



1. Spielaufbau

Zum Spielaufbau gehören:

- 2 Frisbeer-Stangen. Die beiden Stangen werden in einem für alle Mitspieler komfortablen Abstand voneinander aufgestellt.
- 2 Frisbeer-Flaschen. Die Frisbeer-Flaschen werden auf die Frisbeer-Stangen gestellt.
- 1 Frisbee
- 2 Teams mit maximal 2 Spielern pro Team
- Pro Spieler 1 offenes, mindestens zur Hälfte gefülltes Getränk freier Wahl

2. Spielablauf

Die beiden Teams stellen sich jeweils neben ihre Stange und werfen auf die Flasche bzw. Stange des gegnerischen Teams. Innerhalb eines Teams sind die Spieler verpflichtet sich mit dem Werfen abzuwechseln. Beide Füße des Werfers müssen sich beim Abwurf der Frisbee hinter einer gedachten Linie, die auf Höhe der eigenen Stange liegt, befinden. Beim Werfen muss der werfende Spieler sicherstellen, dass das gegnerische Team für das Fangen der Frisbee bereit ist. Sollte geworfen werden, ohne dass das fangende Team bereit ist, wird der Werfer disqualifiziert und das Spiel gilt als verloren.

Ziel des werfenden Teams ist es die gegnerische Flasche zu Fall zu bringen. Dabei kann auch die Stange getroffen werden, sodass durch deren Erschütterung die Flasche herunterfällt. Wird die Flasche nur gestreift und leicht in Bewegung versetzt, ohne dass sie herunterfällt oder wird die Flasche nach dem Treffer gefangen, gibt es keine Punkte. Erst wenn die Flasche zu Boden fällt, werden Punkte erzielt.

Ziel des fangenden Teams ist es sowohl die Frisbee, als auch die Flasche zu fangen. Sollte einer der Gegenstände nicht gefangen werden, bekommt das werfende Team Punkte (s. „Punktesystem“). Welcher Spieler welchen Gegenstand fängt ist dabei unerheblich. Es ist auch möglich, dass ein Spieler beide Gegenstände fängt. Das Fangen der Gegenstände ist erst ab dem Moment erlaubt, ab dem die Frisbee die Stange passiert oder nachdem eine Berührung mit der Stange oder Flasche stattgefunden hat.

3. Punktesystem

- Flasche fällt auf den Boden = 2 Punkte für das werfende Team
- Frisbee wird nicht gefangen = 1 Punkt für das werfende Team
- Strafen:
 - Blockieren oder Fangen der Frisbee bevor sie die Gelegenheit hatte die Flasche oder Stange zu treffen = 3 Punkte für das werfende Team + Wiederholungswurf durch den gleichen Spieler
 - Abheben oder Berühren der Flasche, bevor die Frisbee sie oder die Stange trifft = 2 Punkte für das werfende Team
 - Getränk beim Fangen der Gegenstände verlieren = die Punkte für den gefangenen Gegenstand werden dem werfenden Team trotzdem gutgeschrieben

Gewonnen hat das Team, das zuerst 21 Punkte erreicht hat. Der letzte Wurf des Spiels muss dabei ein sogenannter Flaschentreffer sein. Das bedeutet, dass bei einem Punktestand von 20 Punkten eine nicht gefangene Frisbee keine Punkte mehr bringen kann. Sollte die geworfene Frisbee jedoch die Flasche zu Fall bringen (d. h. das fangende Team muss eingreifen, um das Fallen der Flasche zu verhindern), treten die Punkte für das Nichtfangen der Frisbee in Kraft!

Beispiel: Team A hat 20 Punkte. Team A wirft die Frisbee, trifft die Stange, wodurch die Flasche fällt aber von Team B gefangen wird. Team B ist allerdings nicht in der Lage die Frisbee zu fangen. Team A bekommt einen Punkt für die nicht gefangene Frisbee, da der Wurf ein Flaschentreffer war. Team A hat 21 Punkte und gewinnt das Spiel.

4. Arschloch-Regel

Wie in allen Lebenslagen, kann man auch im Frisbeer-Sport ein Arschloch sein. Die Teams entscheiden grundsätzlich immer selbst wie viele Punkte sie sich selbst für die jeweilige Spielsituation geben. Der Punktestand kann an dem Punkteschieber der eigenen Frisbeer-Stange eingestellt werden. Theoretisch ist es möglich die Frisbee unerreichbar weit oder sehr hart zu werfen, sodass es dem fangenden Team unmöglich ist sie zu fangen und dadurch Punkte zu erzielen. Nach der Arschloch-Regel ist dieses und ähnlich asoziales Verhalten offiziell erlaubt, aber man muss sich bewusst sein, dass man dann ein Arschloch ist.