

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	7		
<b>Grundsätzliches</b>	9		
<b>Geschichtlicher Hintergrund</b>	10		
Wie alles begann	10		
Discs – Scheibengeschichte	11		
<b>Was ist Dog Frisbee?</b>	12		
Wann spielt man?	12		
Wie spielt man?	13		
Wie lang kann man spielen?	13		
Was ist noch wichtig?	14		
<b>Scheibenkunde</b>	16		
Welche Scheiben eignen sich?	16		
Wieso fliegt eine Scheibe?	20		
Scheibenpflege	20		
<b>Gesundheits- und Sicherheitshinweise</b>	21		
<b>Aufwärmen des Hundes</b>	22		
<b>Verletzungsgefahren</b>	24		
<b>Spielfläche</b>	25		
Die Umgebung	26		
Andere Hunde	26		
Mehrere Hunde	27		
<b>Länge der Trainingseinheit</b>	28		
<b>Wind</b>	30		
		<b>Grundwurftechniken ohne den Hund</b>	31
		<b>Der Roller</b>	33
		Scheibenhaltung	34
		Körperhaltung	34
		Wurftechnik	34
		<b>Der Floater/Heber</b>	38
		Scheibenhaltung	38
		Körperhaltung	39
		Wurftechnik	39
		<b>Die Rückhand/Backhand</b>	41
		Scheibenhaltung	42
		Körperhaltung	42
		Wurftechnik	42
		<b>Basisarbeit mit dem Hund</b>	45
		<b>Interesse wecken</b>	47
		<b>Motivieren</b>	48
		<b>Kontrolle</b>	49
		<b>Apportieren</b>	51

## **Grundwurftechniken mit dem Hund**

### **Der Roller** 53

Positionierung von	
Mensch und Hund	54
Timing	56

### **Der Floater/Heber** 57

Positionierung von	
Mensch und Hund	57
Timing	58

### **Die Rückhand/Backhand** 59

Mittlere Distanz: Positionierung	
von Mensch und Hund	59
Lange Distanz: Positionierung	
von Mensch und Hund	60
Timing	62
Speedflow	62

## **Grundwurftechniken mit mehreren Scheiben**

### **Scheibenhandling** 63

53

54

54

56

57

57

58

59

59

60

62

62

63

64

### **Scheibenmanagement**

65

#### **Rückhandvariationen**

66

»Behind the back« 66

»Chair« 68

»Under the leg« 70

»Around the world« 73

#### **Erster Over/Körperübersprung** 75

### **Spiele und Regelwerke**

78

#### **Spielen und Trainieren in der Gruppe**

79

»Around the world« ohne Hund 79

Mini-Discgolf 80

#### **Das Bringback-Regelwerk**

82

Regeln 82

Spielfeld 83

#### **Das Judge'n Play-Regelwerk**

84

### **Erste Schritte zur eigenen Kür** 87

#### **Sortierung der Tricks/Würfe** 88

#### **Musikauswahl** 89

#### **Hilfestellung beim Küraufbau** 90

### **Outro** 91

#### **Über die Discrockers** 91

#### **Danke!** 93