

Frisbee: Disc Golf

«Disc Golf» stammt direkt vom Golf ab und es wird auf einem Parcours gespielt, auf dem mehrere Ziele zu treffen sind. Das Spiel kann sowohl draussen als auch drinnen durchgeführt werden.

Wie beim Golf gilt es auch beim Disc Golf, verschiedene Wurfziele anzuspielen. Es wird ein Parcours mit verschiedenen Wurfzielen festgelegt. Diese Wurfziele müssen in vorgegebener Reihenfolge mit möglichst wenigen Würfen getroffen werden. Es werden drei bis fünf Bahnen vorbereitet. Je zwei bis vier Personen spielen jeweils auf einer Bahn.



Mögliche Wurfziele:

- In der Halle: Schwedenkasten, Baseketballkorb, aufgestellte Matten, etc.
- Draussen: Bäume, Steine, Sitzbänke, etc.

Grundregeln:

- Es wird immer von dort weitergespielt, wo die Scheibe beim letzten Wurf liegengeblieben ist, egal wie ungünstig die Position sein mag.
- Es wirft immer zuerst der Spieler, der am weitesten weg vom Ziel ist.
- Jeder zählt seine Würfe selber: Fair Play!

Hinweis: Es gibt in der Nähe von Schulen oder in Parkanlagen zum Teil fest eingerichtete Disc Golf Parcours. Das Bild zeigt einen solchen offiziellen Disc Golf Korb.

Übungen zur Vorbereitung

- [Zwei mit zwei](#)
- [Erfinderisch](#)
- [Zielwurf](#)
- [Akkordeon](#)

Hilfsmittel

- [Wurf- und Fangtechniken](#) (mit Video Ultimate Frisbee)

Videos (YouTube)

- [Disc Golf Trick Shots](#)
- [Frisbee Instructional Videos With Brodie Smith](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO