

DISC GOLF

Methodik-Anleitung für ein erfolgreiches Spiel

Discgolf ist eine faszinierende Freizeitbeschäftigung, bei dem sportliches Spiel mit Naturerlebnis verbunden wird. Damit es von Anfang an möglichst gut funktioniert, werden die wichtigsten Technikgrundlagen kompakt präsentiert. (Die Erklärungen beziehen sich auf RechtshänderInnen, LinkshänderInnen müssen spiegelverkehrt denken)

1) RÜCKHAND-WURF (Backhand)

Der Rückhand-Wurf ist der dominierende Wurf in Discgolf. Mit diesem Wurf sind üblicherweise die weitesten Distanzen möglich.

> Der richtige Griff:

Abb. 1

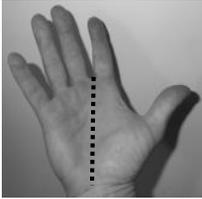


Abb.2



Abb.3

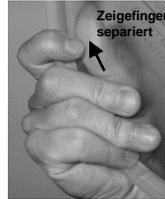


Abb.4



Die Scheibenaußenkante in die Hand entlang der Linie wie in Abb. 1 eingezeichnet legen → Zugreifen (Daumen oben, restliche Finger unten, Abb. 2 u. Abb. 3). Der äußere Scheibenrand sollte deutlichen Kontakt mit der Hand-Innenfläche haben

- Für lange Distanzen (Abb. 3): kleinen Finger durchgedrückt an den Innenrand der Scheibe anlegen, Ring- u. Mittelfinger eng an den kleinen Finger anlegen, Mittel- bis kleine Finger orientieren sich schräg nach hinten. Zeigefinger separat einhängen, Daumen nicht zu nah an den Scheibenrand (Abb. 2).

- Für kürzere Distanzen (Griff siehe Abb. 5): der Zeigefinger *kann* auf oder unter den äußeren Rand gelegt werden.

> Lange Distanzen werfen (die Bilderserie beginnt von rechts !)

Abb.9



Abb.8



Abb.7

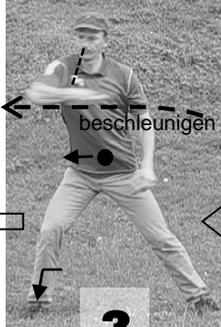


Abb.6

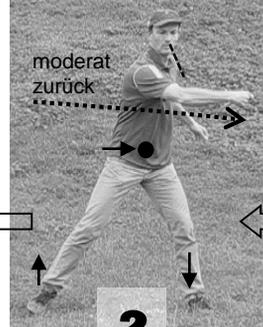


Abb.5
visualisieren



Schritt 1 (Abb.5):

- Sportliche Grundstellung
- Beide Füße auf einer Linie in Wurfrichtung (seitliche Körperstellung)
- Die Schulter der Wurfhand zeigt in Wurfrichtung
- Lockere Armhaltung (leichter Bogen im gesamten Arm inkl. Handgelenk)
- Blick nach vorne (die geplante Wurfbahn visualisieren)

Schritt 2 (Abb.6):

- Scheibe entgegen der Wurfrichtung nach hinten führen. Dabei den Oberkörper, den Kopf und die Hüfte nach hinten drehen
- Körperschwerpunkt leicht nach hinten führen, den hinteren Fuß belasten, den vorderen Fuß entlasten (kann angehoben werden)
- Kopf 90°seitlich bis sogar leicht nach hinten ausgerichtet
- Beachte: Scheibe hinten nicht schräg nach oben führen und Arm im Ellenbogen nicht einrollen. Im Gegenteil, der Arm sollte sogar wieder etwas gestreckt werden

Schritt 3 (Abb.7):

- Jetzt geht's los: Scheibe in einer geraden Linie nach vorne beschleunigen (also relativ knapp am Körper vorbei)
- Der vordere Fuß kann ein wenig nach vorne gesetzt werden und wird danach belastet
- Der Oberarm/Ellenbogen wird nach vorne gezogen, der Oberkörper dreht sich möglichst vertikal um die Wirbelsäule
- Während des Durchziehens weiterhin NICHT nach vorne schauen, dies ist anfangs sehr ungewohnt

Schritt 4 (Abb.8):

- Kurz vor dem Zeitpunkt des Loslassens maximal beschleunigen (Impulsgebung mit Unterarm und Handgelenk)
- Der Oberkörper bleibt relativ aufrecht, nicht nach vorne in Wurfrichtung beugen.
- Weiterhin NICHT nach vorne schauen

Schritt 5 (Abb.9):

- Wurfarm locker durchschwingen, idealerweise bis zurück in entgegengesetzte Wurfrichtung, den Arm also nicht bewusst stoppen
- Erst jetzt wird der Scheibe nachgeschaut
- Der Nicht-Wurfarm darf nach vorne schwingen
- Der Wurfarm sollte zum Schluss nicht nach oben zeigen, mit dem Arm möglichst in einer Ebene bleiben

> Kürzere Distanzen werfen:

Ausgangsstellung: wie in Abb.5. Beachte die Möglichkeit, den Griff zu ändern (Abb.4).

Je kürzer die Distanz zum Korb, desto

- weniger wird nach hinten ausgeholt.
- „runder“ soll geworfen werden, d.h. der gesamte Wurfarm sollte immer mehr ein- und ausgerollt werden (was für langen Distanzen ein Fehler wäre, dort wird ja der Wurfarm hinten wieder etwas ausgestreckt)
- eher kann man den Blick Richtung Korb richten (beachte: der Korb wirklich angeschaut wird nur beim Putten)
- weniger wird der Arm nach dem Auslassen der Scheibe weiter durchgeschwungen, bei sehr kurzen Distanzen mitunter gar nicht mehr.

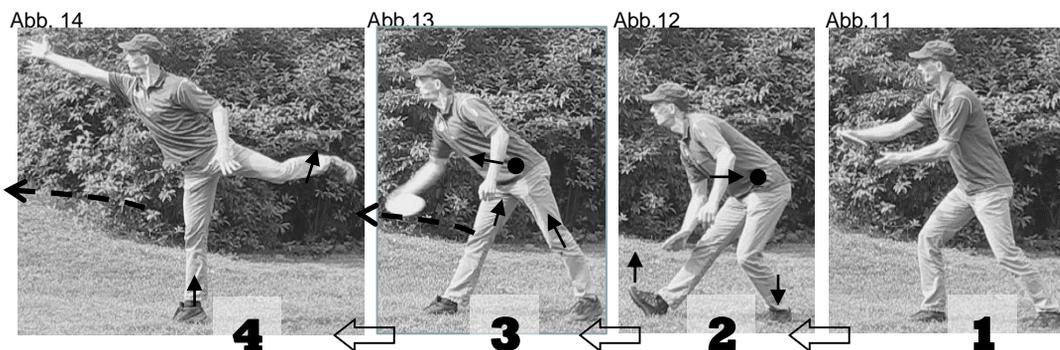
2. PUTTEN („Einlochen“ in den Korb)

Putten ist ein spezieller „Wurf“. Es gibt so viele verschiedene Wurf-Stile, die zum Erfolg führen, dass man schwer von DER richtigen Putt-Technik sprechen kann. Selbstverständlich gibt es gewisse Grundregeln, die man befolgen sollte.

Der empfohlene Griff: siehe Abb. 10

Der Zeigefinger wird unter den äußeren Rand gelegt. Insbesondere der Mittelfinger wird Richtung Scheibenmitte gestreckt, um die Scheibe auf der Unterseite zu stützen.

> Der Putt (Variante mit Schrittstellung nach vorne)



Schritt 1 (Abb.11):

- Schrittstellung (vorderer rechter Fuß zeigt zum Ziel, hinterer linker Fuß kann seitlich ausgerichtet sein)
- Der Kopf ist zum Korb ausgerichtet
- Leichter Bogen im gesamten Arm
- Hilfreich ist, die Scheibe vorne etwas nach oben anzustellen

Schritt 2 (Abb.12):

- Scheibe ZENTRAL zurückführen bis fast zum Körper (unter Hüfte). Den Ellenbogen nicht extra abbiegen. Die Scheibe etwas gegen den Uhrzeigersinn drehen (Handgelenksbeugung)
- Körperschwerpunkt nach hinten verlagern. Das hintere Bein belasten, den vorderen Fuß etwas aufstellen

Schritt 3 (Abb.13):

- Der Arm und mit ihm die Scheibe wird zügig nach vorne zentral Richtung Korb beschleunigt. Die Scheibe kann zu Beginn etwas angehoben werden.
- Der Körperschwerpunkt bewegt sich dabei ebenfalls nach vorne. Dies gelingt besonders gut, indem mit den Beinen etwas abgestoßen wird

Schritt 3 (Abb.14):

- Der Wurfarm und die Hand befinden sich am Ende in ausgestreckter Position („Gib dem Korb die Hand“)
- Beim Putten innerhalb 10m nicht nach vorne steigen (Regelverstoß). Um dies zu verhindern, den hinteren Fuß als Gegengewicht nach hinten anheben

Alternative zur Schrittstellung: Putten in Grätschstellung.

Wird besonders dann benötigt, wenn sich ein Hindernis zwischen der Putt-Position und dem Korb befindet, um seitlich auszuweichen (Ein Fuß muss immer hinter der vorigen Scheibenposition sein). Ist aber auch als Standard-Putt üblich, einfach ausprobieren, welcher Stil einem besser liegt

Wichtig: nicht zu zaghaft putten. Gedanklich „durch den Korb“ putten, nicht bloß „zum Korb“ !

Beachte: Putten ist keine klassische Wurfbewegung. Dies kann anfangs Schwierigkeiten bereiten, da es sich um eine ungewohnte neue Bewegung handelt.

Zu Beginn sind 5 bis 6 Meter bereits eine Herausforderung, also nicht verzagen. Am besten von guten Spielern abschauen und fleißig üben !

Willst Du Dich weiter informieren? Schau nach auf www.discgolfgraz.at/videos , dort findest du sehr gute Informationen.

Möchtest du dir eigene Scheiben zulegen ? Schau nach auf www.flyindanger.com (in Graz), dort bekommst du die geeigneten Scheiben und wirst außerdem kompetent beraten (wichtiger Faktor).

Denkst Du daran, diesen wunderbaren Sport regelmäßig und ernsthaft auszuüben ? Dann melde dich beim Discgolfclub Graz (DGCG, www.discgolfgraz.at)