

1. Chemnitzer Ultimate Schulcup (CUS)

Chemnitz, den 20.11.2025

Erstes Ultimate Frisbee Schulturnier in Chemnitz am 05. Mai 2026. Es winken Geldpreise für die Klassenkasse!



Liebe Sportlehrerinnen und Sportlehrer,

ich möchte Sie über den ersten **Chemnitzer Ultimate Schulcup**, kurz: CUS, informieren. Der CUS wird am Dienstag, den **05. Mai 2026** stattfinden und wir hoffen auf Teams aus vielen verschiedenen Chemnitzer Schulen (und auch Umgebung).

Dabei sind alle Spielniveaus angesprochen, auch Schulklassen, die bis dahin Ultimate Frisbee nur kurzzeitig im Schulsport probiert haben – dabei helfe ich Ihnen gerne.

1. CUS Eckdaten

Termin: 05. Mai 2026 auf Sportplatz der Grundschule am Stadtpark ([Friedrich-Hähnel-Straße 86](#)) 9:00Uhr bis 14:00Uhr

Altersklassen: voraussichtlich die drei Altersklassen Klasse 5/6/7; Klasse 8/9/10 und Klasse 11/12.

Spielmodus: 4 vs. 4 oder 5 vs. 5¹ (8 bis 10 SuS pro Team sind ideal)

Spielplan wird je nach Anzahl der teilnehmenden Teams erstellt. Spiele dauern ca. 20 Minuten.

Spielfeld: ca. 40m x 20m, inkl. 8m tiefen Endzonen, Rasenfeld

Kosten: Keine

Preise: Preisgelder für die Klassenkasse, sowohl für Fair Play² als auch für die Spielergebnisse

Veranstalter: USG Chemnitz e.V.

Teilnahmeberechtigt: Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich Teams, die einer Schule zuzuordnen sind. Es dürfen auch Schulen außerhalb von Chemnitz teilnehmen.

Anmeldung: [Hier](#) oder an sebastian.koedel@usg-chemnitz.de bis möglichst 31.03.2026



Anmeldung

¹ flexibel: Vor einem Spiel einigen sich beide Teams auf die Anzahl der Spielenden. Sollte ein Team nur 4 vs. 4 schaffen, dann muss das andere Team ebenfalls nur mit 4 Spielenden spielen. Ziel ist es, dass pro Punkt **immer mindestens ein Mädchen/ eine Spielerin pro Team spielt**. Es dürfen aber auch mehr Mädchen gleichzeitig spielen. Es können nach jedem Punkt beliebig viele Spielende gewechselt werden. Innerhalb eines Punktes darf nicht gewechselt werden (außer bei Verletzung).



² Spirit of the Game („FairPlay“):

Alle Spiele werden ohne externe Schiedsrichter*innen gespielt. Außenstehende Beobachter*innen, Lehrer*innen und Turnierorganisator*innen greifen nur ins Spiel ein, wenn es zu Uneinigkeiten kommt, die nicht von den Spielenden gelöst werden können. Die Spielenden müssen auf Grundlage der Regeln selbstständig ein faires Spiel zustande bringen. Es gelten vereinfachte Ultimate Frisbee Regeln (siehe Rückseite).

Nach jedem Spiel setzt ihr euch als Team zusammen und sprecht über das Spiel und bewertet den eigenen und den fremden Spirit mithilfe einer App. Hierbei wird das eigene und das gegnerische Team nach den untenstehenden Kategorien beurteilt. Nutzt dafür den QR-Code, den wir am Turniertag auslegen.

1. Fouls & Körperkontakt:

Das Team hat versucht Körperkontakt & gefährliches Spiel zu vermeiden.

2. Fairplay:

Das Team war stets ehrlich und aufrichtig. Es gab Regelverletzungen und Fouls zu und fragte auch nach unserer Meinung.

3. Positive Einstellung und Zusammenspiel:

*Das Team hinterließ vor, während und nach dem Spiel einen positiven Eindruck. Es war respektvoll und höflich.. Auch neben dem Spielfeld wurde nett miteinander gesprochen. Und: Das Team probierte, **alle** Teammitglieder ins Spiel mit einzubeziehen.*

Was bitte ist Ultimate Frisbee?

Ist eine kontaktlose Teamsportart, bei der die Flugscheibe von einer in die andere Endzone des Spielfeldes durch beliebig viele Pässe gespielt werden muss, ohne dass Scheibe dabei durch das andere Team abgefangen wird oder auf dem Boden fällt (siehe [Video](#)). Dabei werden Elemente von verschiedenen Sportarten, wie der aus dem Basketball bekannte Sternschritt, die Endzonen aus dem Football oder die schnellen Laufwege vom Fußball miteinander verbunden. Beim Erlernen von Ultimate Frisbee werden Motorik, Schnelligkeitsausdauer und Teamgeist besonders gefördert. Hervorzuheben ist, dass die Sportart selbstregulierend ist, d.h. alle Spielenden auf dem Feld sind dafür verantwortlich die Regeln einzuhalten, da es keine externen Schiedsrichterinnen oder Schiedsrichter gibt – auch nicht bei Weltmeisterschaften. Teams werden daher nicht nur in ihrer sportlichen Leistung, sondern auch für einen besonders guten Spirit ausgezeichnet. Dass das funktioniert, werden wir hoffentlich beim 1. CUS erleben.



Und warum Ultimate Frisbee?

Für viele ist Ultimate Frisbee eine komplett neue Sportart, bei der alle SuS mit dem gleichen Vorwissen starten. Die Scheibe fliegt faszinierende Bahnen, wie es kein Ball kann. Dabei ist kaum neues Material notwendig: Das Spielfeld ist mit acht Markierungshütchen schnell und günstig aufgebaut, eine Scheibe kostet ca. zehn Euro. Ultimate Frisbee wird entweder Indoor in der Sporthalle oder Outdoor auf weichen Untergrund, wie z.B. Rasen gespielt. Durch die kontaktlose Sportart spielen Mädchen und Jungen auch in offiziellen Wettbewerben zusammen. Die Verantwortung aller auf dem Spielfeld und die Reflektion des eigenen Verhaltens stärkt die Selbstwahrnehmung der Kinder und Jugendlichen. Punkten Sie bei Ihren SuS mit einer Trendsportart!

Wie können wir uns auf den Ultimate Schulcup vorbereiten?

1. Zum Training der Pebbleheads (USG Chemnitz e.V.) kommen

Dienstags, 16.20Uhr – 18:00Uhr, Jakobstraße 20, bis Klasse 10

Mittwochs, 18.40Uhr – 20:30Uhr, Fürstenstr. 87, ab Klasse 11



Trainingszeiten

Ab April ändern sich die [Trainingszeiten](#). Ihr dürft gerne drei Mal **umsonst** mittrainieren.

2. Ich komme gerne, wenn zeitlich organisierbar, in Ihre Schule und führe Unterrichtsstunden für Ultimate Frisbee durch.

Dort werden wir den SuS erste **Grundlagen** für das Zielwurfspiel beibringen. Zum selbstständigen Fortführen des Sports gebe ich Ihnen gerne passendes Material **mit Wurf-, Lauf- und Spielübungen** mit. Ebenso erhalten Sie von mir Anregungen für mögliche Formen der **Leistungserfassungen** inklusive Bewertungskriterien (siehe [Fachbrief](#)).

Zudem kann ich Ihnen eine theoretische und praktische 90-minütige Einführung in Ihrem Fachkollegium anbieten (separater Termin möglich).



Interesse an Unterstützung?

Kontaktieren Sie mich gerne bis zum **31.03.2026** (gerne eher): sebastian.koedel@usg-chemnitz.de

Da ich selbst als Lehrkraft eingesetzt bin, kann ich Ihnen nicht jeden, aber sicherlich mindestens einen persönlichen Termin anbieten. Melden Sie sich gerne per Mail bei mir. Ich bringe alle benötigten Materialien mit!

Zu mir: Ich bin Fachlehrer für Physik und Mathe am Montessori-Gymnasium in Chemnitz und besitze eine Trainer-Lizenz für Ultimate Frisbee. Aktuell trainiere ich dazu ein Jugend- und ein Erwachsenenteam bei der USG Chemnitz. **Gerne möchte ich Ultimate Frisbee auch in Ihren Sportunterricht bringen und verbreiten.**



Unterstützt durch:

Mit sportlichen Grüßen,
Sebastian Ködel

10 einfache Regeln für den CUS

- 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.
- Spielfeld**
Ein Spielfeld ist 40m lang und 20m breit. Die jeweiligen Endzonen sind 8m tief.
- Spielbeginn**
Jeder Punkt beginnt mit der Aufstellung der beiden Teams à je vier oder fünf Spielenden an der Grundlinie. Das verteidigende Team wirft die Scheibe zum angreifenden Team (Anwurf).
- Bewegung der Scheibe**
Die Scheibe darf in jede Richtung des Spielfeldes geworfen werden. Mit der Scheibe darf man nicht laufen. Die Werferin hat zehn Sekunden Zeit die Scheibe abzuwerfen. Die direkte Verteidigerin (Markerin) zählt die Werferin laut im Sekundentakt an.
- Punktgewinn**
Das angreifende Team erzielt einen Punkt, wenn ein Mitspieler die Scheibe in der Endzone der Gegner fängt. Das Team mit dem Punktgewinn bleibt auf dieser Seite, das andere Team muss die Spielfeldseite wechseln.
- Scheibenwechsel**
Wenn ein Pass von einer Mitspielerin nicht gefangen werden kann (Scheibe berührt den Boden, fliegt ins Aus oder die Gegnerin fängt sie ab), kommt das verteidigende Team sofort in Scheibenbesitz und greift nun an.
- Auswechseln**
Spielerende dürfen nur nach einem Punkt oder nach einer Verletzung ausgewechselt werden.
- Körperkontakt**
Zwischen Spielenden ist kein Körperkontakt erlaubt. Darauf haben alle Spielenden zu achten. Jede Körperberührung ist ein Foul, wenn es das Spiel beeinflusst.
- 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.
- Eigenverantwortung**
Es gibt keine externen Schiedsrichtenden. Jeder Spielerin ist selbst dafür verantwortlich Fouls oder Linienv Verstöße (Aus oder In) anzuzeigen. Die Spielerinnen regeln ihre Meinungsverschiedenheiten in fairer Weise.