



Discathon: Werfen und Laufen

Overall Frisbee setzt sich aus sieben Disziplinen zusammen, die alle nacheinander von allen Teilnehmenden gespielt werden. Zur Durchführung eines Kompakt-Turniers liegt auf www.overallfrisbee.de der Ablaufplan für ein zweitägiges Format.

Discathon: Bei diesem 1km-Lauf muss die Scheibe alle Hindernisse korrekt umgehen, als Spieler*in darf man aber abkürzen! Präzise Würfe und schneller Lauf sind gefragt. Unterwegs sind 3 bis 4 „Tests“ eingebaut, das sind Positionen, von denen aus ein bestimmter Wurf folgen muss. Bei Verfehlen droht eine Strafrunde.



Wer wirft am weitesten?

Distanz: Der Klassiker: Wer wirft am weitesten? Dabei treten je 4-5 Personen in einer Gruppe an und haben für fünf Würfe 4 Minuten Zeit. Jede/r Werfer*in hat eine Person im Feld, die den Ort markiert, wo die weiteste Scheibe gelandet ist. Die Weite wird mit einem Laser-Messgerät ermittelt. Wer knackt 100m, wer 120m?



Diese Broschüre wurde überreicht von:



www.frisbeesportverband.de

Der **DFV** ist in allen Fragen zum Frisbeesport der zentrale nationale Ansprechpartner für Medien, soziale Organisationen und Unternehmen. Als Mitglied in **WFDF** und **EFDF** vertritt der **DFV** Deutschland auf internationaler Ebene und ermöglicht den Start deutscher Spielerinnen und Spieler bei Welt- und Europameisterschaften, bei den Weltspielen der nicht-olympischen Sportarten (World Games) und bei den World Urban Games (Freestyle).

Das Mehrkampf-Prinzip des Overall ist Mitte der 1970er Jahre entwickelt und schon bei den frühen Frisbee-Weltmeisterschaften im Pasadena Rose Bowl Stadium ausgespielt worden. Der Flugscheiben-Weltverband WFDF (World Flying Disc Federation) setzt die Tradition fort und führt jedes zweite Jahr eine Overall-WM durch.

Hier können Sie sich eine Scheibe abschneiden:

Geschäftsstelle DFV

Geschäftsführer Jörg Benner
Martinusstraße 9, 50765 Köln
DFV-Hotline: 0221 - 99 37 40 19
geschaefte@frisbeesportverband.de



Mehr Infos zu Overall:
-> www.overallfrisbee.de

Koordinator Double Disc Court: Jan Müller (Foto oben: Mitte)
Tel.: 0176 - 96 03 42 93 - ddc@frisbeesportverband.de

Vorstand Discgolf: Dr. Stefan Heine
discgolf@frisbeesportverband.de

Komitee Freestyle Frisbee: freestyle@frisbeesportverband.de

Mit freundlicher Unterstützung von:



Premiumpartner des Deutschen Frisbeesport-Verbands

Sieben Disziplinen ergeben einen Wettbewerb!



Tipps & Tricks zur Durchführung

www.frisbeesportverband.de



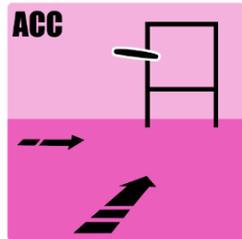
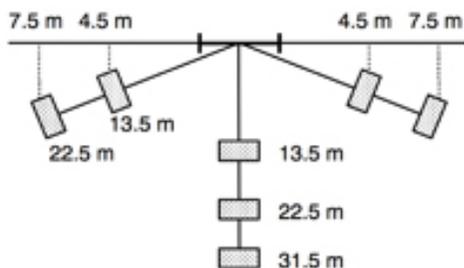
Accuracy - Genauigkeit gefragt!

Von **7 Positionen** aus je 4 mal auf ein Quadrat von **1,5m Seitenlänge** werfen!

Accuracy (Genauigkeit): Von 7 verschiedenen Positionen werden je 4 Scheiben auf ein Ziel geworfen – jeder Treffer bringt einen Punkt. Das Ziel ist ein Quadrat mit 1,5m Seitenlänge, dessen Unterseite 1m über dem Boden beginnt. Jede/r Spieler*in hat für die 28 Würfe 6 min. Zeit. Es müssen immer dieselben vier Scheiben geworfen und nach vier Würfen beim Accuracy-Ziel auch selber abgeholt werden.

Aufbautipp: Aus PVC-Steckrohren kann das 2,50m hohe Zielquadrat erstellt und in einem Fußballtor befestigt werden. Die Anschaffungskosten für das Material im Baumarkt liegen bei etwa 30 Euro. Bauanleitung auf Youtube unter dem Stichwort: „Frisbee: Accuracy-Ziel selbst bauen“.

Tipp: Für Anfänger*innen die Anzahl und den Abstand der Stationen verringern!



6x 1m Rohre
6x 0,50m Rohre
2x 1,50m Rohre
4x T-Stück
2x 90°-Winkel



Freestyle Frisbee: Werfen und Fangen

Trick und Geschick

Der klassische Freestyle-Wettkampf kombiniert kreative, athletische und artistische Elemente mit dem Spiel des Werfens und Fangens und wird in Routinen zu Musik ausgeführt. Im Rahmen eines kompakten Overall-Turniers sind v.a. Wurf- und Fangtricks gefragt.

Durchführungs-Varianten:

Entweder als Knock-Out-Runde oder **Double-K.O.-Runde:** Zwei Leute zeigen direkt nacheinander ihren besten Trick. Dazu bekommen sie maximal dreimal eine Scheibe zugeworfen. Anschließend entscheidet Jury oder Publikum durch Applaus, wer weiterkommt.

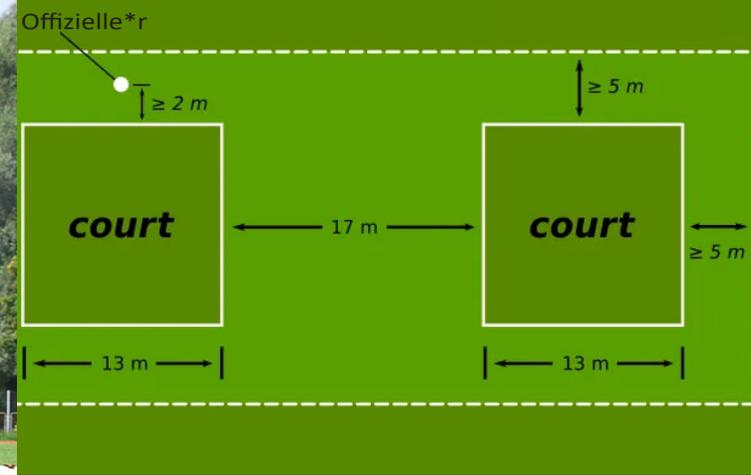
Oder als **Westerfield Challenge:** Dabei stehen zwei Partner 10m auseinander und werfen und fangen in 90 sek. in so vielen verschiedenen Varianten wie möglich. Jede neue Wurf- und Fangvariante gibt Punkte. Zusätzlich gibt es Bonuspunkte für Freestyle-Elemente (z.B. Body Roll, Nail Delay, Tippen oder Kicken) sowie für fünf Trickcatches in Folge oder für eine Routine ohne Drop (fallen gelassene Scheibe)



Discgolf: Power und Präzision

Werfen auf **Zielkörbe** nach Golfregeln

Discgolf: Mit unterschiedlichen Scheiben wird auf Zielkörbe gespielt. Gemäß Golfregeln soll ein Parcours mit möglichst wenigen Würfeln bewältigt werden. Nach den ersten Würfeln ist jeweils die- oder derjenige an der Reihe, deren Scheibe am weitesten vom Korb entfernt liegt. **Tipp:** Bestehende Bahnen nutzen! **Mehr Infos:** www.discgolf.de



Double Disc Court

Rückpassspiel mit zwei Scheiben

DDC: Zwei Teams á zwei Personen spielen auf Feldern von 13m x 13m, mit 17m Abstand dazwischen – mit zwei Scheiben gleichzeitig, die nie von einem Team zugleich berührt werden dürfen („Double“). Jeder Wurf- oder Fangfehler gibt 1 Punkt, ein Double ergibt 2 Punkte für das andere Team. Zu Beginn jedes Wechsels werden die Discs gleichzeitig gespielt. Das Team, das zuletzt punktete, hat die „Initiative“, d.h. es muss weiterspielen, wenn beide Scheiben in je einem Feld gefangen wurden. Für Overall als Event mit Einzelwertung bietet sich ein Schweizer System an oder, dass jede/r einmal mit jeder/m spielt. **Spielpläne** auf www.doublediscscourt.de.



Selbst gefangene Würfe (SCF)

Self Caught Flight (SCF): Die Aufgabe beim SCF ist eine selbst geworfene Scheibe wieder einhändig zu fangen. Bewertet wird entweder die Zeit zwischen Wurf und Fang (MTA; maximum time aloft) oder die Zeit **und** die bis zum Fang zurückgelegte Strecke (TRC; throw, run, catch). Zur Messung drei Stoppuhren nutzen und die handgestoppten Zeiten mitteln. **Durchführung:** Man hat 5 Versuche, jeder Versuch muss nach einem Signal in 15 Sekunden erfolgen. Gespielt wird in Gruppen von 4-5 Personen, die sich mit ihren Versuchen abwechseln. **Tipp:** Beim Kompakt-Overall nur MTA spielen!

