiche Resultat gezählt wird, wird die Entscheidung durch die Wiederholung der Übungen Nr. 2 (für Linkshänder Übung Nr. 3), 4 und 6 herbeigeführt.



b) Auszüge aus den Bestimmungen der International Frisbee-Association für Frisbee-Senioren-Meisterschaften

Die Wurfarten

Die Senioren-Einzel-Meisterschaften werden als Dreikampf durchgeführt. Zusätzlich wird ein Mannschafts-Frisbee-Meister ermittelt.

1. Weitwurf

Es muss der *Frisbee* so weit wie möglich geworfen werden. Die Punkte werden wie folgt verteilt:

40 m : 0 Punkte	70 m : 15 Punkte
50 m : 5 Punkte	80 m : 20 Punkte
60 m : 10 Punkte	

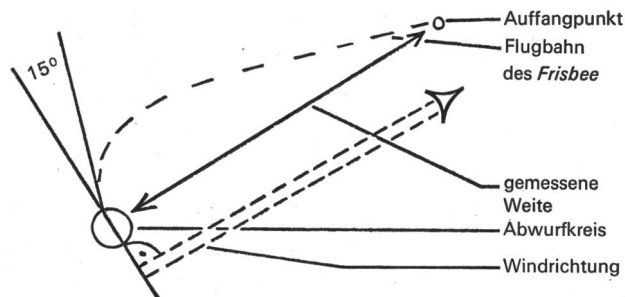
Eine genauer abgestufte Bewertung ist möglich.

2. Werfen — Laufen — Fangen

Der Spieler steht in einem Kreis von 3 m und wirft den *Frisbee* in einer hohen Kurve (zirka 75 Grad) zur Windrichtung. Er läuft zum anvisierten Landepunkt des *Frisbee* und muss dort den *Frisbee* wieder auffangen können. Gemessen wird die Distanz zwischen Abwurfpunkt und der Stelle, an der der *Frisbee* aufgefangen werden muss. Jeder Spieler hat 3 Versuche. Nicht gefangene Würfe sind ungültig.

Die Punkte werden wie folgt verteilt:

20 m : 0 Punkte	40 m : 20 Punkte
30 m : 10 Punkte	50 m : 30 Punkte



3. Zielwurf

Auf 30 m wird auf ein Ziel, das sich zwischen zwei Markierungsstangen befindet, geworfen. Der *Frisbee* muss zwischen den Stangen hindurch fliegen. Die Stangen werden nach jedem Versuch enger zusammengerückt. Jeder Spieler hat pro Stangenabstand drei Versuche. Wer dreimal nicht trifft, ist ausgeschieden und erhält die Punktzahl des letzten gültigen Wurfs.

Punktetabelle:

Zielbreite 3 m	: 5 Punkte
Zielbreite 2,5 m	: 10 Punkte
Zielbreite 2 m	: 15 Punkte
Zielbreite 1,5 m	: 20 Punkte
Zielbreite 1 m	: 30 Punkte
Zielbreite 0,5 m	: 30 Punkte

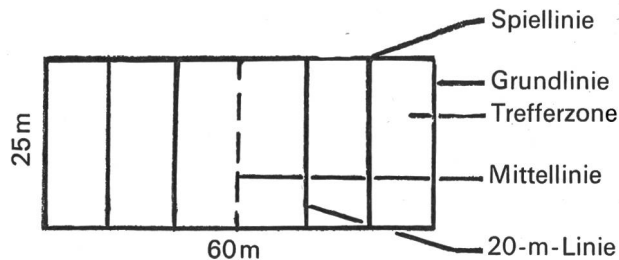
Wer die meisten Punkte errungen hat, ist Meister.

c) Auszüge aus den Bestimmungen der International Frisbee Association für Mannschafts-Frisbee

Das Spielfeld

a) Im Freien

Das Spielfeld ist 25 m breit und 60 m lang. Am Ende jeder Breitseite ist eine 10 m lange Trefferzone. (Ein Viertel eines Fussballplatzes ist als Spielfeld ideal.)



b) In der Halle

In der Halle wird Mannschafts-Frisbee auf einem regulären Basketballfeld gespielt. Die bis zu den Seitenauslinien verlängerten Freiwurflinien und die Auslinie unter dem Korb bilden dabei die Trefferzone.

Mannschaftsstärke

Es dürfen nicht mehr als fünf Spieler gleichzeitig auf dem Spielfeld sein. Wenn eine Mannschaft keine 5 Spieler hat, so wird die andere Mannschaft kampflos zum Sieger erklärt.

Die Mannschaften umfassen 12 Spieler und ein Trainer. Die Spieler dürfen sich an jedem Platz des Feldes aufhalten, ausgenommen bei Beginn des Spieles und nachdem ein Punkt gemacht wurde. Dann müssen alle Spieler hinter die Spiellinie zurück.

Punkte

Punkte werden gemacht, wenn ein Spieler in der gegnerischen Trefferzone den *Frisbee* fängt. Wer die meisten Treffer hat, hat gewonnen.



Spielregeln

a) Beginn des Spiels

Eine Münze wird geworfen. Der Gewinner hat die Wahl zwischen Seitenwahl oder Besitz des *Frisbee*. Wählt er die Seite, kommt die andere Mannschaft in den Besitz des *Frisbee*. Die beiden Mannschaften stellen sich zu Beginn und nach jedem gemachten Punkt hinter die Spiellinien in einer Reihe auf.

Der Spieler, der den *Frisbee* als erster wirft, darf vor dem Wurf 5 Schritte gehen und muss dann den *Frisbee* weiterwerfen zu einem Mannschaftsmitglied. Die andere (verteidigende) Mannschaft muss sofort versuchen den *Frisbee* zu fangen oder zu Boden zu schlagen.

Fliegt ein *Frisbee* über die Trefferzone hinaus oder wird er von der verteidigenden Mannschaft in der Trefferzone zu Boden geschlagen, so beginnt die verteidigende Mannschaft an der Grundlinie. Geht der *Frisbee* über die Seitenaussenlinie, ohne dass ihn ein Spieler der verteidigenden Mannschaft berührt, so beginnt die verteidigende Mannschaft an der 20-m-Linie.

b) Werfen des *Frisbee*

Der *Frisbee* muss zu einem Mannschaftskameraden geworfen werden. Dieser darf, nachdem er den *Frisbee* gefangen hat, 3 Schritte machen und hat dann 5 Sekunden Zeit, den *Frisbee* weiterzuwerfen. Der *Frisbee* darf in alle Richtungen geworfen werden.

c) Verteidigung

Die Spieler der verteidigenden Mannschaft sind nicht berechtigt, Spieler der angreifenden Mannschaft zu berühren.

Es ist nicht erlaubt, den *Frisbee* zu berühren, während er im Besitz eines gegnerischen Spielers ist. Nur wenn der *Frisbee* fliegt, kann die verteidigende Mannschaft versuchen, den *Frisbee* zu fangen, zu Boden zu schlagen oder abzulenken.

d) *Frisbee*-Besitz

Wenn ein *Frisbee* von einem Verteidiger zu Boden geschlagen oder wenn er von einem Angreifer fallengelassen wird, kommt sofort die verteidigende Mannschaft in den *Frisbee*-Besitz. Wenn der *Frisbee* aus dem Feld geworfen oder getragen wird, so verliert die Mannschaft, die eine Schuld daran trägt, den *Frisbee*-Besitz.

Spielzeit

Mannschafts-*Frisbee* wird in einer Zeit von 20 Minuten gespielt, die Schiedsrichter-Auszeiten und Mannschafts-Auszeiten einschliesst.

Jede Mannschaft hat die Möglichkeiten, 2 Auszeiten zu beantragen.

Auswechselln

Es kann während der Auszeiten ausgewechselt werden. Wenn der *Frisbee* im Spiel ist, muss der auszuwech-

selnde Spieler das Feld bereits verlassen haben, bevor der neue Spieler das Feld betritt.

Schiedsrichter

Zwei Schiedsrichter, die alle Entscheidungen über *Frisbee*-Besitz, Gültigkeit von Würfen, Punkte usw. treffen.

Entscheidungen der Schiedsrichter sind endgültig. Es sollten ausserdem ein Zeitnehmer und ein Punktrichter vorhanden sein.

Regelwidrigkeiten

- Eine kleine Regelwidrigkeit der angreifenden Mannschaft hat den Verlust des *Frisbees* zur Folge.
- Eine kleine Regelwidrigkeit der verteidigenden Mannschaft hat einen Freiwurf an der Stelle der Regelwidrigkeit, oder an der Stelle an der sich der *Frisbee* zu diesem Zeitpunkt befindet, zur Folge, je nachdem welcher der beiden Punkte günstiger ist.
- Ein grober Regelverstoss eines Spielers oder grob unsportliches Verhalten eines Spielers kann mit Platzverweis bestraft werden. Ausserdem kann vom Schiedsrichter ein Strafwurf verhängt werden.

Strafwurf

Die Mannschaft, die einen Strafwurf zugesprochen bekommt, bestimmt einen Werfer und einen Fänger. Der Werfer darf die Mittellinie nicht übertreten, der Fänger befindet sich in der Trefferzone. Die andere Mannschaft bestimmt einen Verteidiger, der sich in dem Feld zwischen Mittellinie und Trefferzone befindet.

Der Werfer versucht den *Frisbee* zu dem Fänger in der Trefferzone zu werfen. Fängt dieser den *Frisbee*, so erhält die Mannschaft einen Punkt. Fängt dieser den *Frisbee* nicht oder wird er von der verteidigenden Mannschaft abgefangen, so behält die Mannschaft den *Frisbee* und beginnt das Spiel neu an der eigenen Grundlinie.

Nachspielen

Wenn das Spiel mit Ablauf der normalen Spielzeit unentschieden steht, so hat die Mannschaft, die die Wahl zu Beginn des Spieles verloren hat, die Wahl zwischen *Frisbee*-Besitz oder Seitenwahl. Wenn der *Frisbee* im Spiel ist, wird solange gespielt, bis eine Mannschaft einen Punkt gemacht hat. Diese Mannschaft hat dann gewonnen. Mannschafts-Auszeiten während des Nachspielens sind nur bei Verletzung eines Spielers zulässig. Schiedsrichter können immer Auszeiten bestimmen.

Der Schweizerische Landesverband für Leibesübungen hat 1972 den *Frisbee* getestet und empfiehlt seither *Frisbee* im Rahmen seiner Aktion Sport für alle:... «*Frisbee* ist ein vielseitiges Fitnessgerät, das vor allem durch seinen spielerischen Akzent ausgesprochenen Aufforderungscharakter hat.» *Frisbee* besitzt auch bereits das Gütesiegel des Deutschen Sportbundes. Kurz: *Frisbee* ist ein sinnvolles und vielseitiges Spiel- und Sportgerät, das einer raschen Verbreitung entgegensteht.»