



# DISC GOLF CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – langsame Scheiben, gerade Zuglinie und das Putten als schnellster Score-Hebel.

## 1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

| ELEMENT      | BEDEUTUNG | TIPP                                                                         |
|--------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1–3 Scheiben | Hoch      | Putter und Midrange reichen völlig – High-Speed-Driver verschlimmern Fehler. |
| Flugzahlen   | Mittel    | Speed, Glide, Turn, Fade lesen lernen – so vergleichst du Scheiben sinnvoll. |
| Handtuch     | Niedrig   | Dein wichtigstes Zubehör – trockener Grip entscheidet über den Wurf.         |

## 2. ETIKETTE & SICHERHEIT

Wichtigkeit: **Hoch**

- Bahn frei?:** Erst werfen, wenn keine Personen oder Tiere in Reichweite sind.
- „Fore!“ rufen:** Laut warnen, wenn ein Wurf außer Kontrolle gerät.
- Spirit of the Game:** Natur und Mitspieler respektieren – Disc Golf lebt von der Kultur.

## 3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

### FAKTOR 1: TECHNIK STATT KRAFT

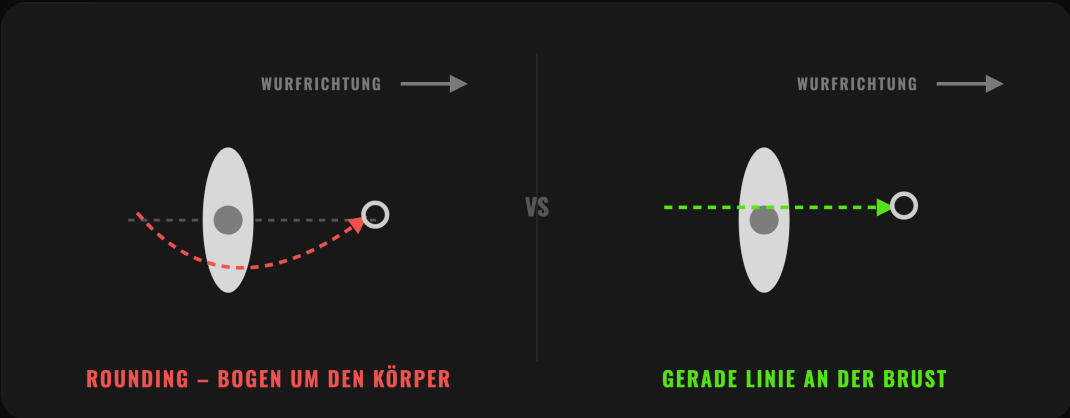
Wichtigkeit: **Hoch**

**Konzept:** Gewaltwürfe fliegen kurz und krumm.

**Tipp:** Auf kurze Distanzen Abwurfwinkel und Spin trainieren – die Weite kommt aus der Sauberkeit.

### FAKTOR 2: GERADE ZUGLINIE

Wichtigkeit: **Hoch**



**Konzept:** „Rounding“ – der Bogen um den Körper – kostet Präzision und Power.

**Tipp:** Die Scheibe wie auf einer Schiene an der Brust vorbeiziehen, Ellbogen als Hebel (Power Pocket).

### FAKTOR 3: NOSE ANGLE

Wichtigkeit: **Mittel**

**Konzept:** Eine steil geworfene Scheibe steigt, stirbt und stürzt.

**Tipp:** Handgelenk aktiv nach unten drücken – flacher Abwurf bedeutet geraden, langen Flug.



**PRO-TIPP:** Kauf langsame Scheiben und schnelle Fortschritte: Ein Putter verzeiht nichts und lehrt alles. Der High-Speed-Driver darf in einem Jahr wiederkommen.

## 4. SCORE-HEBEL

Wichtigkeit: **Hoch**

- Putten, putten, putten:** Regelmäßiges Training im Nahbereich ist der schnellste Weg zu besseren Scores.
- Seitlich zum Ziel:** Der seitliche Stand nutzt die volle Oberkörper-Rotation.
- Auf der Ferse drehen:** Korrekte Rotation schont die Knie – Balance hält die Energie in der Scheibe.

## 5. KÖRPER-BASICS

Wichtigkeit: **Mittel**

- Dynamisch aufwärmen:** Aktivierte Muskulatur beugt Zerrungen beim Vollwurf vor.
- Rumpfkraft:** Verbessert Balance und Kraftübertragung in jede Scheibe.
- Ausdauer:** Sichert die Konzentration bis zur letzten Bahn – Runden sind länger als gedacht.