

Inhalt

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

Grundwurftechniken mit dem Hund	53
Der Roller	54
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	63
Scheibenhandling	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