



Disc-Golf: Ein cooler und taktischer Ganzjahressport für die ganze Familie!

Ein genialer Mix aus Golf, Minigolf und Frisbee

Habt ihr schon mal Frisbee spielen mit Golf gemixt? Solche **Sportarten-Vernetzungen** gibt es sehr viele und es kommen jährlich immer mehr dazu. Dazu gehören z.B. Pilot Boxing, SUP-Yoga, Crossboccia, Street-Racket, Headis, Fußball-Golf und viele mehr.

Heute geht es um den **coolen Sport "Disc-Golf"**. Auf vielen Sportmessen und Events habe ich den Sport schon selbst gesehen und auch schon ausprobiert. Grundsätzlich wußte ich also schon, dass man hier, wie beim Golfen, aber anstatt mit einem Ball und Schläger, mit einer Wurfscheibe versucht, die **"Disc-Golf Körbe"** zu treffen. Diese speziellen Körbe sind ca. 1,50 m hoch und von oben herab hängen lange Stahlketten zum Auffangkorb hinunter.

Frisbee spielen kennst du sicherlich! Doch hast du Disc-Golf schon einmal richtig ausprobiert? Und weil ich es noch nie so richtig gespielt habe und wir hier ganz in der Nähe so eine Disc-Golf Anlage haben, bin ich gleich mal hingefahren und habe es ausprobiert. Es war mega cool! Deshalb muss ich euch unbedingt in diesem Beitrag darüber berichten!

Was ist Disc Golf?

Beim Disc-Golf geht es also darum, dass jeder seine Frisbee-Scheibe (genannt "Golf-Disc") von einer bestimmten Abwurfstelle abwerfen muss und versucht, damit so nah wie möglich an den Korb zu kommen. Das Ziel ist es, die Scheibe mit so wenig Versuchen wie möglich im Korb zu versenken.

Der Spieler oder die Spielerin, der am Ende die wenigsten Würfe für alle Bahnen/Körbe gebraucht hat, ist der Gewinner und kann sich dann seine Krone aufsetzen!

Es ist also tatsächlich so ähnlich wie normales Golf, Minigolf oder Fußball-Golf. Auf einer richtigen Outdoor Disc-Golf Anlage sind dafür **fest installierte Körbe im Boden verankert**. Auf sehr großen Anlagen wird sogar bis **zu 18 Bahnen** gespielt, die alle unterschiedlich schwer sein können und eine Länge von **40 bis 250 Meter** haben.

Anders als beim Golfen ist Disc-Golf aber viel leichter und kostet im Prinzip fast nichts. Du musst auch keine "Platzreife" machen, um auf so einem Platz spielen zu dürfen!

Und im Gegensatz zu normalem Frisbee, ist beim Disc-Golf die Wurftechnik eine andere und man spielt mit speziellen hierfür gemachten, unterschiedlichen **Golf-Disc Scheiben**.

Disc Golf Regelwerk:

Jeder Spieler startet seinen ersten Wurf an der Abwurfstelle (= "Tee") und versucht mit seinem ersten Wurf so weit wie möglich an den Korb zu kommen. Jeder Spieler hat nur eine Scheibe und somit auch nur einen Wurf.

Danach gehen alle Spieler zu der Scheibe, die am weitesten vom Korb entfernt liegt. Hinter dieser Scheibe bleiben alle Spieler stehen und der Spieler, dem diese Scheibe gehört, macht seinen nächsten Wurf. Die Idee dahinter ist, dass man dadurch immer eine freie Wurfbahn hat und niemanden durch seinen Wurf gefährdet. Uns war das gar nicht so bewußt, weil man ja oft auf so großen freien Flächen spielt, wo auch andere Menschen sich aufhalten könnten.

Achtet also immer darauf, dass sich keine anderen Leute zwischen euch und dem Korb oder deren Nähe befinden.

Bei diesen Würfen kann man die Abwurfstelle mit einem Markierer markieren. Denn für diese weiten Würfe darf man auch Anlauf nehmen (so machen es zumindest die Profis). Sollte die Scheibe mal im Wald im Gebüsch oder hinter einem Baum landen, müsst ihr auch von dort aus weiterwerfen. Das ist echt doof, aber leider die Regel.

Bist du dann gegen Ende ganz in der Nähe des Korbes, und zwar **in einem Radius von 10 Metern**, heißt der nächste und hoffentlich letzte Wurf "**Putt**". Bei diesem Putt müssen die Spieler genau an der Abwurfstelle stehenbleiben und versuchen ihre Balance auch nach dem Wurf zu halten. Du darfst hier also weder umkippen, nach vorne springen, noch Anlauf holen. Es heißt also hier: ruhig stehen und nach dem Wurf im sicheren Stand verbleiben.

Ziel getroffen? Super! Wenn alle durch sind, geht es zur nächsten Bahn und somit zur nächsten Herausforderung. Es fängt immer der Spieler bei der nächsten Bahn an, der auf der vorherigen Bahn die wenigsten Würfe gebraucht hat – also immer der oder den Pro!

Vorher werden aber noch die Anzahl der Würfe notiert. Denn wer am Ende des gesamten Parcours die wenigsten Wurfversuche hat, hat gewonnen und wird als Champ erklärt.

Disc-Golf für Anfänger

Da wir noch komplette Anfänger sind, habe wir die Regeln etwas anders gespielt. Statt nur mit einer Scheibe zu werfen, hat **jeder von uns 3 Wurfscheiben gehabt und hatte somit 3 Versuche**, so nah wie möglich an den Korb zu kommen. Jeder hat seine 3 Würfe gemacht und darauf wurden die zwei weit entferntesten Discs aufgesammelt und von der nahe gelegenen Scheibe aus weitergeworfen.

Das war in dem Sinne praktisch, weil bei uns Anfänger natürlich sicherlich ein oder zwei der Scheiben komplett woanders gelandet sind, als wir beabsichtigt hatten! :)

Wo kann man Disc Golf spielen?

Spielen kann man eigentlich überall. Denn es gibt auch **mobile Disc-Golf Anlagen**, die du einfach im Garten oder einer freien Wiese aufstellen kannst. Das ist zwar zum Üben ganz okay, aber so richtig Spaß macht es natürlich auf einer richtigen **Disc-Golf Anlage**, weil es dort einen ganzen Parcours mit mehreren Bahnen gibt.

Wo findest du deine Disc-Golf Anlage?

Diese coolen Disc Golf Anlagen werden jährlich immer mehr. In Deutschland sollen es aktuell an die 90 Anlagen sein. In Österreich gibt es an die 30.

Eine sehr coole Disc-Golf Anlage habe ich in den **Österreichischen Bergen**, in Zell am See, gefunden. Das ist der höchstgelegendste Parcours in ganz Europa. Hier gibt es 18 Bahnen und man **startet bei 1.850 Höhenmeter!** Von hier aus spielt man sich dann Stück für Stück bis auf 400 Höhenmeter talwärts hinunter. So wird dieser Tag zu einem perfekten "**Spielwandertag**" für die ganze Familie! Einfach genial! :)

Hier zu den Spiel-Anlagen:

- In Österreich: <https://www.discgolf.at/wordpress/parcours/>
- In Deutschland: <https://www.discgolf.de/parcours-2/parcourskarte/>
- In den Österreichischen Bergen: <https://www.schmittten.at/de/Sommer-Bergerlebnis/E-Motocross-MTB-mehr/Discgolf>

Welche Scheiben brauche ich bei Disc Golf?

Als Anfänger reicht eigentlich erstmal eine Golf-Discs. Achte aber darauf, dass es tatsächlich eine Golf-Disc, und nicht etwa eine normale Frisbee Wurfscheibe ist. Denn mit diesen spielt es sich nicht wirklich gut.

Manche Spielerinnen und Spieler haben sogar eine ganze Tasche mit mehreren Golf-Discs dabei. Das kommt daher, dass es beim Disc Golf, wie beim Golfen, viele **unterschiedliche Discs** gibt. Das macht das Ganze, so finde ich, noch interessanter! Jede Scheibe besitzt durch seine Form eine andere **Flugeigenschaft**. Manche Scheiben sind für weite oder kürzere Würfe gedacht, und manche für den letzten Putt-Wurf zum Korb. Wieder andere Scheiben sind gut für **Rechts- oder Linkskurven** und mit anderen kann man sehr gut **geradeaus werfen**.

Die Golf-Discs werden in 4 Kategorien unterteilt, bzw. in 3: Denn die "Driver" können nochmal in **Distance- und Fairway Driver** unterschieden werden. Der Rand der Driver-Scheiben sind im Gegensatz zur Midrange Discs eher spitz. Dadurch wird der Luftwiderstand minimiert, was einen Flug über weite Distanzen ermöglicht.

Die 4 Kategorien der Wurfscheiben:

1. **Distance Driver:** Diese Scheiben sind für Weitwürfe geeignet. Hier sind bei Profis **100 Meter möglich!** Sie haben nämlich eine flache, scharfe und aerodynamische Kante. Diese Form ermöglicht den Scheiben die Luft zu durchschneiden und lange Zeit hohe Geschwindigkeiten zu halten. Daher können sie bei ihren Flügen große Distanzen zurücklegen.
2. **Fairway Driver:** sind für kürzere Distanzen von **60-80 Meter geeignet** und sind besser kontrollierbar. Im Vergleich zu Putter- und Midrange Discs haben diese Scheiben ein geringeres Profil und sind aerodynamischer. Diese Discs sind in der Lage höhere Geschwindigkeiten als Putter und Midrange Scheiben zu erreichen und aufrechtzuerhalten.
3. **Midrange Disc:** Diese sind für **mittlere Weiten** und haben auch eine **gerade Flugkurve** - sie ist die Allround-Scheibe und gut für Anfänger geeignet. Diese Scheiben sind vielseitig und

effektiv. Wenn z.B. enge Bahnen geworfen werden müssen und die Plazierung des Wurfs entscheidend ist, ist diese Scheibe die beste Wahl.

4. **Putter Disc:** diese Scheibe ähnelt einer normalen Frisbee-Scheibe am meisten. Sie werden für **Annäherungswürfe zum Ziel oder zum Einputten verwendet**. Sie haben die geradlinigste Flugkurve von allen.

Und bei allen Discs unterscheidet man zudem noch unter **4 verschiedenen Eigenschaften**, die ich hier zusammengefaßt habe:

Die 4 Eigenschaften der Discs:

1. **Speed (1 bis 14) - die erste angegeben Zahl auf der Disc:** Wie der Name schon sagt, wird hiermit die Geschwindigkeit der Scheibe angegeben. Um so höher dieser Wert ist, um so weiter ist der Flug. Die Geschwindigkeiten 1 und 2 sind z.B. für Putter-Discs. Diese sind zwar die langsamsten Discs, dafür sind sie aber am einfachsten zu kontrollieren und man kann besser geradeaus werfen. Die Geschwindigkeitsbewertung 3 bis 5 sind Midrange-Discs, die ja etwas weiterfliegen können als die Putter-Discs, aber schwieriger zu kontrollieren sind. Bei Geschwindigkeit 6 bis 7 sind das die Fairway-Driver, die eine hohe Armgeschwindigkeit benötigen, um weit geworfen werden zu können.
2. **Glide (1 bis 7) - die zweite Zahl auf der Disc:** Unter "Glide" versteht man die Gleit- und Schwebefähigkeit der Scheibe. Discs mit einer hohen Bewertung der Gleitfähigkeit sind am besten für Anfänger geeignet. Mit ihnen sind auch sehr weite Würfe auch bei starkem Wind möglich. Je größer der Glide-Effekt, desto weiter wird die Disc noch kommen.
3. **Turn (+1 bis -6) - die dritte Zahl auf der Disc:** Der Turn-Wert zeigt an, wie weit die Scheibe bei Flugbeginn nach rechts abdriftet. Grundvoraussetzung ist ein Rückhandwurf mit der rechten Hand. (Als Linkshänder alles genau spiegelverkehrt). Eine Disc mit der Bewertung +1 ist am widerstandsfähigsten und neigt am wenigsten dazu nach rechts abzudriften. Bei einer Bewertung von -5 dreht sich die Disc am stärksten. Dafür hält sich die Disc aber länger in der Luft.
4. **Fade (0 bis 5) - die vierte und letzte Zahl auf der Disc:** Der Fade ist das Gegenteil vom Turn. Dieser drückt aus, wie weit sich die Disc am Ende des Fluges nach links driften lässt. Eine mit 0 bewertete Scheibe fliegt fast geradeaus, während eine 5 bewertete Scheibe am Ende des Fluges ganz stark nach links driftet. Anfänger sollten Discs mit niedrigem Fade bevorzugen, da sie einfacher geradeaus und weiter zu werfen sind. Insbesondere Putter haben ein sehr geringeres Fade als die Driver, wodurch Putter einfacher gerade auszuwerfen sind. Discs mit hoher Fading-Bewertung sind auch bei Wind vorhersehbarer.

Richtige Wurftechnik:

Wir hatten beim Spielen Glück. Denn wir hatten auch andere Spieler vor Ort und haben einfach mal zugeschaut, wie sie werfen und haben es dann einfach nachgemacht. Hierzu wäre es aber ganz wichtig, sich erst einmal ein paar Videos vorher anzuschauen.

Wurftechnik zum "Driven" (=Weitwürfe) für Anfänger: hier solltest du anfangs erstmal aus dem Stand werfen, also ohne Anlauf zu nehmen. Wir haben gesehen, und ich habe mich mittlerweile informiert, dass diesen Anlauf eher geübte Spieler machen.

Die Scheibe wird so gehalten, dass der Daumen obendrauf und die Finger darunter sind. Die Finger umgreifen aber nicht die Innenseite wie eine Faust.

Zum Wurf: Die Scheibe zeigt nach vorne, du stellst dich quer zum Ziel hin, wie beim Golfen, mit dem Handgelenk ein- und ausrollen und nach hinten dem Arm ausstrecken und somit eine gerade Linie zum Wurf nach vorne ziehen.

Beim letzten Wurf zum Korb macht man einen sogenannten "**Push-Putt**": man lässt die Scheibe in den Korb hineinschweben. Man "puscht" die Scheibe in den Korb. Bei diesem Wurf wird nicht das ganze Handgelenk gedreht, sondern nur aus den Fingern geworfen.

Zudem wirft man die Disc von unten nach oben und nicht seitlich. Denn sonst wäre es ein "**Spinn-Putt**": hier wirft man die Scheibe also normal im Spinn (mit dem Handgelenk seitlich). Wenn du dir dazu im Netz ein Video ansiehst, verstehst du was ich meine! :)

Für wen ist Disc-Golf geeignet?

Geeignet ist dieser Sport für alle Menschen ab 4 Jahren, heißt es: egal ob Familien, Firmen, Schüler oder Pensionisten. Ich bezweifle sehr stark, dass es einem 4-jährigen Kind gelingen und Spaß machen wird, die Wurfscheibe 5 Meter weit zu werfen und begreift, worum es hier geht. Da gibt es, so finde ich, bessere und altersgerechtere Sportarten und Spiele für Kinder in diesem Alter.

Ich denke aber schon, dass man **mit Kindern ab 7-8 Jahren** damit starten könnte. Es muss ja nicht gleich von Anfang an perfekt sein. Hier steht ja der Spaß erstmal im Vordergrund und dass die Kinder sich überhaupt im Freien aufhalten.

Disc-Golf ist ein toller und gemütlicher Freizeitsport im Freien: man konzentriert sich, wählt seine Scheibe aus und wirft. Darauf geht man weiter zur nächsten Abwurfstelle. Easy und entspannt würde ich sagen. Daher ist Disc-Golf tatsächlich für fast **jede Generation geeignet**. Du kannst es allein, zu zweit oder zum mehreren spielen.

Das tolle daran ist, dass es schon sehr viele Disc-Golf Anlagen gibt und das Spielen auch nichts kostet. Somit ist die Grundausstattung der Scheiben das Einzige, was du dir besorgen musst.

Mein Fazit:

Also ich werde Disc-Golf in Zukunft definitiv in mein **Freizeitsport-Portfolio** mit aufnehmen. Ich habe sogar ein paar Tipps gelesen, wie man Disc Golf auch im Winter gut spielen kann! :) Warum nicht? statt Schneeschuhwandern eine Runde Disc-Golf spielen!

Und selbst wenn ich niemanden zum Spielen habe, kann ich einfach alleine gehen und mich voll und ganz auf die Ruhe, auf die Bahn, auf den Parcours und die Auswahl der richtigen Scheiben konzentrieren.

Ein paar Discs sind nicht sehr teuer und ich finde es gemütlich, ruhig und schön diesen Sport in der freien Natur auszuüben. Ebenso finde ich es sehr interessant, dass es so viele unterschiedliche Discs gibt. Wenn man also eine Auswahl von 5 oder 14 Scheiben hat, muss man sogar richtig nachdenken und überlegen, welche Scheibe du beim nächsten Wurf nehmen willst oder musst!

Mein Tipp: Kauf dir mal ein Set mit 3 oder 4 Discs und fahre zur nächsten Disc-Golf Anlage und probiere es einfach mal aus. Sollte dich das Fieber gepackt haben, kannst du dir noch ein paar Discs

dazu besorgen und vielleicht auch so eine coole Disc-Tasche. Dann siehst du auch gleich mal wie ein Profi aus! :)

Und wenn du einen Garten daheim hast oder du nicht immer so weit zu einer Anlage fahren möchtest, besorge dir eine **mobile Anlage**. So kannst du auch mal abseits des Parcours zuhause trainieren.

Ich hoffe mein Beitrag hat dir gefallen und ich konnte dir **einen coolen Sport** näherbringen und dich vielleicht auch **motivieren**, es auch einmal auszuprobieren. Es macht wirklich sehr viel Spaß und ist mal etwas ganz anderes.

Konnte ich dir mit meinem Beitrag irgendwie helfen? Oder hätte dich noch ein Thema dazu interessiert?

Hast du Disc-Golf schon mal ausprobiert? Wenn ja, wie hat es dir denn so gefallen? Was hast du für Erfahrungen mit den ganzen unterschiedlichen Discs gemacht?

Schreibe mir gerne ein Kommentar zu deinen Erfahrungen. Ich freue mich über jedes Feedback, jede Antwort und jede Anregung von dir!

Ansonsten: JUST TRY IT, AND THROW IT - IF YOU CAN ;)

Und wenn dieser Sport dich doch nicht überzeugt hat, klick dich auf meiner Seite einfach weiter durch und melde dich zu meinem Newsletter an. Ich bin mir sicher, dass wir deinen Lieblingssport schon noch finden werden!

Bis zum nächsten Mal.

Dein Sport-Checker,

Markus

Bleib in Kontakt und melde dich bei mir zum Newsletter an: kontakt@sport-checker.com

Webseite	=	https://sport-checker.com/
Facebook Sport Gruppe	=	https://www.facebook.com/groups/outdoorsportfans
Facebook Fanpage	=	https://www.facebook.com/Sportchecker
Instagram	=	https://instagram.com/sport_checker/
Pinterest	=	https://www.pinterest.at/sportchecker/_saved/