



**Sch**Ultimate.de



DISC GOLF

## Discgolf Essentials – ein Leitfaden für Sportlehrende

1. Was ist Discgolf?
2. Material
3. Organisationsformen für den Unterricht
4. Sporthalle, Schulgelände und Parks
5. Disc Golf Anlagen in und um Hamburg und Hamburger Meisterschaften für Schüler

### 1. Was ist Discgolf? Erste Annäherung

#### *Discgolf – Mit der Scheibe in den Korb!*

Das Prinzip ist wie beim Golfen mit dem Ball. Mit möglichst wenig Versuchen, die gezählt werden, soll ein Spielobjekt ins Ziel gebracht werden. Hier die Scheibe in den Korb. Dabei gibt es einen festgelegten Abwurfpunkt und dann ggf. noch gewisse zu umspielende Hindernisse.

### 2. Was wird benötigt? Materialkunde

Natürlich werden Wurfscheiben gebraucht. Man nehme, was im Fundus vorhanden ist und addiere es zu dem, was die Schülerschaft noch mitbringt von zu Hause. Von dem Pringles-Chips-Dosendeckel über Werbescheiben und 175g Ultimate Scheiben bis hin zur professionellen Discgolf-Scheibe ist alles denkbar. Als Ziel kann ein Basketball-Brett, ein Pfahl, ein umgedrehter kleiner Kasten oder eine ausgelegte Bodenmatte dienen, sogar ein Mülleimer. Optimal wäre eine Scheibe pro Mitspielendem. Ultimate-Scheiben kann man z.B. gegenüber vom Landesinstitut (LI) Hamburg im Klassensatz ausleihen, richtige Discgolf Scheiben auch, ggf. sogar mit Trainerstunde - fragt einfach nach ([www.Nordisc.de](http://www.Nordisc.de)).

### 3. Wie setze ich das im Unterricht um? Anregungen

Nach erfolgter Erklärung der **Sicherheitsregeln** (Zielbereich und Strecke dorthin mit Streuwinkel muss menschenfrei sein!) erfolgt die Erklärung der **Spielidee** (s.o. in 1.) und eines **geregelten Ablaufes**: Gruppen [flights] zu maximal 5 Spielenden je zeitgleich auf einer Bahn. Abwurf von einer festgelegten Linie[Tee] in einer Reihenfolge, ab dann darf immer der am weitesten entfernt liegende Spielende den nächsten Wurf machen, bis alle am Ziel sind. Es wird von der Stelle geworfen, wo die Scheibe landete. Alle bleiben hinter dem aktuell Werfenden (nicht zur eigenen Scheibe vorlaufen!). Jeder zählt seine Würfe – fertig! Wer am wenigsten Würfe benötigt, gewinnt. Nach einer Runde aller Bahnen kommen alle Gruppenersten in eine Gruppe, alle Gruppenzweiten usw., so dass neu und leistungshomogener gemischt wird.

### 4. Wo spiele ich Discgolf? Nutzbares Gelände innerhalb - und um die Schule herum

Schnell wird klar, dass in einer Sporthalle maximal zwei bis drei Bahnen parallel aufgebaut werden können – viel zu wenig Platz (es sei denn, man spielt mit den Pringles-Deckeln)! Daher ist ein Ausweichen auf das Schulgelände ratsam. Damit der Sportlehrende nicht alle Bahnen vorgeben muss, reicht es die Idee zu vermitteln, um die Schüler dann in ihren flights selber Bahnen ausdenken zu lassen: Von der Weg-Kante abwerfen, um den Busch herum und dann gegen den Laternenpfahl. Oder unter der Tischtennis-Platte hindurch gegen den Papierkorb. Da ist natürlich Mut zum Loslassen gefragt – meistens haben Schüler ein Interesse daran, ernsthaft zu spielen – und dann auch ehrlich mitzuzählen.

## Ab in den Park!

Ein Schritt weiter als der Schulhof, der für die ersten Erfahrungen geeignet ist, aber je nach Beschaffenheit des Untergrunds eher unangenehm für die Scheiben ist (Beton- oder Asphalt), ist der nächste Park! Natürlich gibt es je nach Dichte der Hunde-Gassi-Geher „Tretmienen“, aber natürlich jede Menge natürlicher und auch urbaner Hindernisse und Ziele. Auch ein Wald und Wiesen eignen sich hervorragend zum Discgolfen, sind aber u.U. nicht in der näheren Umgebung verfügbar. **Hier ganz besonders darauf achten, nur zu werfen, wenn die Bahn frei ist!** Hilfreich ist ein Schreiber pro Gruppe, der mit (Klemmbrett und) Zettel ausgerüstet ist und die Ergebnisse der Gruppe bei jeder Bahn notiert – hierfür bieten sich Sportinvaliden und andere Stammgäste der passiven Sportbank an. Zur Erhöhung der Motivation könnte die Erlaubnis zur Nutzung einer „Notizblock-App“ auf dem Smartphone oder Tablet dienen. Auch hier sind zu Beginn in der Ansprache die zeitlichen und räumlichen Grenzen anzusprechen, am besten man mischt noch einmal die Gruppen zwischendrin (s.o.) und ermittelt dann das Finale „öffentlich“ als Show für alle an einer Finalbahn.

In einer **Reflektion** könnte man auftretende Probleme besprechen und Lösungsideen abrufen, oder besonders erfolgreiche **Techniken demonstrieren lassen** (keine Vorkenntnisse der Lehrkraft erforderlich, die Schüler liefern von selbst). Möchte man von Lehrerseite Techniken vorgeben, bieten sich folgende an:

- Kraftvoller (Rückhand-) Abwurf
- Gezieltes Putten ( Rückhand/Vorhand)
- Roller
- Overhead (z.B. über Gebüsch hinweg)

## 5. Wie geht es weiter? *Going pro!*

Nach der „Vorstellung“ des Discgolfens im Sportunterricht wie oben beschrieben:

1. (Doppel-) Stunde Kennenlernen Grundprinzip Discgolf in der Halle/dem Sportplatz,
2. (Doppel-) Stunde erstes Fantasie-Golfen auf dem Schulgelände,
3. (Doppel-)Stunde Discgolfen im Park /Wald / Wiese / Grünfläche

Bietet sich eine **Exkursion / Ausflug** zu einer „echten“ Discgolf Anlage an, wie sie z.B. in der **City Nord am Hamburger Stadtpark**, direkt an der **U1 Sengelmannstraße** zu finden ist. Mit etwas Glück (wir vermitteln) findet sich sogar ein „Profi“, der mit Discgolf-Scheiben sein Können und die Würfe demonstriert. Ansonsten beeindruckt schon die Anlage an sich mit ihren Schautafeln, nummerierten Körben (14 Bahnen) und den Vorgaben (PAR, OB und Mandatories) – zudem können Schüler statt Scorecard auf Papier auch **per App oder Online** ihre Ergebnisse notieren und Informationen zur jeweiligen Bahn erhalten (PAR, Länge, Hindernisse, OB). Link: [www.discgolfmetrix.com](http://www.discgolfmetrix.com)

- ➔ Interessierte und talentierte Schüler - und Lehrende natürlich auch - können für die **Hamburger Schülermeisterschaften** begeistert und angemeldet (und dann auch vom Unterricht befreit) werden, können sich eigenständig mit Material eindecken und privat an der Anlage trainieren oder beim **Discgolf Club Hamburg** mitmachen (Training, Tipps und Turniere). Die Freistellungsgesuche und Fortbildungszertifikate übernehmen wir gerne für Euch.
- ➔ **Weitere öffentliche Disc Golf Anlagen** in Allermöhe, Wilhelmsburg, Norderstedt, Ahrensburg und im Hamburger Volkspark vorhanden, teilweise mit offenen Trainings.

Mehr Informationen beim [Fachausschuss Frisbeesport](http://FachausschussFrisbeesport) und auf [www.schultimate.de](http://www.schultimate.de) !



**Sch**Ultimate.de



## Corona-Hygiene Bestimmungen im Umgang mit Disc Golf

Die BSB hat für den Sportunterricht in der Anlage 2 zum B-Brief vom 03.08.2020 für den Sportunterricht besondere Hinweise herausgegeben, wie der Sportunterricht zu realisieren ist.

Da eine Ansteckung über den Weg der Schmierinfektion nicht ausgeschlossen werden kann und jedes unnötige Risiko verhindert werden soll, muss besondere Sorgfalt an den Tag gelegt werden:

- SuS waschen sich vor und nach dem Sportunterricht gründlich die Hände.
- SuS verwenden nach Möglichkeit nur ihre „eigene“ (zugeteilte) Scheibe.
- Bei einer Reinigung der Scheiben Seifenlauge verwenden

Ansonsten können sich die Flights/Spielgruppen aus einer Kohorte (Jahrgangsstufe einer Schule) kommend ohne Einhaltung des Mindestabstandes bewegen. Da Disc Golf primär draußen an der frischen Luft gespielt wird, ist dies ein guter Weg, Infektionen durch Aerosole zu vermeiden. Abstand zu fremden Personen sollte dabei dringend eingehalten werden, besonders bei der Anfahrt zu den öffentlichen Disc Golf-Anlagen, die jederzeit frei und kostenlos bespielt werden können.

## Offene Trainingsstunden für Sportlehrende

Trainings werden wöchentlich unentgeltlich auf den folgenden Anlagen angeboten, Sportlehrende sind immer willkommen zum Reinschnuppern und Ausprobieren. Anmeldung nicht erforderlich, aber erwünscht. Hamburgs DFV\*-zertifizierte Discgolf Trainer\*Innen erwarten Dich!

### Anlage : (Adresse) – mit offener Trainingszeit

**City Nord** (U1 Sengelmannstr/ Navi: Halifaxweg 1) – Mittwoch 18:30 Uhr

**Wilhelmsburg** (Inselpark beim Hochseilgarten „Hanse Rock“/ Navi: Am Inselpark) – Dienstag 17 Uhr

**Norderstedt** (Treffpunkt Tennisanlage des NSV/ Navi: Syltkuhlen 169) Mittwoch ab 17:00 Uhr

**Volkspark** (Navi: Vorhornweg) Montags, 18:30 Uhr

Freie Spielmöglichkeiten:

**Allermöhe** (Neu-Allermöhe West Navi: Margit-Zinke-Str. 7) Nur auf Anfrage

**Ahrensburg** (in Sichtweite vom Schloss/ Navi: Kastanienallee) Nur auf Anfrage

**Wasserkunst Kaltehofe** (Elbinsel Kaltehofe Rothenburgsort) Nur auf Anfrage

→ *telefonische Disc Golf Hotline* für Anfragen (Training, Material, Tipps): 0179 695 64 85 [Andreas Runte]