



Dipl.-Ing. Johannes Petz

Akad. gepr. Trainer und Berater nach dem Ansatz der Integrativen Outdoor-Aktivitäten, Lehrwart Wandern, Übungsleiter Skitouren



DISCGOLF

Wie viele andere Sportarten schult Discgolf viele **kognitive Fähigkeiten**. Durch die genaue Wahrnehmung lässt sich eine Situation einschätzen, es lassen sich Hindernisse beurteilen und Entfernungen abschätzen. Ein gezielte, gerichtete Aufmerksamkeit erlaubt es die Einflussfaktoren auf den nächsten Wurf zu beurteilen, dessen Ausführung wiederum ein hohes Maß an Konzentration erfordert. Jeder einzelne Wurf basiert auf einem Plan. Wurfkurven werden imaginiert, der nächste Landungspunkt vorgestellt. Planen passiert dabei auf mehreren Ebenen. Der Denkprozess, der zum nächsten Wurf führt, bezieht viele Faktoren (Topographie, Wind, Scheibenwahl, Einschätzung meiner Fähigkeiten, ...) ein, somit ist Denken Grundlage für den nächsten Wurf. Merken ist in vielerlei Hinsicht gefordert: Wo ist meine Scheibe gelandet? Mein wievielter Wurf war es? Welche Scheibe hat die für den nächsten Wurf erforderlichen Flugeigenschaften? ... Mit viel Kreativität kann der nächste Wurf geplant werden. Scheiben ermöglichen eine faszinierend große Anzahl an Flugkurven. Und falls das Wurfresultat nicht wie gewünscht ausfällt, bedarf es entsprechender Flexibilität, um mich auf die neue Situation einzustellen.

Discgolf spricht auch **koordinative Fähigkeiten** an. Die Orientierungsfähigkeit ermöglicht den erforderlichen Anlauf und die zielgerichtete Wurfbewegung. Dabei sind auch aufgrund unterschiedlicher Bedingungen sowohl Gleichgewicht als auch Rhythmusfähigkeit sowie Kopplungsfähigkeit erforderlich und es kann auch Anpassungsfähigkeit gefordert sein. Es bedarf einer ausgeprägten Differenzierungsfähigkeit, den richtigen Wurf für die gegebene Situation auszuführen, und der Umstellungsfähigkeit, Planänderungen durchzuführen.

Schlussendlich sind auch **konditionelle Fähigkeiten** wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit für das Ausüben von Discgolf erforderlich.

All die oben genannten Fähigkeiten werden angesprochen und sind gefordert. Wie oben ersichtlich, nehmen die konditionellen Fähigkeiten nur einen kleinen Teil der Gesamtheit der Fähigkeiten ein, wodurch Discgolf als gemeinsamer Sport auch für konditionell sehr inhomogene Gruppen geeignet ist.

WÜRFE: PUTT/BACKHAND-/SIDEARMWÜRFE

Es besteht die Notwendigkeit, unterschiedliche Würfe auszuführen:

- Putt: der Wurf auf das Ziel – ein spezieller Wurf mit eigener Technik
- Approach: mittlere bis kurze Entfernungen mit hoher Zielgenauigkeit
- Drive: weite Distanzen
- (Einige Sonderwürfe, auf die hier nicht näher eingegangen wird: Roller, Overhead, ...)

Putt: der letzte, kontrollierte Wurf in den Discgolf-Korb oder in/auf ein definiertes Ziel

→ Für das Putten/den Putt gibt es individuell verschiedene Griffarten (jede Hand ist anders!) und Variationen, meist eine Art Fächergriff (engl.: Fan-Grip) mit aufgefächerten Fingern an der Scheibenunterseite und wenig Druck auf die Scheibe.



Abb. 1, 2: Putt

→ Ein Putt unterscheidet sich von einem Wurf durch die wesentlich geringere Beschleunigung und eine möglichst zielgerichtete, kontrollierte Bewegung.

Einerseits soll die Scheibe den Discgolf-Korb treffen und darin verbleiben und andererseits im Falle, dass der Korb nicht getroffen wird, zumindest näher zum Ziel zur Ruhe kommen.

→ Generell wird zwischen Push Putt und Spin Putt unterschieden. Bei einem Push Putt erhält die Scheibe relativ wenig Rotation für die kurze Flugstrecke zum Ziel, wodurch die Windanfälligkeit steigt. Im Gegensatz dazu wird beim Spin Putt mit einer sehr kurzen Bewegung dennoch viel Rotation auf die Scheibe übertragen.

Jede Mischform daraus ist erlaubt und in Verwendung. Putt-Stile sind sehr individuell und letztendlich ist der Erfolg ausschlaggebend.

→ Auch die Beinstellung und der Bewegungsablauf unterscheiden den Putt von anderen Würfen. Dabei muss Putten von

innerhalb von 10 m Abstand zum Ziel und außerhalb davon unterschieden werden. Innerhalb der 10 m, die bei Turnieren meist markiert werden, muss nach dem Loslassen der Scheibe kurz das Gleichgewicht gehalten werden (der Abwurfpunkt darf nicht Richtung Ziel überschritten werden). Geputtet wird aus einer Schrittstellung oder alternativ mit seitlich ge-grätschten Beinen.

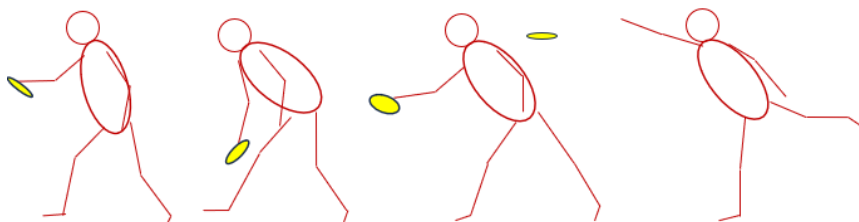


Abb. 3: Putt aus Schrittstellung

SPIELE/ÜBUNGEN TEIL 1 (AUCH FÜR DEN TURNSAAL)

Puttwürfe, falls mit Discgolfscheiben, mit Ultimate- oder sonstigen fangbaren (Hybrid-)Scheiben auch andere Würfe

■ ÜBUNG 1: ÜBEN DER PUTTBEWEGUNG

Jeweils zwei Personen, Material: eine Scheibe, (Markierungsteller)

Personen nehmen in einem Abstand von ca. 4 m Aufstellung. Eine Person hält die Scheibe, während die andere Person mit ihren Händen einen Bereich zwischen Hüfte und Brustbein an sich selbst anzeigt. Aufgabe der werfenden Person ist es, in diesen Bereich dosiert zu „treffen“ und der Person, die den Bereich angezeigt hat, zu ermöglichen, die Scheibe zu fangen. Abwechselnd wird gefangen und geworfen.

Variationen: Entfernung, Anzahl der gelungenen Wiederholungen, Wiederholungen in kürzester Zeit, andere Paarungen ...

■ ÜBUNG 2 – RING OF FIRE: PUTTBEWEGUNG, WETTBEWERB

Alle Personen, Material: eine Scheibe pro Person, (Markierungsteller)

Alle Teilnehmer:innen stellen sich in gleicher Entfernung (ca. 4 m, event. Markierungsteller) zum Discgolf-Korb in einem Kreis auf und alle werfen (putten) gleichzeitig auf den Korb. Wer nicht getroffen hat, bleibt auf der Position. Wer getroffen hat, darf die geworfene Scheibe aus dem Korb holen und begibt sich zurück zur Abwurfposition. Alle machen einen Schritt zurück und aus der neuen Position werfen die, die eine Scheibe haben, wieder auf den DG-Korb. So oft wiederholen und Entfernung vergrößern, bis nur noch eine, zwei oder drei Personen im Spiel sind.

Variation: Alle Personen bleiben im Spiel und zählen ihre gültigen Treffer.

■ ÜBUNG 3 – PUTTRINGERL: – PUTTBEWEGUNG UNTER DRUCK, AUFWÄRMEN, BEWEGUNG

Alle Personen, Material: eine Scheibe pro Person, Markierungsteller: Markieren einer Abwurflinie (ca. 4 m Entfernung zum DG-Korb) und eines Korridors von dieser Linie ausgehend zum DG-Korb, der nur fallweise betreten werden darf.

Alle Teilnehmer:innen stellen sich hinter der Abwurflinie hintereinander an. Die vorderste Person wirft auf das Ziel. Falls gültig getroffen wird, holt die Person die Scheibe aus dem Korb (Korridor darf betreten werden) und stellt sich wieder hinten an. Falls nicht getroffen wird, besteht die Möglichkeit, von der Lage der Scheibe aus einen zweiten Versuch zu machen (Korridor darf NICHT betreten werden). Jedoch ist Eile geboten, denn die nachfolgende Person hat die Möglichkeit, durch einen Treffer, bevor der zweite Versuch erfolgreich ist, die vorhergehende Person ausscheiden zu lassen. Ausgeschiedene Personen feuern verbliebene Personen an.

- Bei einem misslungenen Putt ist es verboten, den (Wurf-)Korridor zu blockieren.
- Spiel so lange fortsetzen, bis drei, zwei oder nur noch eine Person übrig ist.

Variation: Distanz verändern.

■ ÜBUNG 4: PUTTSTAFFEL

Material: je Team eine Scheibe, Markierungsteller

Einteilung in Teams. Aufstellung als Team mit gleicher Anzahl an Spieler:innen gegenüber in Reihen hintereinander. Abstand zur gegenüberliegenden Reihe 4–6 m.

Die vorderste Person spielt einen Putt zur gegenüberliegenden Person und stellt sich in der eigenen Reihe hinten an. So genau und schnell wie möglich so viele Putts, bis die erste Person wieder an vorderster Position steht. Fangbereite Person markiert Fangbereich durch eine Hand in Hüfthöhe und zweite Hand auf Höhe des Brustbeins.

Variation: Distanz verändern, unterschiedliche Würfe (Putt, Backhand, Sidearm).

■ ÜBUNG 5 – PUTTSTAFFEL (LÄNGS ALS STAFETTE): PUTTEN

Material: je Team eine oder mehrere Scheiben

Aufstellung als Team mit gleicher Anzahl an Spieler:innen in einer Reihe längs im Turnsaal hintereinander, alle Spieler:innen stehen im gleichen Abstand (4–6m). An einem Ende der Reihe wird begonnen und von Spieler:in zu Spieler:in geputtet. So schnell wie möglich, bis Scheibe an anderer Seite oder wieder retour. Fangbereite Spieler:in markiert Fangbereich durch eine Hand in Hüfthöhe und zweite Hand auf Höhe des Brustbeins.

Variation: Distanz verändern, unterschiedliche Würfe (Putt, Backhand, Sidearm). Mehrere Scheiben vor- und wieder zurückpassen.

Backhand: der am häufigsten verwendete Wurf für lange und kurze Würfe

→ Power-Griff (Abb. 4, 5 u. 6): Rand der Scheibe wird von der Hand umfasst, Finger liegen innen am Rand an. Mit dem Griff wird Druck auf die Scheibe ausgeübt.

→ Fan-Griff (Fächer): Rand der Scheibe wird von der Hand umfasst und die Finger sind an der Scheibenunterseite mehr oder weniger (individuell) aufgefächert (event. Zeigefinger entlang des Scheibenrands).



Abb. 4, 5, 6, 7: Backhand

Wurf aus dem Stand:

→ Stand ist seitlich in Wurfriechtung, Schulter und Hüftachse zeigen in der Wurfausgangsstellung zum Wurfziel, die Schulter der Wurfhand befindet sich näher Richtung Wurfziel.

→ Bewegung: Der Wurfarm wird vom Wurfziel wegbewegt, wobei Hüfte und Oberkörper ebenfalls vom Wurfziel weg-drehen. Die Scheibe wird dabei nicht hinter den Körper gedreht – es bleibt eine Sichtverbindung von Scheibe zu Wurfziel erhalten.

Die Vorwärtsbewegung wird von der Hüftrotation eingeleitet, gefolgt von der Oberkörperrotation und dem Ausschwingen von Arm, Unterarm und Handgelenk. Die Scheibe wird dabei auf einer Linie zwischen hinterem Totpunkt der Bewegung und Wurfziel geführt. Die für einen stabilen Flug der Scheibe wichtige Rotation wird in der Endphase der Wurfbewegung durch das schnelle Strecken des Unterarms und des Handgelenks erzeugt. Durch zeitgerechtes Öffnen der Hand fliegt die Scheibe in die vorgesehene Richtung. Der Arm schwingt aus, wobei sich das Körpergewicht auf das vordere Bein verlagert hat.

Sidearm: Wurf, um andere Flugbahnen zu erzeugen; Scheibenrotation (Spin) und Endphase der Flugbahn in andere Richtung als bei Backhand

→ Griff: Scheibe wird mit dem inneren Rand auf gestreckte Mittel- und Zeigefinger gehängt/gelegt und von oben mit dem

A4 B24

Daumen festgeklemmt. Finger können für unterschiedliche Wurfweiten mehr oder weniger gespreizt werden. Variation zwischen Stack Grip und Split Grip (Abb. 10).



Abb. 8, 9, 10: Sidearm

→ Stand ist in Schrittstellung in Wurfrichtung, Schulter und Hüftachse sind quer zu Wurfrichtung.

→ Bewegung: Die Scheibe wird vom Wurfziel wegbewegt, auch der Oberkörper dreht vom Wurfziel weg. Die Ausholbewegung wird vom Ellbogen eingeleitet.

Die Vorwärtsbewegung wird von der Oberkörperrotation eingeleitet, gefolgt von der Vorwärtsbewegung von Arm, Ellbogen und Handgelenk. Die Scheibe wird dabei auf einer Linie zwischen hinterem Totpunkt der Bewegung und Wurfziel geführt. Die für einen stabilen Flug der Scheibe wichtige Rotation wird in der Endphase der Wurfbewegung durch das Handgelenk erzeugt. Durch zeitgerechtes Öffnen der Hand fliegt die Scheibe zielgerichtet.

Wurfübungen entweder auf Sportplatz oder mit geeigneten Scheiben (Putter, Hybrid od. Ultimate) auch indoor: Übung zu zweit, zuerst kurze Würfe, dann längere verteilt auf gesamten Sportplatz. Mit Wettkampfscheiben von einer Linie aus, um Gefährdungen auszuschließen.

SPIELE/ÜBUNGEN TEIL 2 (AUCH FÜR DEN TURNSAAL)

Puttwürfe, falls mit Discgolfscheiben, mit Ultimate- oder sonstigen fangbaren (Hybrid-)Scheiben auch andere Würfe

■ ÜBUNG 6 – REIHENFOLGE PASSEN: AUFWÄRMEN, KENNENLERNEN

Material: eine bis mehrere Scheiben

Teilnehmer:innen bilden einen großen Kreis – die Spieler:innen spielen sich die Scheibe in einer zufälligen Reihenfolge zu, die jede Spieler:in miteinbeziehen muss. Die Reihenfolge der ersten Runde gilt es zu merken (Namen nennen). Bei jeder

weiteren Runde wird die Zeit gestoppt und versucht, sehr schnell, aber dennoch genau zu passen.

Variation: Wurfart festlegen, Namen der nächsten anzuspielenden Person nennen.

■ ÜBUNG 7 – BEAT THE DISC: AUFWÄRMEN, WÜRFE SCHNELL AUSFÜHREN

Material: zwei Scheiben (verschiedenfarbig)

Großer Kreis – die Spieler:innen aus 2 Teams stehen abwechselnd.

Zwei gegenüberstehende Spieler:innen aus den unterschiedlichen Teams haben je eine Scheibe und werfen sie auf Kommando gegen den UZS (für die meisten SpielerInnen Backhand) zum/zur nächsten Spieler:in des eigenen Teams. Wird die gegnerische Scheibe überholt = 1 Punkt

Wenn ein Punkt erzielt wurde, werden Scheiben wieder von gegenüberstehenden Spieler:innen beider Teams genommen. Gegnerische Scheibe darf nicht abgefangen oder blockiert, gegnerische Spieler:innen nicht behindert werden.

Variation: im UZS (für die meisten Spieler:innen Sidearm)

■ ÜBUNG 8 – NUMMERN PASSEN: AUFWÄRMEN, WÜRFE KONTROLLIERT AUSFÜHREN

Material: eine oder mehrere Scheiben

Jede:r Spieler:in erhält eine Nummer (die Person davor/danach merken), alle bewegen sich frei im Raum und passen sich die Scheibe in der Abfolge der Nummern zu.

Variation: Mehrere Scheiben verwenden, Wurfart vorgeben, Reihenfolge ändern (von hinten nach vorne oder neue Nummern).

■ ÜBUNG 9 – WETTPASSEN: AUFWÄRMEN, WÜRFE KONTROLLIERT UND SCHNELL AUSFÜHREN

Material: zu zweit eine Scheibe

Aufstellung zu zweit gegenüber in festgelegtem Abstand. So schnell wie möglich je 10 Pässe, Wurf zählt, wenn gefangen wurde.

Variation: Unterschiedliche Würfe, Distanz verändern, Paarungen immer wieder tauschen, indem jede:r Spieler:in nach jedem Wettspiel um eine Position weiterrückt.

■ ÜBUNG 10 – DISCGOLF-ULTIMATE: AUFWÄRMEN, WÜRFE UNTER DRUCK

Material: eine Scheibe, ein Ziel: Discgolf-Korb, Kasten, Bock, Ring, Bänder zur Unterscheidung der Teams, Markierungsteller: Mit diesen einen Kreis mit 3–5m Abstand um Ziel markieren

Durch Zuspielen innerhalb des Teams (2–3 Spieler:innen) soll es gelingen, dass ein:e Mitspieler:in am Kreisrand eine Puttmöglichkeit erhält. Kein Körperkontakt erlaubt. Abstand zu Gegenspieler:innen immer eine Armlänge. Scheibenverlust bei Bodenberührung der Scheibe oder Fangen der Scheibe außerhalb der Spielfeldgrenze. Scheibeneroberung durch Abfangen bzw. Abwehren der im Flug befindlichen Scheibe. Punkte werden durch erfolgreiche Putts erzielt.

■ ÜBUNG 11 – 1, 2, 3 (FRISBEEBOCCIA/DISCGOLFBOCCIA)

Material: eine Scheibe pro Spieler:in, ein Ziel: Discgolf-Korb, Kasten, Bock, Ring

Es wird versucht, von einem zuvor bestimmten Abwurf das Ziel zu treffen bzw. die Scheibe so nahe wie möglich zum Ziel zu platzieren. Spieler:innen der unterschiedlichen Teams werfen abwechselnd nacheinander.

Zählen von Punkten: Ein direkter Treffer zählt 5 Punkte. Nachdem alle Spieler:innen geworfen haben, zählt die absolut nächste Scheibe 3 Punkte, die zweitnächste 2 und die drittnächste 1 Punkt. Weitere Punkte können durch Treffen des Ziels von der Lage einer der am Boden liegenden Scheiben wie folgt erzielt werden: von der am weitesten entfernten Scheibe 3 Punkte, von der zweitweitesten 2 Punkte oder von der drittweitesten 1 Punkt. Das Team darf sich eine der Optionen aussuchen. In Summe werden je Runde ohne direkte Treffer 3 + 2 + 1 + maximal 2 x 3 Punkte = 12 Punkte vergeben.

Variation: Entweder Runde für Runde spielen und auswerten oder eine Zielpunktezahl vereinbaren, Wurfart vorgeben (Backhand, Sidearm, Putt), jede Runde Distanz verändern.

BONUSMATERIAL 1: PARCOURSPLAN SPORTPLATZ



Abb. 11: Parcourslayout 6 Bahnen auf Sportplatz

Es gibt standardisierte Ziele in unterschiedlichen Ausführungen, aber auch alternative Ziele können dem Zweck, Discgolf zu spielen, dienen: Kübel/Klangkörper in allen Variationen/Bänke/Tore/Ringe/Mülleimer/Bäume/Masten/Laternen/Weitsprunggruben und vieles, vieles mehr ...

BONUSMATERIAL 2: SCORECARD/VEREINFACHTE REGELN

Scorecard Schule:

	Runde 1								Runde 2							
	1	2	3	4	5	6	Σ		1	2	3	4	5	6	Σ	
Name:																
Name:																
Name:																
Name:																
Name:																

The Spirit of the Game:

Discgolf wird ohne Schiedsrichter:innen gespielt. Der Sport beruht auf der Integrität der Personen, die Regeln zu befolgen und Achtung vor anderen Personen zu zeigen.

Alle Personen sollen sich auch in Wettkampfsituationen fair verhalten.

Regeln für EinsteigerInnen: NICHTS und NIEMANDEN GEFÄHRDEN!

Regel 1 Jede Person hat sich vor(!) dem Wurf zu vergewissern, dass nichts und niemand gefährdet wird (zB. die Bahn kreuzt). Rücksichtnahme auf PassantInnen, Personen, Tiere, Pflanzen, und Einrichtungen des Kurs' hat Vorrang!!

Regel 2 Gestartet wird vom Abwurf. Weitergespielt wird von dem Punkt, an dem die eigene Scheibe nach dem Wurf liegen geblieben ist.

Es kann die Scheibe gewechselt werden oder nach Markieren der Lage (z.B.: mit Mini-Disc) mit der gleichen Scheibe weitergespielt werden.

Regel 3 Nach dem Abwurf spielt weiter, wer am weitesten vom Ziel entfernt liegt – egal mit dem wievielten Wurf. Alle Personen bleiben hinter der weitest entfernten Scheibe bis von dort aus weitergespielt wurde. Bei der Suche nach Scheiben helfen alle mit.

Regel 4 Nach dem Treffen des Ziels wird die Anzahl der Würfe notiert und zur nächsten Bahn gegangen. Bei einer neuen Bahn fängt immer an, wer auf der vorherigen Bahn am wenigsten Würfe gebraucht hat.

Aktuelle Regeln: <https://www.pdga.com/rules/official-rules-disc-golf>