

Kurzanleitung

DISC-GOLF

von Jenni Eskelinen



„Wenn ein Ball träumt, dann träumt er eine Scheibe (Frisbee® / Disc) zu sein“, dieser Satz bringt die Faszination für die Einzigartigkeit der Flugbahnen einer Disc zum Ausdruck. Eine Faszination, die viele mit dem ersten Wurf einer Disc in den Bann zieht und nicht mehr loslässt.

Während einer Discgolfrunde werden unterschiedliche Würfe benötigt mit dem Ziel die gesamte Runde mit so wenig Würfeln wie möglich zu beenden. Es bedarf der richtigen Wurftechnik, Ausdauer, Konzentration, Kenntnisse der Discgolf-Regeln und der eigenen Discs um ein gutes Ergebnis zu erzielen.

Diese gut zusammengestellte Anleitung vermittelt Grundlagen und Übungen um Discgolf zu erlernen, auszuüben und sich darin zu verbessern. Discgolf als Spiel oder Sport bietet die Möglichkeit mit Familie und Freunden gemeinsame Zeit aktiv zu verbringen.

Neben den sportlichen und sozialen Aspekten von Discgolf ist es die Bewegung in der Natur, die positive Wirkungen hat. Mit der Natur gilt es möglichst schonend und rücksichtsvoll umzugehen, um noch Generation nach uns die gleichen Erlebnisse zu ermöglichen.

In diesem Sinne - viel Spaß und Erfolg und immer bessere Würfe!

DI Johannes Petz, MSc,
Präsident Österreichischer Discgolfverband



WAS IST DISC-GOLF?

INHALT

SICHERHEIT	6
DISC-GOLF-DISCS	7
GRIFF	10
AUFWÄRMEN	14
WURFTECHNIK	18
PUTTEN	27
ANNÄHERUNGSWURF	31
AUSDAUER	32
DIE MUSKELN	34
DEHNEN	37
ÜBUNGSRoutine	40
DER DISC-GOLF-PARCOURS	42
FLYWAY-KARTE	45
BEWERTUNG	46
BEHALTE DEINE KONZENTRATION	49
ANWEISUNGEN ZU AUFWÄRMÜBUNGEN	51
ANWEISUNGEN ZU AUFBAU-ÜBUNGEN	52
ANWEISUNGEN ZU DEHNÜBUNGEN	53

Hallo!

Ich bin dein neuer Disc-Golf-Freund. Dies ist eine Anleitung zum Disc-Golf. Wusstest du, dass verschiedene Übungen und Fitnesstrainings dazu führen können, dich zu einem noch besseren Disc-Golfer, einer noch besseren Disc-Golferin zu machen?

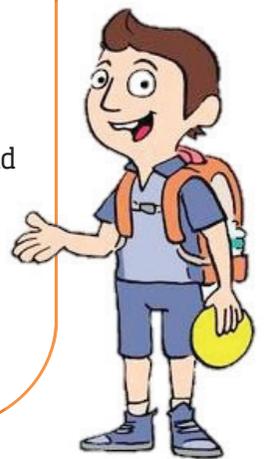
Komm, lass uns üben, Discs (Scheiben) zu werfen und uns gemeinsam bewegen. Es ist wichtig, auf die richtige Art zu üben. Es ist einfacher, die Technik zu erlernen, wenn der Körper Kraft, Ausdauer und Flexibilität besitzt.

Eine gute körperliche Verfassung ist beim Disc-Golf wichtig, weil:

- du länger üben kannst,
- du eine perfektionierte Technik entwickeln und mit mehr Kraft werfen kannst,
- du dich leichter und besser bewegen kannst,
- ein geringeres Verletzungsrisiko besteht.

Diese Anleitung enthält verschiedene Übungen für Disc-Golf und körperliches Training. Komm und trainiere mit mir!

Bevor wir beginnen, sollten wir uns mit den Sicherheitsvorkehrungen auf der nächsten Seite vertraut machen. Es gibt ein paar Dinge zu beachten, damit das Üben und Spielen sicherer wird!



SICHERHEIT

Disc-Golf ist nicht dasselbe wie das Werfen von Spielzeugscheiben. Disc-Golf-Discs können sowohl Personen verletzen als auch Dinge beschädigen, da sie schwerer sind, schneller fliegen und schärfere Kanten haben als die Discs, die zum Spielen und Fangen vorgesehen sind.

Bevor du eine Disc-Golf-Disc wirfst, solltest du sicherstellen, dass sich niemand in dem Bereich vor dir befindet (Flyway, Zielkorb,...) und, dass das Werfen sicher ist. Disc-Golf-Parcours und Übungsplätze befinden sich vermehrt in öffentlichen Parks, in denen normalerweise auch andere Personen anwesend sind. Jeder Wurf liegt in der Verantwortung des Spielers. Wenn er oder sie der Meinung ist, dass nach dem Werfen der Disc ein Risiko für andere besteht, ist ein lauter Ruf ein wichtiges Signal, „FORE!“ dient hier als Warnzeichen. Du solltest die Anweisungen in der Anleitung sorgfältig befolgen, wenn es um Wurftechnik, körperliche Bewegung, Entspannung und Dehnung geht. Es ist wichtig, die Dinge richtig und sicher zu machen. Denke daran, dass du dich vor jedem Training aufwärmen solltest. Auch mit speziellen Disc-Golf-Übungen.



DISC-GOLF-DISCS

Es gibt drei Arten von Discs:

- Drivers
- Midrange-Scheiben
- Putters



Drivers haben **schärfere Kanten** und fliegen sehr **schnell**. Es ist eine **gute Technik** notwendig, um sie schnell und weit zu werfen.



Midrange-Scheiben sind langsamer als Driver und **einfacher zu werfen**.



Putter besitzen eine **rundlichere Kante** und gleiten viel **langsamer**. Sie fliegen geradliniger als andere Discs und sind viel **leichter zu werfen**.

Wie du auf der letzten Seite gesehen hast, gibt es verschiedene Arten von Disc-Golf-Discs (Driver, Midrange, Putter). Sie haben auch unterschiedliche Qualitäten und verhalten sich im Flug verschieden.

Sie haben diverse Formen, bestehen aus unterschiedlichem Kunststoff und unterscheiden sich im Gewicht. Sie sind für verschiedene Würfe gemacht. Je kürzer die Entfernung ist, die wir werfen möchten, desto langsamere und geradere Discs können wir verwenden. Solche Discs sind leichter zu kontrollieren. Wenn wir weit werfen wollen, ist ein dünner Driver mit geringerem Luftwiderstand möglicherweise die bessere Wahl.

Je schneller die Disc ist, desto besser muss auch die Technik sein, um sie zu werfen. Man verwendet zudem die Wörter over - und understable, um den Flug der Disc zu beschreiben. Discs, die overstable sind, neigen dazu, vor der Landung nach links zu gehen, wenn sie von einem Rechtshänder mit der Rückhand geworfen werden. Je stabiler eine Disc ist, desto mehr geht sie beim Fliegen nach links.

Disc-Golf-Discs wiegen normalerweise zwischen 150 und 180 Gramm.

Zum Werfen einer leichten Disc wird weniger Kraft benötigt als für eine schwerere. Discs bestehen aus Kunststofftypen, die sich in ihren Eigenschaften und ihrer Haltbarkeit unterscheiden. Jeder Spieler, jede Spielerin wählt den Kunststoff, der zu ihm, ihr passt.



AUFGABE 1: KENNST DU DIE UNTERSCHIEDE BEI DEN DISCS?

Was weißt Du über die Qualitäten dieser Discs?

- Innova Champion Boss
- Discmania S-line FD
- Discraft Elite-Z Buzzz
- Latitude Pure

Schreibe deine Antworten unterhalb auf.



- Innova Champion Boss
- Produziert von Innova
- Aus hartem Champion Kunststoff
- Geschwindigkeit 13 Driver
- Schnelle und schwierige Disc

- Discraft Elite-Z Buzzz
- Produziert von Discraft
- Hergestellt aus Z Kunststoff
- Midrange
- Stable

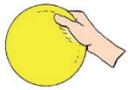
- Discmania S-Linie FD
- Produziert von Discmania
- Produziert aus S-Line Kunststoff
- Fairway Driver
- Einfach und bequem

- Latitude 64 ° Zero soft Pure
- Produziert von Latitude 64 °
- Hergestellt aus weichem Zero-Kunststoff
- Gerader Putter

GRIFF FÜR EINEN RÜCKHAND-WURF

GRIFF FÜR EINEN VORHAND-WURF

Jeder Spieler wählt den Griff (Grip), den er/sie am angenehmsten empfindet. Der Daumen spielt dabei immer eine wichtige Rolle und drückt gezielt gegen die entgegengesetzten Finger.



Fan Grip

- Die Finger sind aufgespreizt und formen eine Art Flügel auf der Unterseite der Disc
- Der Griff bietet eine gute Unterstützung der Scheibe und damit gute Kontrolle.



Fork Grip

- Der Zeigefinger und der kleine Finger unterstützen die untere Seite der Disc, während der Ringfinger und der Mittelfinger auf dem Rand liegen.
- Der Fork Grip ist stützender als der Fan Grip



Power Grip

- Die Finger umschließen den Rand genau
- Der beste Griff für einen kraftvollen Wurf



Split Grip

- Der Mittelfinger liegt auf dem Rand und der Zeigefinger auf der Unterseite der Disc
- Bietet gute Kontrolle aber nicht viel Kraft



Stack Grip

- Der Zeigefinger unterstützt den Mittelfinger am Rand
- Die Finger liegen geradlinig auf
- Der bekannteste Vorhand-Griff



Power Grip

- Der Mittelfinger liegt auf dem Rand und die Spitze des Zeigefingers drückt den Rand dahinter
- Dieser Griff kann große Kraft und Rotation im Wurf generieren

AUFGABE 2: VERSCHIEDENE GRIFFE

Versuche verschiedene Griffe mit
deinen Discs.
Welcher wirkt am natürlichsten und
normal auf dich?



AUFGABE 3: WERFEN MIT VERSCHIEDENEN GRIFFEN

Probiere verschiedene Griffe während
einer Wurfübung aus. Ist deine Disc
unterschiedlich geflogen?
Was meinen deine Freunde dazu?



AUFWÄRMEN

Vergiss nicht, immer aufzuwärmen, bevor du deine Übungen startest. Du wirst mehr vom Training profitieren, wenn dein Körper bereit dafür ist.



Das Aufwärmen reduziert das Risiko von Verletzungen. Aufwärmen bereitet den Körper auf Trainings oder Wettbewerbe vor, wärmt die Muskeln auf und macht den Körper bereit für nachfolgende Aufgaben. Kalte Muskeln können leichter einreißen oder gezerrt werden und es ist schwieriger, Wurftechniken müheloser und erfolgreich zu trainieren.

AUFWÄRMÜBUNGEN



HÜFTE KREISEN



RUMPF KREISEN



SCHULTER KREISEN



ARM SCHWINGEN



ZEHEN BERÜHRUNGEN



WECHSEL-
SPRÜNGE



ARM-, BEIN- UND
RUMPF-DEHNUNGEN



EISLAUF-
SCHRITTE



WURFBEWEGUNG
MIT HANDTUCH



MIT HOCH-
GESTRECKTEN ARMEN

Anleitungen für diese Übungen sind auf Seite 51

ÜBUNG 1: 10 AUFWÄRMÜBUNGEN

Aufwärmen mit den Übungen der vorherigen Seite

10x Hüfte kreisen
10x Rumpf kreisen
10x Schultern kreisen
10x Arme schwingen
5x Zehen berühren

10x Wechselsprünge
10 Arm-, Bein- und Rumpf-Dehnungen
10 Eislauf-Schritte
10 Kniebeugen mit hochgestreckten Armen
5 Wurfbewegungen mit einem Handtuch
(vergiss nicht, die Hand auch zu wechseln)

Konstruiere dir deine eigene Aufwärm-Routine aus den Übungen der letzten Seite. Mit dem ständigen Wiederholen der gleichen Übungen wird das Aufwärmen leichter und effizienter.



ÜBUNG 2: FANGÜBUNG

Vorbereitung:

Finde 4 bis 6 weitere Spieler. Ihr benötigt einen Putter.
Markiert einen Kreis am Boden mit etwa zehn Metern Radius und stellt euch in Abständen auf den Rand.

Die Übung:

Einer von euch starten das Spiel, in dem er die Disc zu einem weiteren Spieler wirft. Dann läuft der Spieler, der die Disc geworfen hat, neben den Fänger der Disc. Dieser wirft die Disc zum nächsten Spieler und läuft neben den nächsten Fänger.

Das Ziel des Spiels ist es, die Disc zu fangen, sie zum nächsten Spieler zu werfen und beginnen zu laufen, bevor dich der Spieler fangen kann, der sie zu einem geworfen hat.



WURFTECHNIK

RÜCKHAND

Denk daran beim Werfen das Gewicht zu verlagern, die Hüfte zu drehen und fest auszuholen.



In der **Startposition** stellst du dich seitlich gegenüber dem Ziel auf. Dein Stand ist hüftbreit mit geöffneten Beinen. Starte damit, die Disc vom Körper wegzubewegen, indem du deinen Oberkörper drehst. Dein Körpergewicht verlagerst du dabei auf dein hinteres Bein. **Dann ziehst du die Disc horizontal an deiner Brust vorbei**, mit steigender Geschwindigkeit in der Bewegung. Dein Gewicht verlagert sich in dem Moment auf das vordere Bein, wobei du eine dynamische Wurfbewegung machst. Nach dem du die Disc geworfen hast, folgt dein Körper **der Bewegung in Richtung des Wurfes auslaufend**.

Rückhand ist die meistverbreiteste Wurftechnik. Beim Rückhandwurf wird die Disc an der Brust vorbeigezogen, die Kraft aus den Beinen und die Rotation aus Körpermitte und Schultern wird auf den Wurf übertragen. Ein Rückhandwurf beginnt mit einer langsamen, stabilen Drehung und endet mit einem straffen Zug.

Der Vorhandwurf basiert mehr auf der Bewegung von Hand und Arm als auf der Bewegung des gesamten Körpers. Die meiste Wurfkraft wird dabei bei der Bewegung von Ellbogen, Handgelenk und Fingern erzeugt. Die Hand erzeugt dabei eine kraftvolle Drehung.



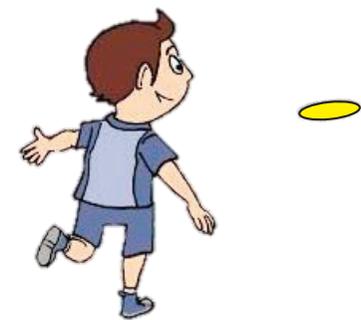
Anfangsposition



Nach hinten ziehen



Anziehen



Bewegung zu Ende auslaufen lassen

RÜCKHAND MIT ANLAUF

Du kannst die Disc weiter werfen, wenn du Anlauf nimmst.

Der Anlauf besteht aus drei Schritten:

Den ersten Schritt machst du in Richtung des Ziels mit dem Bein, das auf der Seite deiner Wurfhand liegt.

Den zweiten Schritt, den du mit dem anderen Bein machst, leitest du ein, indem du es hinter dem ersten Bein nach vorne bringst. Währenddessen startet der das Ausholen mit der Disc.

Der dritte Schritt, den du vorwärts machst, leitet gleichzeitig die beschleunigte Zug- und Wurfbewegung ein. Die lose Hand und der lose Fuß folgen der Vorwärtsbewegung, während sich der Körper dreht und deine hintere Schulter sich in Richtung des Wurfs bewegt.

ÜBUNG 3: WURF-FORM 1

Es ist eine gute Aufwärmübung, die Wurfbewegung mit einem Handtuch nachzuahmen. Die Bewegung ist die gleiche wie beim Werfen mit der Rückhand. Du solltest dich auf die Technik, die Gewichtsübertragung vom hinteren zum vorderen Fuß, die Drehung und das Ziehen konzentrieren. Wenn du das Handtuch zum Knicken bringen kannst, kannst du höchstwahrscheinlich eine Disc gut und weit werfen.



Startposition



Erster Schritt



Zweiter Schritt:
"X-Step"/
Kreuzschritt



Dritter Schritt



nach vorne



Bewegung zu Ende
auslaufen lassen

ÜBUNG 4: WURF-FORM 2

Mache dasselbe wie in der vorherigen Übung, aber jetzt mit den drei Anlaufschritten, bevor du den Körper drehst und das Handtuch schnappst.



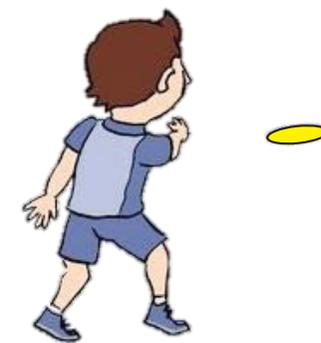
Drehe dich seitwärts zu deinem Ziel



„Reachback“
Körpergewicht auf den
hinteren Fuß



Gewicht auf Vorderfuß
verlagern



Die Hand nach vorne
schwingen

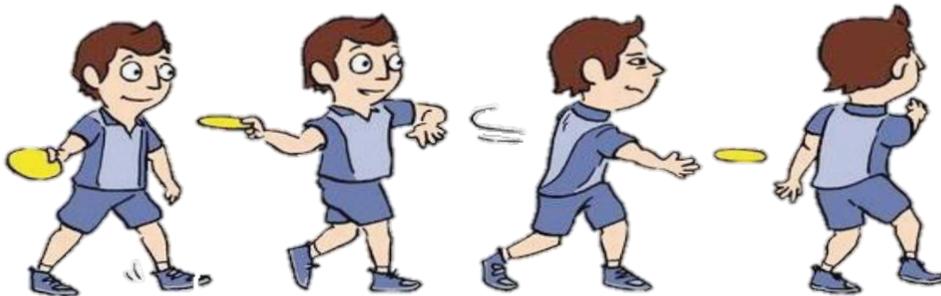
Es kann von Vorteil sein, mit einem Partner zu trainieren. Bitte einen Freund, eine Freundin dich beim Üben der Technik zu beobachten und dir Ratschläge zur ordnungsgemäßen Ausführung zu geben. Hilf auch du anderen und gib ihnen Ratschläge!

Warum einen Anlauf machen? Ziel ist es, weiter zu werfen und den Rhythmus und das Timing der Wurfbewegung zu verbessern.



Bei einem Vorhand-Wurf **blickst du seitwärts auf den Ziel**. Während des „Reachbacks“ **verlagert sich das Körpergewicht auf den hinteren Fuß** und die Hüfte bewegt sich nach hinten. Du startest den Frontschwung, indem du den Ellbogen mit nach hinten gedrehtem Handgelenk nach vorne ziehst, damit er mit einer schnellen Schleuderbewegung einen kraftvollen Rotation der Scheibe (engl. „Spin“) erzeugt. Das Gewicht wird auf den Vorderfuß übertragen. Folge der Bewegung, indem die Wurfhand vor dem Bein nach vorne ausschwingt, mit dem du nach dem Wurf den Schritt nach vorne machst.

VORHAND-WURF MIT ANLAUF



Erster Schritt

Zweiter Schritt

Ein Anlauf erhöht die Distanz und den Rhythmus des Wurfs.

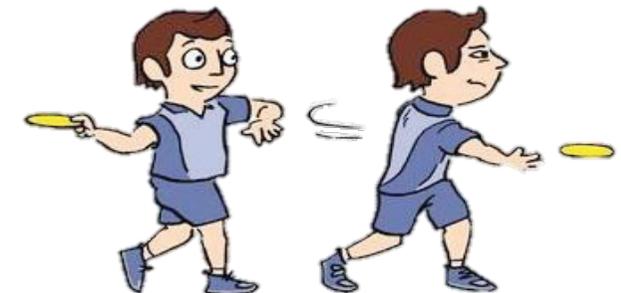
Der Anlauf besteht aus zwei Schritten:

Zuerst trittst du mit dem Bein vor, das sich auf derselben Seite wie deine Wurfhand befindet. Gleichzeitig beginnst du mit dem Schwungholen, indem du die Hüfte nach hinten ziehst.

Der zweite Schritt wird absichtlich vorwärts gemacht, während der Ellbogen die Wurfbewegung führt, die in einer schnellen Schleuderbewegung des Handgelenks endet. Der restliche Körper folgt, indem du mit dem Bein der gleichen Seite wie die der Wurfhand nach vorne trittst.

ÜBUNG 5: VORHAND-SPIN

Übe den Vorhandwurf aus dem Stand. Versuche mit Handgelenk und Fingern so viel Spin wie möglich auf die Disc zu erzeugen.



Übe im Vorfeld Spin zu produzieren.

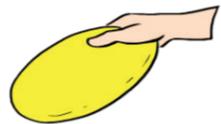
Versuche verschiedene Arten von Discs zu werfen. Fühlt es sich anders an, wenn du einen Driver, eine Midrange oder einen Putter wirfst?

WINKEL DER DISC BEIM WERFEN

Auf dem Disc-Golf-Parcours musst du in der Lage sein, die Disc auf verschiedenen Flugwegen zu bewegen, um sie dorthin zu bringen, wo du sie haben möchtest.

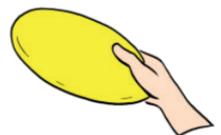
Du kannst die Disc flach oder in einem Winkel werfen. Hyzer und Anhyzer sind die Wörter, die verwendet werden, um den Winkel der Disc beim Werfen zu beschreiben.

Hinweis: Die folgenden Beschreibungen gelten für Rechtshänder.



Hyzer werfen

- Flugbahn von rechts nach links
- Die hintere Kante der Disc neigt sich nach unten



Anhyzer werfen

- Flugbahn von links nach rechts
- Die hintere Kante der Disc neigt sich nach oben



PUTTEN

Das Wichtigste beim Putten ist eine strukturierte Routine. Du drehst den Körper beim Putten nicht!



Jeder Spieler, jede Spielerin entwickelt seinen eigenen Putt-Stil. Hinter jedem Stil stehen jedoch ähnliche Prinzipien. Es gibt zwei grundlegende Techniken: **Spin-Putt** oder **Push-Putt**.

Beim Spin-Putten werden Finger und Handgelenk einen Spin (Drehung) auf der Disc erzeugen.

Beim Push-Putten verstärkt der gesamte Arm den Wurf und der Ellbogen beugt sich nicht viel. Die Disc dreht sich beim Push-putting weniger als beim Spin-putting.

PUTTEN



Der Putt-Griff ist ein leichter und geschmeidiger Fingergriff.

Haltung einnehmen

- Gute Balance
- Kopf und Hals zum Ziel
- Das hintere Bein bietet Kraft und Druck



Der Putt

- Geschoben oder geworfen
- Keine Körperrotation
- Die Hand zeigt zum Korb



ÜBUNG 6: POLKA-PUTTEN

Vorbereitung: Markiere 3 m, 4 m, 5 m, 6 m, 7 m, 8 m, 9 m und 10 m Entfernung vom Ziel. Du brauchst zwei Putter.

Übung: Putte zweimal ab der 3-Meter-Marke. Wenn du beide triffst, gehe zum nächsten Marker-Scheibe. Wenn du nur einen der Putts triffst, putte zweimal vom selben Marker-Scheibe. Wenn du keinen der Putts triffst, bewegen Sie sich zum nächsten Marker-Scheibe näher am Ziel. Versuche dich zu 100% zu konzentrieren.



ÜBUNG 7: DISC-GOLF-PÉTANQUE

Vorbereitung: Mache eine Linie auf den Boden. Du puttst dahinter. Du brauchst drei Putter. Wähle, wie viele Runden es im Spiel gibt. Es ist am besten, mindestens drei Runden zu haben.

Übung: Lege einen Marker-Scheibe in einiger Entfernung von der Linie auf den Boden. Das Ziel ist es, die Discs zu werfen und auf dem Marker-Scheibe landen zu lassen. Der Wurf neben dem Marker-Scheibe erhält drei Punkte, zwei für den zweitnächsten und einen für den drittnächsten Wurf. Derjenige oder Diejenige, der oder die die höchste Gesamtpunktzahl aus allen Runden erhält, gewinnt das Spiel!



ANNÄHERUNGSWURF (APPROACH)

Annäherungen sind beim Disc-Golf sehr wichtige Würfe und sollten auch trainiert werden.

Eine gute Annäherung kann dir Vorteile bringen. Der Griff ist dabei eine Mischform aus Power- und Fächergriff. Ein Anlauf ist nicht nötig oder kann kürzer und mit kleineren Schritten stattfinden. Man blickt dabei in die Wurfrichtung, denn man geht hier mit mehr Gefühl zur Sache und deshalb stört man mit dem Blick auch nicht den Bewegungsablauf.



ÜBUNG 8: ZIELKREIS - ÜBE ANNÄHERUNG-WÜRFE ZUM KORB

Vorbereitung: Korb (oder Ähnliches, Ø 66 cm), Marker-Scheibe, 3 Discs (Putter bzw. Midrange), Schnur für Kreis rund um den Korb

Übungsablauf: Um den Korb wird ein Kreis mit einem Radius von 10 Metern gelegt. Die SpielerInnen haben je 3 Discs und versuchen aus einer Distanz von 20-30 Metern den Zielkreis zu treffen.

Die Abwurfposition wird abwechselnd von den Spielern ausgesucht und in gleicher Reihenfolge geworfen. Landet die Disc im Kreis, erhält man einen Punkt. Landet die Disc des ersten Wurfes außerhalb des Kreises, muss der zweite Wurf innerhalb des Kreises zum Liegen kommen. Gelingt das nicht, wird ein Punkt abgezogen.

Variation: Kreisdurchmesser verkleinern, Durchmesser von 5 Metern, oder auch Distanzen vergrößern auf 30-40.

AUSDAUER

Mit einer guten Ausdauer kannst du länger spielen und dich bewegen, ohne müde zu werden. Mit verschiedenen Ausdauerübungen steigerst du deine Ausdauer.



Eine gute Ausdauer bedeutet, dass du länger spielen kannst, ohne müde zu werden. Um die Ausdauer zu erhöhen, ist es gut, jeden Tag mindestens 1-2 Stunden lang eine Übung oder Aktivität durchzuführen.

GUTES TRAINING



GEHEN



LAUFEN



RADFAHREN



SCHWIMMEN



SEILSPRINGEN



INLINESKATING

DIE MUSKELN

Muskelaufbauübungen sind Teil jedes Trainings. Kinetische Energie ist die Basis aller Übungen.



Energie ist die Grundlage für jede Bewegung. Im Sport wird Bewegung durch Muskelenergie erzeugt und ohne ausreichende Kraft kann man nicht richtig trainieren. Das Ziel des Trainings ist es, die Muskeln wachsen zu lassen und ihre Kraft und Stärke zu steigern.

AUFBAU-ÜBUNGEN



Anweisungen für diese Übungen findest du auf Seite 52

ÜBUNG 9: AUFBAUÜBUNG

- 15x Kniebeugen
- 15x Hampelmänner
- 15x Supermans
- 15x Liegestütze
- 12x Ausfallschritte
- 15x Schulterdrehungen in beide Richtungen
- 15x Sit-Ups
- 15x Brücke
- Plank min. 20 sek

Denke daran, dich vor der Aufbauübung aufzuwärmen.



DEHNEN

Dehnübungen helfen den Muskeln und Gelenken, sich leichter zu bewegen.



Dehnübungen helfen den Muskeln und Gelenken, sich leichter zu bewegen.

Damit wir uns mühelos bewegen und unseren Körper richtig nutzen können, brauchen wir Flexibilität.

Flexibilität ist Teil einer guten körperlichen Verfassung. Es ist wichtig für den Erfolg im Sport und für die tägliche Aktivität. Das Erlernen der richtigen Technik ist einfacher, wenn der Körper flexibel ist.

ÜBUNG 10: FLEXIBLE GELENKE

DEHNÜBUNGEN		
		
GESÄSS	WADE	HAMSTRINGS
		
WADE	RÜCKEN	OBERSCHENKEL V.
		
BRUST	SCHULTERN	HALS

Die Dehnübungen für die gegenüberliegende Seite:

Gesäß: Halte die Dehnung 5 Sekunden lang und entspanne dich abwechselnd. Fünf Wiederholungen.
- Seiten wechseln.

Wade: Halte die Dehnung 5 Sekunden lang und entspanne dich abwechselnd. Fünf Wiederholungen.
- Seiten wechseln.

Hamstrings: Halte die Dehnung 5 Sekunden lang und entspanne dich abwechselnd. Fünf Wiederholungen.
- Bein wechseln.

Wade: Halte die Dehnung an jedem Bein 45 Sekunden lang.

Rücken: Greife mit den Händen nach der Innenseite der Knie und hebe die Schultern nach oben

Oberschenkel vorne: Halte die die Dehnung 5 Sekunden lang und entspanne dich abwechselnd. Fünf Wiederholungen.
- Bein wechseln.

Brust: Halte die die Dehnung 5 Sekunden lang und entspanne dich abwechselnd. Fünf Wiederholungen.

Schultern: Halte die die Dehnung 45 Sekunden lang

Hals: Halte die die Dehnung 45 Sekunden lang

Anweisungen für diese Übungen findest du auf Seite 53

ÜBUNGSRoutine

Es gibt drei verschiedene Übungsroutinen mit Disc-Golf-Übungen. Jede Routine besteht aus Aufwärmen, Üben, Aufbauen von Übungen und Dehnen. Schreibe deine Workouts auf, damit du den Fortschritt überwachen kannst!

Hier sind einige Übungen, damit du mit dem Training für Disc-Golf beginnen und deine Kraft und Gesundheit verbessern kannst. Du kannst jeden Tag Sport treiben. Wenn du alle Übungen wöchentlich machst, erhältst du ein gutes und gleichmäßiges Training.

Markiere den Zeitplan, wenn du eine Übung beendet hast. Schreibe die Wiederholungen der Aufbauübungen auf, um zu sehen wie gut du abschneidest!



Übungsroutine 1

Kreuzen Sie die Übungen an, die Sie jede Woche machen. Sie können die Übungen auf den entsprechenden Seiten sehen.

Übung	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8	Woche 9	Woche 10
Aufwärmübungen Seite 15										
Putten Seiten 29-30										
Ausfallschritte Seite 35										
Brücke Seite 5										
Sit-ups Seite 35										
Radfahren										
Dehnübungen Seite 38										

Übungsroutine 2

Kreuzen Sie die Übungen an, die Sie jede Woche machen. Sie können die Übungen auf den entsprechenden Seiten sehen.

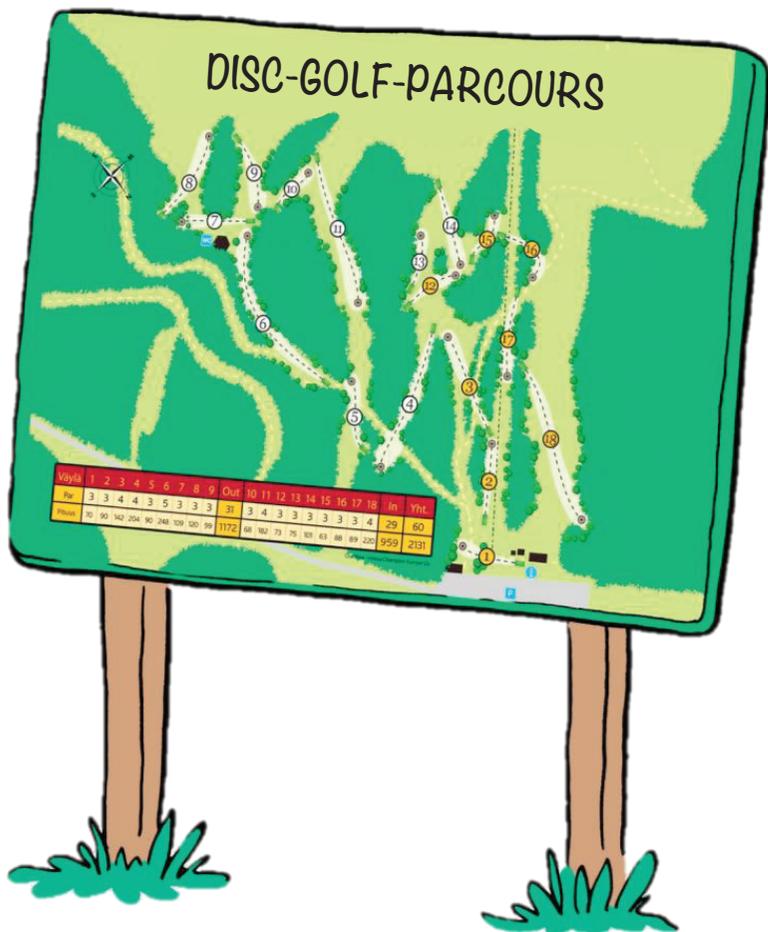
Übung	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8	Woche 9	Woche 10
Aufwärmübungen Seite 15										
Rückhand Seiten 19-20										
Kniebeugen Seite 35										
Plank Seite 35										
Sit-ups Seite 35										
Schwimmen										
Dehnübungen Seite 38										

Übungsroutine 3

Kreuzen Sie die Übungen an, die Sie jede Woche machen. Sie können die Übungen auf den entsprechenden Seiten sehen.

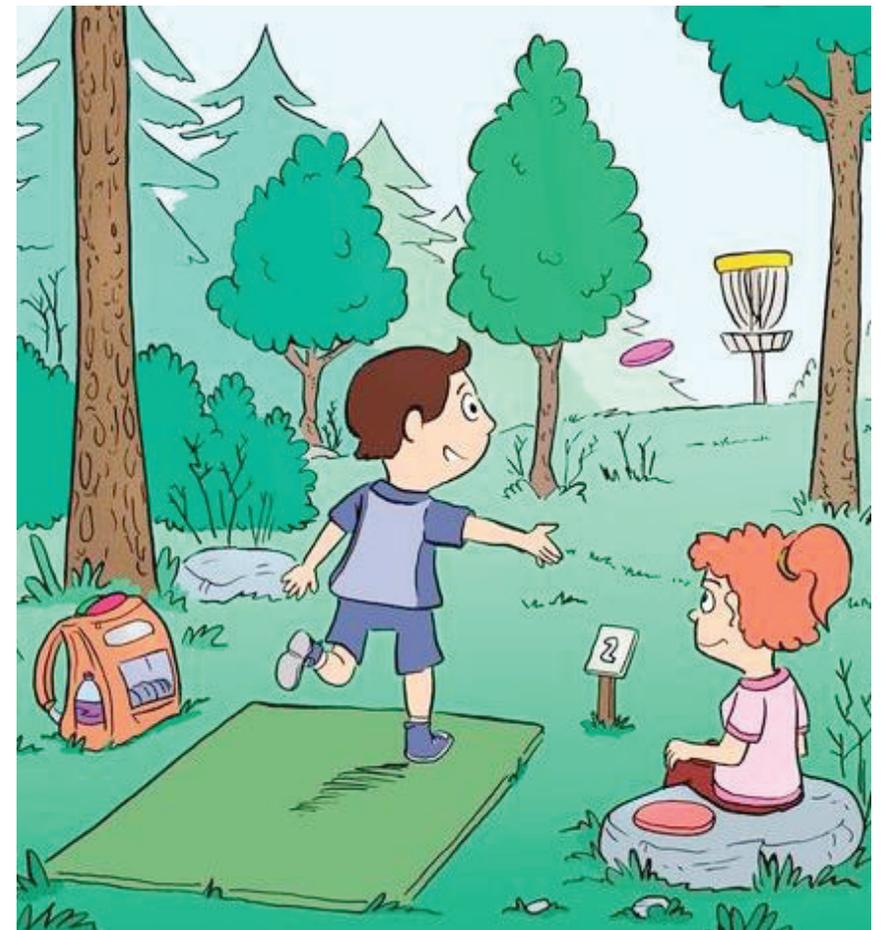
Übung	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8	Woche 9	Woche 10
Aufwärmübungen Seite 15										
Vorhand Seiten 23-24										
Brücke Seite 35										
Hampelmänner Seite 35										
Superman Seite 35										
Laufen										
Dehnübungen Seite 38										

DER DISC-GOLF-PARCOURS



DIE BAHN

Die Bahn beginnt beim Schild am Teepad, bei dem du die Disc wirfst, und endet am Zielkorb.



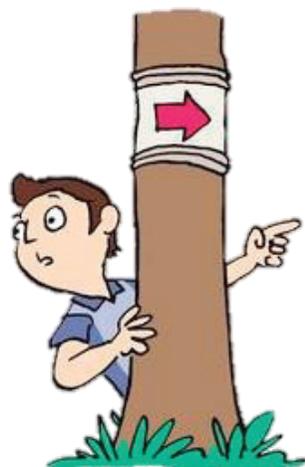
Denke daran, dass der Spieler, die Spielerin immer für seinen, ihren Wurf verantwortlich ist. Stelle vor dem Werfen sicher, dass sich niemand vor dir befindet!

Alle Hindernisse, Schilder, Bäume und Gegenstände auf dem Parcours sind Teil davon und dürfen nicht entfernt werden. Alle Regeln, die möglicherweise für den Parcours gelten, müssen befolgt werden.

Die gängigsten Regeln gelten für „Mandatories“ und „Out-of-Bounds-Areas“.

Pflichthindernis (engl. Mandatory, abk. Mando) bedeutet, dass sich die Disc auf der angegebenen Seite eines Schilds oder Objekts bewegen muss. Ein Mandatory-Objekt kann ein Baum sein, an dessen Seite die Disc vorbeibewegt werden muss.

Aus (engl. Out of Bounds oder O.B.) zeigt an, wenn sich eine Disc außerhalb der Parcours-Grenzen befindet. Ein Bereich, der nicht Teil des Kurses ist, ist OB und alle anderen Bereiche sind begrenzt. OB ist normalerweise mit weißen Stiften oder Linien markiert.



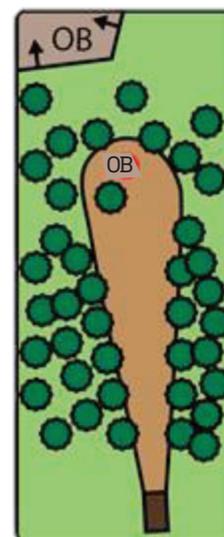
AUFGABE 4: FLYWAY-KARTE

Bahnbeschreibung (engl. Flyway Card)

Auf dem Bild (unten) sind viele Dinge zu sehen:

Zu sehen ist Bahn Nummer 2, es ist Par 3 und ist 41 Meter lang. Hinter dem Ziel befindet sich ein O.B. (out of bounds), bei dem die Disc möglicherweise außerhalb der Grenzen liegt. Es gibt Bäume entlang des Fairways und der Korb steht fast hinter einem Baum. Die Bahn scheint ziemlich gerade zu sein.

Was kannst du mir über die Flyway-Karte unten erzählen? Schreibe mindestens drei Beobachtungen auf.



Par 3
41m

#2

BEWERTUNG

1) PUTTEN

Vorbereitung: Markiere zehn Punkte vom Ziel entfernt im Abstand von 1 Meter mit Marker-Scheiben. Die letzte Marker-Scheibe ist dann 10 Meter vom Ziel entfernt.

Bewertung: Putte einmal von jedem Marker-Scheibe.

Für jeden Putt aus den 1-6 Meter-Marker-Scheiben erhaltest du 1 Punkt. Für jeden Putt, den du aus den 7-10-Meter-Marker-Scheiben machst, erhältst du 2 Punkte. Du kannst maximal 14 Punkte erhalten.



SCORE SHEET											
Date	1m	2m	3m	4m	5m	6m	7m	8m	9m	10m	Total

2) UPSHOT

Vorbereitung: Mache einen Kreis auf dem Boden mit einem Radius von 10 Metern. Markiere Punkte in 10 m, 20 m, 30 m, 40 m und 50 m Entfernung vom Kreis.

Bewertung: Mache von jedem Punkt aus zwei Würfe, einmal mit einem Putter und einmal mit einer Midrange und versuche sie im Kreis landen zu lassen. Du erhältst 1 Punkt für jede Disc, die im Kreis stoppt. Du hast insgesamt 10 Würfe.



SCORE SHEET						
Date	10m	20m	30m	40m	50m	Total

3) DRIVE

Vorbereitung: Wähle einen Platz für ein Teepad mit genügend Platz vor dir, um weit zu werfen.

Bewertung: Mache fünf Drives vom Abwurf (engl. Tee Pad). Du misst dann, wie weit die mittlere Disc gegangen ist. Die zwei am weitesten entfernten und die zwei am nächsten gelegenen Discs zählen nicht (es sei denn, sie sind alle länger als 60 Meter).

Die Punkte:

- 0 - 10 m = 1 Punkt
- 10 - 20 m = 3 Punkte
- 20 - 30 m = 5 Punkte
- 30 - 40 m = 7 Punkte
- 40 - 50 m = 8 Punkte
- 50 - 60 m = 9 Punkte

Wenn alle Würfe länger als 60 Meter sind, erhältst du 5 Bonuspunkte.



SCORE SHEET								
Date	0-10 m	10-20 m	20-30 m	30-40 m	40-50 m	50-60 m	60-70 m	Total

ÜBUNG 11: BEHALTE DEINE KONZENTRATION

Wenn du Disc-Golf spielen möchtest, sind diese Übungen eine großartige Möglichkeit, deine Konzentration zu üben.

Jeder Wurf zählt und es ist wichtig, dass du deine Konzentration vom Anfang bis zum Ende des Wettbewerbs beibehältst.

Gehe die Bewertung durch, ohne deine Konzentration zu verlieren. Das bedeutet, dass du, selbst wenn du beim Werfen eines Putt, eines Ergebnisses oder eines Laufs versagst, musst du bis zum Ende weitermachen, als wäre nichts passiert.



Es hat Spaß gemacht, mit dir zu üben. Ich hoffe, du trainierst deine Disc-Golf-Fähigkeiten weiter und bleibst aktiv beim Training um in guter Form zu bleiben.

Denke daran, dass eine gute körperliche Verfassung beim Disc-Golf wichtig ist, weil:

- Du kannst länger üben.
- Du kannst sicher Technik entwickeln und mit mehr Kraft werfen.
- Du kannst dich leichter bewegen.
- Es besteht ein geringeres Verletzungsrisiko.

Es war toll dich kennenzulernen! Übe weiter. Du solltest die Tabelle für deine Übungsroutinen ausfüllen, um deinen Fortschritt zu überwachen.

Du kannst auch deine eigenen Routinen entwickeln und zusammenstellen. Denk jedoch daran, Übungen zu mischen, die Ausdauer, Kraft und Flexibilität verbessern.

Viel Glück beim Üben und Werfen!



ANWEISUNGEN ZU AUFWÄRMÜBUNGEN

HÜFTROTATION

- Mache mit deinen Hüften einen großen Kreis.
- Richtung wechseln



RUMPF-DREHUNG

- Füße auseinander.
- Drehe deinen Oberkörper von einer Seite zur anderen.
- Hüften zeigen nach vorne.



SCHULTERDREHUNG

- Hände an den Seiten.
- Drehe deine Schultern durch Kreise, während du die Schultern anhebst und absenkst.



ARM SCHWINGEN

- Schwinde die Arme im Kreis.
- Einen nach dem anderen.
- Vorwärts und rückwärts.



ZEHENBERÜHRUNG

- Senke die Hände auf den Boden.
- Biege den Rücken nach oben.
- Langsames Aufrichten und nach hinten Strecken.



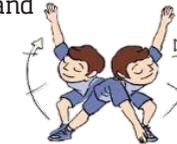
WECHSELSPRÜNGE

- Springe mit den Füßen zusammen auf die Stelle und drehe die Zehen von einer Seite zur anderen.
- Arme schwingen in entgegengesetzte Richtung.



ARM, BEIN UND RUMPF DEHNUNG

- Füße auseinander.
- Beuge das linke Bein und berühre den linken Fuß mit der rechten Hand und umgekehrt.
- Wenn eine Hand berührt, streckt sich die andere nach oben.



EISLAUFSCHRITTE

- Springe auf der Stelle.
- Linker Fuß und rechte Hand zusammen nach vorne und umgekehrt.



WURFBEWEGUNG MIT EINEM HANDTUCH

- Greife zurück und lass den Ellbogen die Zugsbewegung führen.
- Lass das Handtuch schnappen.



AUSFALLSCHRITTE MIT HOCHGEHOBENEN ARMEN

- Lass die Knie nicht über die Zehen hinausbeugen.
- Mit abwechselnden Beinen nach vorne springen.
- Schiebe dich in eine aufrechte Position.



ANWEISUNGEN ZU AUFBAU-ÜBUNGEN

KNIEBEUGEN

- Füße schulterbreit auseinander, Zehen leicht nach außen.
- Arme gerade nach vorne.
- Kinn hoch, gerade zurück.
- Setzen Sie sich, bis die Knie 90 ° sind.
- Langsam aufrichten.



LIEGESTÜTZE

- Gerader Körper.
- Hände unter den Schultern.
- Langsam absenken, langsam nach oben drücken.
- Lass den Bauch nicht sinken oder das Gesäß steigen.



SUPERMAN

- Lege dich flach auf den Boden, die Arme an den Seiten.
- Hebe Kopf und Fersen so hoch wie möglich, ohne den Hals oder die Knie zu beugen.



HAMPELMÄNNER

- Starte die Füße zusammen, die Arme an den Seiten.
- Mit Füßen und Händen nach außen springen.
- Beim nächsten Sprung werden Füße u. Arme wieder an Ihren Seiten zusammengefügt.



Ausfallschritte

- Arme gerade in der Luft.
- Mit abwechselnden Füßen nach vorne springen, während das vordere Knie um 90 ° gebeugt wird.



BRÜCKE

- Hände an die Seite, Handflächen und Fußsohlen berühren den Boden.
- Hebe deinen Rücken und Bauch nach oben.
- Langsam absenken.



SIT-UPS

- Hände am Hals.
- Der rechte Ellbogen versucht, das linke Knie zu berühren, und der linke Ellbogen versucht, das rechte Knie zu berühren.



PLANK

- Gerader Körper.
- Ellbogen und Handflächen auf dem Boden.
- Halte den Plank jeweils 30 Sekunden lang gedrückt.



ANWEISUNGEN ZU DEHNÜBUNGEN

GESÄSS

- Linke Hand an der Hüfte, rechtes Bein über dem linken Knie.
- Gerade zurück, nach vorne lehnen.
- Halte die Dehnung für drei tiefe Atemzüge.
- Alternative Beine.



WADE

- Ein Bein nach vorne, Hüften folgen.
- Gerader Rücken, Sohlen flach.
- Halte die Dehnung für drei tiefe Atemzüge.
- Alternative Beine.



HAMSTRINGS

- Beide Hände am Oberschenkel.
- Gerades Bein, Zehen in der Luft.
- Halte die Dehnung für drei tiefe Atemzüge.
- Alternative Beine.



WADE

- Handflächen auf dem Boden, Rücken gerade, Gesäß in der Luft.
- Rechter Fuß auf linker Ferse.
- Linke Sohle flach.
- Halte drei Atemzüge lang an und wechsele dann ab.



RÜCKEN

- Füße leicht auseinander.
- Rücken gewölbt, Knie gebeugt, Kopf in Richtung Knie senken.



VORDERER OBERSCHENKEL

- Bein nach hinten gebeugt, Knöchel festhalten und langsam ziehen.
- Hüften nach vorne schieben.
- Alternative Beine.



RUMPF

- Gerader Körper, Hände hinter dem Rücken gefaltet.
- Strecke die Arme nach oben und vom Körper weg.



SCHULTERN

- Linker Ellbogen langsam nach rechts gezogen.
- Fühle dich in Trizeps und Schulterblatt gedehnt. Wechseln.



HALS

- Linke Hand auf der rechten Schulter, rechte Hand auf dem Kopf über dem linken Ohr. Langsam ziehen.



- Drehe das Kinn langsam in Richtung der linken Schulter. Drei Atemzüge halten und wechseln.

Danksagung für die Unterstützung

Im Namen des UNION Disc Golf Verein Hochrindl
geht ein Danke an folgende Personen:

Vereinsmitglieder Benjamin Martin und Helmut Martin für die Übersetzung in die deutsche Sprache, sowie Mark Duran für die Überarbeitung des Layouts und an Bernd Wender für großartige und hilfreiche Review-Kommentare.

© 2022



Aus dem Englischen:
A guide to Disc Golf by Jenni Eskelinen

