

Regelstafet (Nr. 1, 2, 9, 10, 17, 18 er forkerte, resten er korrekte)

Eleverne inddeles i grupper og hver gruppe skal have de 18 udsagn herunder f.eks. ved at hente dem en ad gangen ude ved en kegle. Imens sorterer gruppen sedlerne i korrekte og forkerte.

3. Banen er delt op i et midterfelt og to målfelter.
4. Ultimate bygger på spillernes gensidige respekt. Spillerne dømmer selv hvis der opstår brud på reglerne (fejl) under spillet. Der er således ingen dommere.
5. Spillet startes ved kampens begyndelse og efter hvert mål, ved at de to hold står i hver deres målfelt, og det ene hold kaster discen til det andet hold. Alle spillere kan herefter bevæge sig frit på banen.
6. Når et hold har discen gælder det om, at kaste discen fra spiller til spiller indtil man kan score et mål. Discen kan kastes i alle retninger.
7. Mål scores ved at kaste discen til en medspiller, der griber den i modstanderens målfelt. Efter hvert mål byttes der side, og det hold der netop har scoret kaster discen til modstanderne.
8. Når en spiller griber discen (eller samler den op fra jorden) må han ikke flytte sig før discen er kastet videre. Det er dog tilladt (ligesom i basketball) at rotere omkring en fast omdrejningsfod. Flytter spilleren omdrejningsfoden er der fejl.
11. En opdækker må tælle nøl på discholderen og discholderen må da maksimalt have discen i 10 sekunder ellers er der nøl og modstanderne overtager discen.

12. Det forsvarende hold skal forsøge at forhindre det angribende hold i at score mål, så de i stedet selv kan komme i angreb. Dette gøres ved at forsøge at blokere eller gribe modstandernes afleveringer.
13. Det er ikke tilladt af slå til en disc som en modspiller har i hånden, eller at forhindre en spillers kast eller løb ved at røre ham, ligesom taklinger eller andet voldsomt spil heller ikke er tilladt. Ved disse forseelser dømmes fejl.
14. Når en fejl opstår, råber den spiller fejlen er begået imod højt "FEJL", hvorefter spillet stopper og alle spillere bliver stående hvor de var da fejlen blev råbt.
15. Hver gang en aflevering mislykkes er det modstanderne der kommer i angreb, uanset hvem der sidst rørte discen.
16. Spillet fortsættes fra der hvor discen stopper. Hvis den ruller/flyver ud over sidelinjen startes spillet fra hvor den krydser sidelinjen.
1. Hvis en modstander blokerer discen får de ikke retten til angrebet, kun hvis discen gribes
2. Det er tilladt at tage tre skridt med discen i hånden inden man afleverer videre
9. Der må kun laves afleveringer fremad på banen. Hvis der spilles tilbage på banen (mod egen målzone) får det andet hold discen.
10. Ved halvleg byttes der målfelt, ligesom det kendes fra mange andre boldspil.
17. Hvis en modspiller slår discen ud af hånden på angrebsspilleren dømmes dommeren fejl og kan give gult kort til spilleren.
18. Discen skal kastes igen senest 3 sekunder efter den er grebet ellers er der nøl og modstanderne overtager discen.