

# DISC GOLF IN DER SCHULE

## DER DISC-GOLF-SPORT

Disc Golf entstand als Sport während der 70er Jahre in den USA und ist heute eine der weltweit am schnellsten wachsenden Sportarten. Seit Mitte der 80er Jahre steigt die Zahl der Spieler und Disc-Golf-Anlagen kontinuierlich. Im Jahr 2023 wurden über 5 Millionen Spieler und über 14.000 Parcours weltweit gezählt. In Deutschland hat sich der Erfolg mit Verspätung eingestellt. Seit dem Jahr 2005 verzeichnet Disc Golf hierzulande jährliche Zuwachsraten von 20% - 30%. Durch die Covid-Pandemie fanden viele neue Spieler in den Sport. In Deutschland gibt es derzeit rund 150 Disc Golf Anlagen.

## SPIELIDEE

Vom Spielgedanken her gleicht Disc Golf dem normalen (Ball-) Golf. Es geht darum, einen bestimmten Parcours mit möglichst wenigen Würfeln zu durchspielen. Ein Parcours setzt sich aus mehreren Bahnen zusammen, die jeweils von einem bestimmten Abwurf zu einem vorher festgelegten Ziel führen. Typischerweise ist das Ziel ein Disc-Golf-Fangkorb, es können jedoch auch improvisierte Ziele, beispielsweise markierte Pfosten, Bäume oder sonstige Gegenstände verwendet werden.

## EIGNUNG VON DISC GOLF FÜR DEN SCHULSPORT

Im Schulbereich kann Disc Golf als sinnvolle Ergänzung zum traditionellen Sportunterricht, als ideales Ganztagsangebot in Form einer Arbeitsgemeinschaft oder beispielsweise auf Schul- oder Sportfesten eingesetzt werden.

Disc Golf lockert den Sportunterricht auf und stellt eine Abwechslung zu etablierten Sportarten oder Übungen dar. Als solches bietet Disc Golf gerade Schülern, die im übrigen Sportunterricht nicht zu den Besten gehören oder keine besondere Motivation zeigen, Gelegenheit zu Erfolgserlebnissen. Da die Spielidee von Disc Golf einfach zu verstehen und mit dem Schulsport-Set ein kleiner Parcours schnell aufgebaut werden kann, hat Disc Golf kaum Einstieghürden für Schüler. Nach wenigen Erklärungen kann mit dem Werfen begonnen werden.

Motorische Fähigkeiten werden genauso angesprochen wie vorausschauendes Planen und die Rücksichtnahme auf andere. Im Mittelpunkt steht am Anfang das Lernen neuer Bewegungsformen, mittels derer sich die Scheibe möglichst weit und zielgenau werfen lässt. Die Schüler können anhand ihrer Würfe selbst sehen, welche Fortschritte sie machen.

## DISC GOLF SPIELEN

### SICHERHEIT

Während des Unterrichts bzw. des Spiels sollte immer darauf geachtet werden, dass kein Spieler von einer Scheibe getroffen werden kann.

1. Ein Spieler sollte nur dann werfen, wenn sich kein anderer auf seiner Spielbahn / in seinem Wurfbereich befindet. Rücksichtnahme auf andere gehört zu den Grundanforderungen von Disc Golf.

2. Übungsformen sollten so gestaltet werden, dass ein unkoordiniertes Werfen vermieden wird. Das Vorgeben einer bestimmten Richtung oder das Festlegen einer bestimmten Abfolge der Würfe gehören hier zu den gängigsten Mitteln.

### HINWEIS ZU DEN SCHEIBEN

Weisen Sie die Schülerinnen und Schüler darauf hin, dass es sich bei den Discs um Sportgeräte handelt, die auch so behandelt werden müssen. Deshalb dürfen die Scheiben niemals durchgebogen werden, da sie sonst ihre guten Flugeigenschaften verlieren können!

### WURFTECHNIKEN

Die am häufigsten verwendete Wurftechnik im Disc Golf ist der Rückhandwurf.

Griff beim Rückhandwurf: Der Daumen liegt auf der Oberseite der Scheibe, 3cm bis 5cm vom Rand entfernt. Ring-, Mittel- und Kleiner Finger liegen auf der Unterseite der Scheibe und zeigen nach innen oder liegen am Rand an (Kleiner Finger). Der Zeigefinger liegt auf der Höhe des Daumens unten am Rand an. Der äußere Scheibenrand verläuft durch den Ansatz von Zeige- und Mittelfinger.

Wurfbewegung: Je nachdem ob eine größere Weite erzielt (Drive) oder ob das Ziel in kurzer Entfernung getroffen werden soll (Putt) unterscheidet sich die Wurfbewegung beim Rückhandwurf.

Wurfbewegung beim Drive:

Stand: Die Füße des Werfenden stehen auf einer Linie zum Ziel. Der Fuß des Wurfarms steht vorne, der andere Fuß in guter Schulterbreite dahinter. Ausholbewegung: der Wurfarm wird in entgegengesetzter Richtung zum Ziel in Brusthöhe nach hinten gestreckt, Hüfte und Schulter werden ebenfalls nach hinten gedreht.

Wurfbewegung: Hüfte und Schulter werden nach vorne gedreht, dabei wird der Wurfarm nach vorne gezogen. Das Gewicht wird vom hinteren auf den vorderen Fuß verlagert. Die Scheibe wird in einer geraden Linie Richtung Ziel beschleunigt. Abwurf und Ausschwingen: Der Abwurf erfolgt, wenn der Wurfarm die gerade Linie zum Ziel verlassen muss, weil er durch die Fortführung der Hüft- und Schulterdrehung zur Seite gezogen wird. Das Gewicht liegt vollständig auf dem vorderen Fuß, der hintere Fuß macht einen Schritt nach vorne und fängt die Wurfbewegung ab.

Wurfbewegung beim Putt:

Griff: der Griff ist lockerer als beim Drive.

Stand: Die Füße stehen etwas näher beieinander, der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt. Hüfte und Schulter sind leicht nach vorne geöffnet und bleiben während des Wurfs in dieser Position.

Wurfbewegung: Der Wurf erfolgt fast ausschließlich aus dem Arm. Die Scheibe wird bis in Hüfthöhe zurückgeschwungen und dann in gerader Linie auf das Ziel beschleunigt. Das Gewicht wird vom hinteren auf den vorderen Fuß verlagert. Der Oberkörper wird aufgerichtet.

### BEISPIEL FÜR EINE ÜBUNGSEINHEIT ZUR EINFÜHRUNG IN DISC GOLF

- Erläuterung der Spielidee, Präsentation von Scheiben und Zielen – 5 min
- Darstellung des Rückhandwurfs für den Putt - 5 min
- Putting Spirale (s. Spielformen) auf drei Körbe - 15 min
- Darstellung des Rückhandwurfs für den Drive - 5 min
- Nächster zum Ziel (s. Spielformen) - 15 min
- Darstellung der Regeln für das Spiel auf dem Kurs - 5 min
- Spielen einer Probekurs (damit sich alle an den Ablauf und die Sicherheitsregeln gewöhnen) - 10 min.
- Spielen des Kurses mit Best Shot Doubles (s. Spielformen), am besten mit Scorecards, dies ist vielen vom Minigolf bekannt - 30 min.

### GRUNDREGELN FÜR DAS SPIEL AUF EINEM DISC GOLF PARCOURS

1. Ziel ist es, mit so wenig Würfen wie möglich an jeder Bahn vom Abwurf zum Ziel zu kommen.
2. Nachdem alle Spieler von der Abwurfzone aus abgeworfen haben, wirft immer derjenige als nächster, der am weitesten vom Ziel entfernt liegt, unabhängig davon, wie viele Würfe er an der Bahn bereits gemacht hat.
3. Man muss immer von dort werfen, wo die Scheibe nach dem letzten Wurf liegen geblieben ist.
4. Liegt die Scheibe im Korb oder hat das Ziel getroffen, ist die Bahn beendet. Der Spieler wartet, bis alle Mitglieder seiner Gruppe fertig sind, dann geht die Gruppe zum nächsten Abwurf.

## SPIELFORMEN

Im Folgenden sind einige Spielformen aufgeführt, die sich abhängig von Gruppengröße, Lernziel, Spielniveau und Platzangebot als sinnvoll erwiesen haben.

### PUTTING-SPIRALE MIT NEUN STATIONEN

Version A: Man beginnt an Station 1 und geht erst weiter zu Station 2, wenn erfolgreich geputtet wurde. Wer zuerst von der neunten Station aus erfolgreich puttet, ist Sieger der Runde. Wichtig: Nummern an die Spieler vergeben, Lehrer ruft nacheinander auf, Scheiben erst nach dem letzten Werfer der Runde aus dem Korb nehmen lassen.

Version B: Von jeder der neun Positionen aus wird nur einmal geworfen. Für jeden erfolgreichen Wurf gibt es aufsteigend Punkte (Position 1 = einen Punkt, Position 2 = zwei Punkte, ... Position 9 = neun Punkte). Im Idealfall sind also 45 Punkte möglich. Vorteil: Geht viel schneller als Version A.

### PUTTING-KOMPASS

Vier Spieler stehen an vier gleich weit vom Korb entfernten Punkten (Abstand je nach Spielstärke vier bis sieben Meter). Alle werfen nacheinander, wer getroffen hat, rückt im Uhrzeigersinn eine Station weiter. Sieger ist, wer zuerst wieder an der eigenen Startstation angekommen ist.

### PUTTEN AUS SCHWIERIGEN WURFPOSITIONEN

Dieses ist mit beiden Versionen möglich und für Fortgeschrittene geeignet.

### O-U-T

Zwei Spieler mit jeweils einer Scheibe und einem Marker. Spieler 1 (der jüngere) ist der „Boss“, er sucht sich mit dem Marker eine beliebige Putting-Position aus und puttet von dort aus, Spieler 2 muss von dort nachziehen. Gelingt es Spieler 2 nicht zu putten, erhält er ein O. Schafft es bereits Spieler 1 nicht, von der selbst gewählten Position aus zu putten, ist Spieler 2 sofort der neue „Boss“ und bestimmt seinerseits den Abwurfpunkt per Marker. Wer dreimal nicht nachziehen konnte, ist O-U-T!

### NÄCHSTER ZUM ZIEL

Die Spieler stellen sich in einer Reihe ca 30m vom Ziel entfernt auf und werfen nacheinander. Wessen Scheibe am nächsten beim Ziel liegt, bekommt einen Punkt. Der Spieler, der nach einer bestimmten Zeit oder Zahl von Durchgängen die meisten Punkte hat, hat gewonnen.

### LÄNGSTER WURF

Alle Spieler stellen sich in einer Reihe auf und werfen so weit wie möglich in eine bestimmte Richtung. Wer am weitesten von seinem Abwurfpunkt entfernt liegt, hat gewonnen.

## 7 GEWINNT!

Hierbei gibt der Lehrer unterschiedliche Aufgaben vor, z. B. „Werft durch diese beiden Bäume.“ oder „Spielt einen Roller um die Birke.“ Alle Spieler versuchen nacheinander (wieder Nummern an die Spieler vergeben) die Aufgabe zu lösen, gelingt es, bekommt der Spieler einen Punkt. Gewonnen hat, wer zuerst sieben Punkte erreicht.

## BAUT EUREN EIGENEN PARCOURS!

Mit Hütchen (Abwürfe) und Trassierband (Ziel) bauen die Schüler einen eigenen Parcours, als Ziele können Bäume, Mülleimer, Torpfosten, etc. fungieren.

## SPEED-GOLF

Bis zu vier Schüler stehen mit zwei Meter Abstand nebeneinander am Abwurf. Der Lehrer zählt einen Countdown, dann wirft gleichzeitig jeder seine Scheibe, rennt ihr hinterher und spielt sie von dort weiter, wo sie liegen geblieben ist. Das Tragen der Scheibe ist verboten, Sieger ist derjenige, dessen Scheibe als erste im Korb landet. Sehr anstrengend und nicht ganz ungefährlich, deshalb: Wer einen Mitspieler trifft, wird sofort ausgeschlossen!

## DOUBLES

Bei diesem Spiel für jeweils zwei Spieler gibt es verschiedene Varianten:

**Best shot:** Beide Partner werfen jeweils eine Scheibe vom Abwurf, dann entscheiden sie sich, von welcher der beiden Positionen, an denen die Scheiben liegen geblieben sind, sie ihren jeweils zweiten Wurf machen wollen. Wenn einer der beiden Partner geputtet hat, ist die Bahn sofort beendet, es müssen nicht beide putten. **Worst shot:** Die Regeln sind wie beim Best shot, nur dass diesmal die gegnerische Doubles-Gruppe nach jedem Wurf entscheiden darf, von welcher Scheibe aus weitergespielt wird.

**Alternate shot:** Regeln wie beim Best shot, hierbei muss zum Gesamtergebnis der Bahn jedoch jeder der Spieler mindestens einen Wurf beigetragen haben. Sehr gut geeignet für heterogene Partnergruppen.

## MATCHPLAY

Zwei Spieler gegeneinander. Gewinnt ein Spieler eine Bahn, so ist er 1 Up, unabhängig davon, wie das Ergebnis lautet (z. B. Peter 5 Würfe, Susanne 3 Würfe). Bei gleichem Ergebnis an der nächsten Bahn passiert hinsichtlich des Ergebnisses nichts, verliert aber die führende Susanne eine Bahn, geht sie 1 Down. Ist Susanne nach sechs Bahnen von neun Bahnen 4 Up, sind also nur noch drei Bahnen zu spielen, so ist sie uneinholbar vorne und das Spiel kann sofort beendet werden („4 and 3“).

## 21 (SHUFFLE-DISC)

Zwei Partnerteams gegeneinander auf einen Korb. Es gibt zwei vorher markierte Abwurfpunkte im Abstand von jeweils 30 m zum Korb, beide Teams bestimmen, wer zunächst annähert und wer puttet. Abwechselnd werfen beide Annäherer drei Scheiben, dann wird geschaut, wie viele Scheiben näher am Korb liegen als beim Gegner (ähnlich

Boule/Curling). Pro nähere Scheibe am Korb gibt es einen Punkt, maximal also drei. Dann kommen die Putter der Teams zum Einsatz: Für jeden erfolgreichen Putt der vom Partner angenäherten Scheiben gibt es zusätzlich einen Punkt. Anschließend werden sowohl innerhalb der Teams als auch bei den Abwürfen die Positionen getauscht. Das Team mit 21 Punkten gewinnt das Spiel.