



# Disc Golf Parcours an der Sportschule Oberhaching

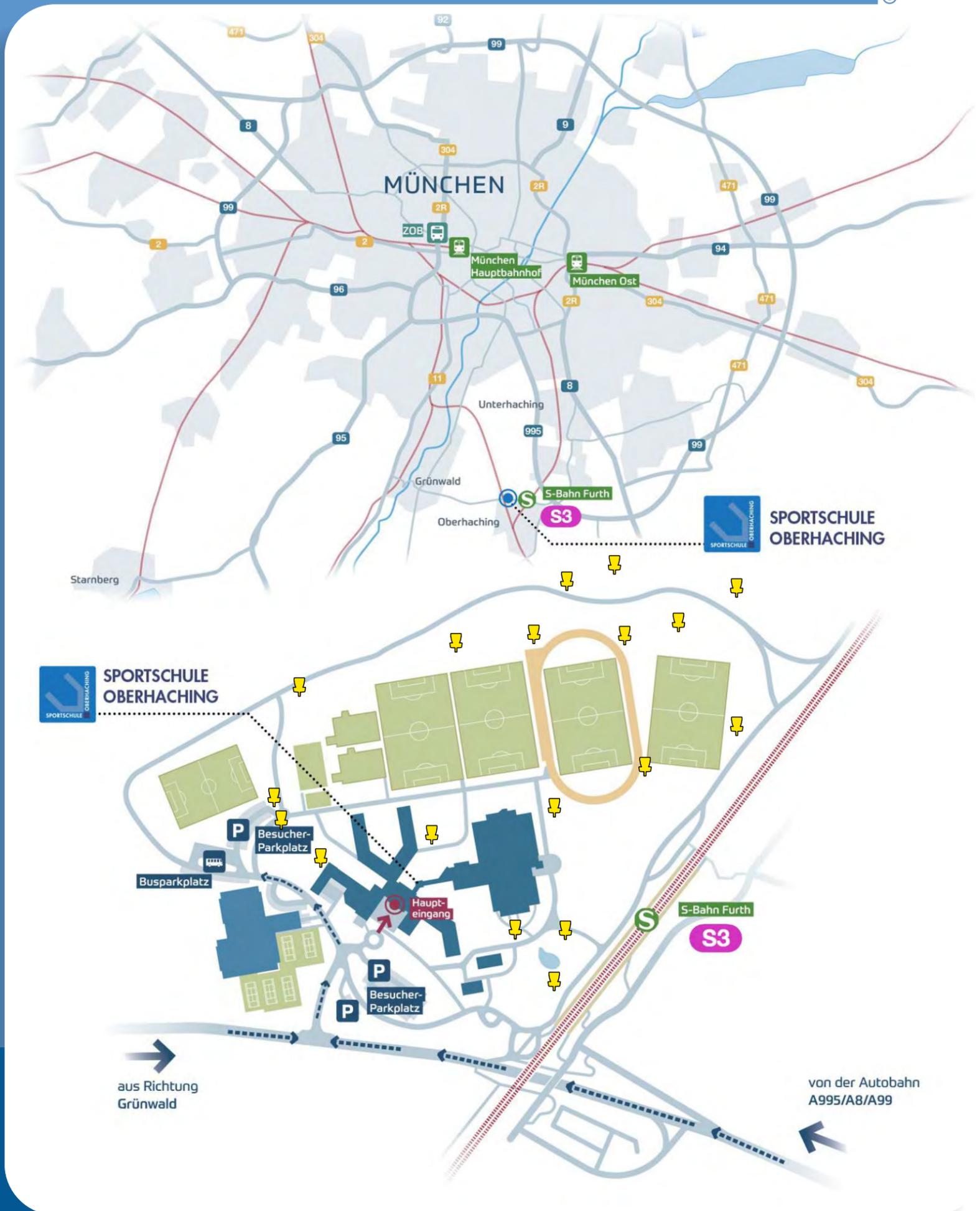
© Disc Golf München e.V.

Vor dem Spielen  
am Empfang  
anmelden!

Interesse an einem  
Gruppenevent auf  
dem Parcours?  
Informiert euch  
am Empfang.

Platzgebühr:  
pro Person 6€  
(Ermäßigt 3€)

Leihscheiben sind  
am Empfang  
erhältlich.



Sportschule Oberhaching · Im Loh 2 · D-82041 Oberhaching

[www.sportschule-oberhaching.de](http://www.sportschule-oberhaching.de)

02/2025



# Disc Golf Parcours an der Sportschule Oberhaching

## Basiswissen für Einsteiger

© Disc Golf München e.V.

Vor dem Spielen  
am Empfang  
anmelden!



## Disc Golf

Disc Golf wird ähnlich wie traditionelles Ball Golf gespielt. Anstatt Schläger und Ball werden Frisbee<sup>®</sup> ähnliche Scheiben (Discs) in unterschiedlichen Gewichten und Formen verwendet. Die Disc muss mit möglichst wenigen Würfeln im Zielkorb (Target) landen. Wer den gesamten Parcours mit der geringsten Anzahl an Würfeln absolviert gewinnt.

## Spielablauf

Jede Bahn beginnt an einem festgelegten Abwurfpunkt, auch "Tee" genannt. Das jeweilige Bahnschild zeigt den Verlauf der Bahn und eventuelle Mandos (Pflichthindernisse) oder OBs (out of bounds = Aus). Bäume, Äste, Sträucher und sonstige natürliche oder künstliche Hindernisse sind Teil des Parcours.

Alle Spieler machen nacheinander ihren ersten **Abwurf vom Tee**.

Danach wirft die Person, deren Disc am weitesten vom Zielkorb entfernt liegen geblieben ist. Beim Wurf muss sich ein Fuß stets hinter der Scheibe (oder einer Markierung) befinden. Ein Aufallschritt seitlich oder nach hinten ist erlaubt, jedoch nicht in Richtung Korb. Es ist freigestellt, ob man mit der selben Scheibe weiter wirft oder eine andere wählt.

Landet die Disc im **OB**, wird ein Strafpunkt addiert und von dort weitergespielt, wo die Scheibe den erlaubten Bereich verlassen hat. Für ein verpasstes **Mando**, gibt es auch einen Strafpunkt, weitergespielt wird von der ausgewiesenen Dropzone.

Die Bahn ist erst beendet, wenn die **Scheibe im Zielkorb** zur Ruhe kommt.

Haben alle Spieler die Bahn beendet, werden Anzahl der Würfe (inkl. Strafpunkte) notiert und auf der nächsten Bahn weitergespielt.

## Verhaltenskodex

Achte auf andere Personen, Tiere und die Umgebung. Wirf nur, wenn nichts und niemand gefährdet ist. Alle Spieler bleiben immer hinter demjenigen, der gerade wirft.

Halte dich an die Regeln und spiele fair. Sei stets freundlich und zuvorkommend.

Respektiere und schone die Natur und hinterlasse den Platz sauber.

02/2025

**Wirf niemals, wenn Personen gefährdet werden könnten!**

# Disc Golf Parcours an der Sportschule Oberhaching

## Basiswissen für Einsteiger

Vor dem Spielen  
am Empfang  
anmelden!

### Disc Golf Scheiben (Discs)

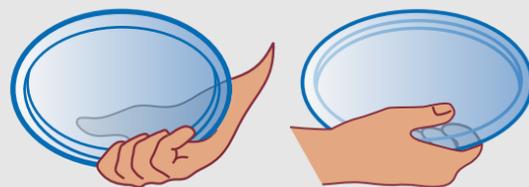
Vereinfacht werden Disc Golf Scheiben in drei Arten unterteilt.

**Driver** haben einen sehr flachen, scharfen Rand. Sie sind für weite Distanzen gedacht, benötigen aber eine hohe Wurfgeschwindigkeit und gute Technik.

**Midrange** haben einen flachen, runderen Rand. Gedacht für mittlere Distanzen, benötigen sie keine so hohe Wurfgeschwindigkeit und sind leichter zu werfen.

**Putter** haben einen hohen, runden Rand und werden für Annäherungen und den Zielwurf in den Korb benutzt. Sie gleiten langsamer und gradliniger.

### Griff- und Wurftechnik



Rückhand Powergriff

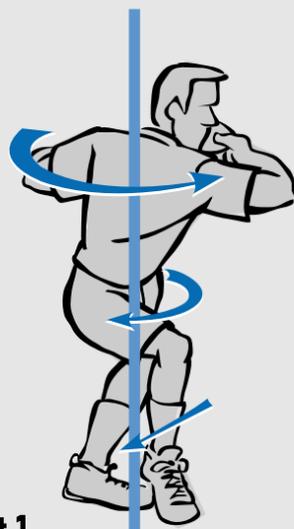


Vorhand-Griff



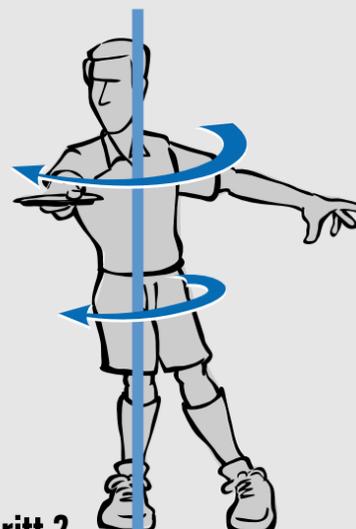
Putting-Griff

Der Rückhandwurf ist die populärste Technik. Es ist ein Wurf aus dem Stand (a) oder mit Anlauf (b) möglich.



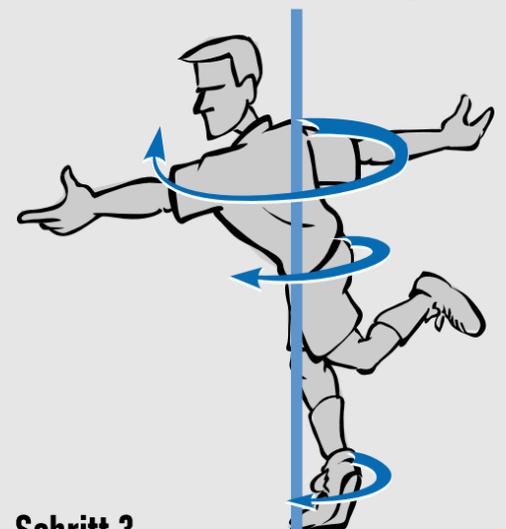
Schritt 1

Die Wurfhand und den Oberkörper weit nach hinten drehen, während der Fuß bereits an der Abwurfstelle steht (a) oder sich einen Schritt davor befindet (b).



Schritt 2

Erst die Hüfte, dann Oberkörper und Arm dynamisch nach vorn drehen, sodass die Scheibe auf Höhe der Brust in einer geraden Linie nach vorne schnell.



Schritt 3

Nachdem die Scheibe die Hand verlassen hat, mit dem gesamten Körper "ausschwingen", sodass die Schulter der freien Hand in Richtung Ziel zeigt.

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von © DiscGolfPark®

**Wirf niemals, wenn Personen gefährdet werden könnten!**



**DISC GOLFERS' CODE**

**PDGA** PROFESSIONAL DISC GOLF ASSOCIATION

- 1 GEFÄHRDE NIEMANDEN**  
Wirf niemals in einen Bereich, den du nicht einsehen kannst, oder wenn du mit deinem Wurf jemanden treffen könntest. Setze im Zweifel eine Person als Spotter ein.
- 2 RESPEKTIERE DEN KURS**  
Befolge die Kursregeln. Halte den Kurs sauber. Beschädige keine Einrichtungen oder Pflanzen.
- 3 REPRÄSENTIERE DEN SPORT**  
Sei positiv und verantwortungsvoll. Hilf anderen, das Disc-Golf-Spiel zu erlernen.



# Disc Golf Parcours

## an der Sportschule Oberhaching

18 Bahnen | Par 57 ■ 1.371m ■ 1.045m

© Disc Golf München e.V.

Vor dem Spielen  
am Empfang  
anmelden!

Interesse an einem  
Gruppenevent auf  
dem Parcours?  
Informiert euch  
am Empfang.

Dieser Parcours wurde  
geplant und realisiert  
in Kooperation mit:

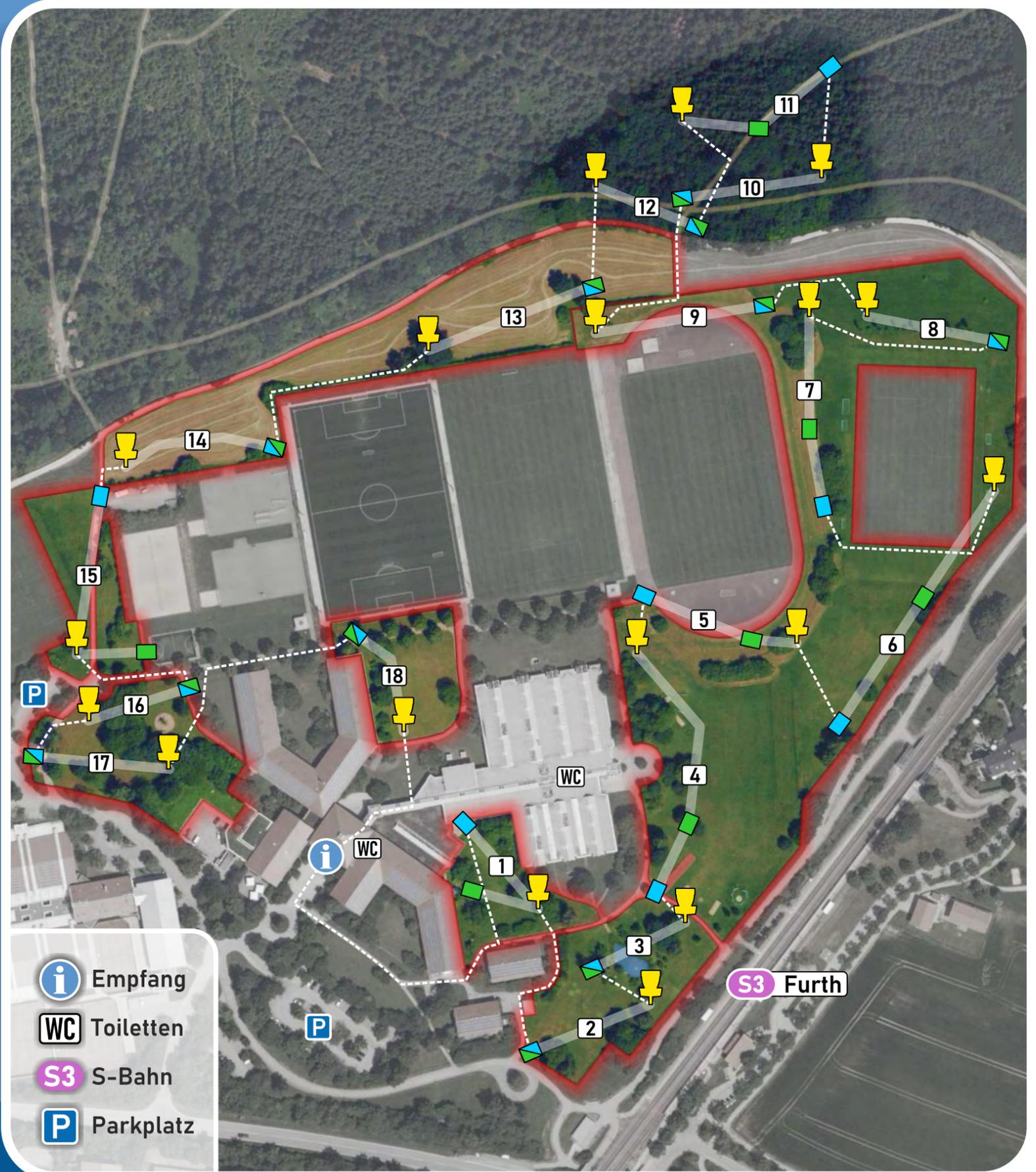


[www.dgmuc.de](http://www.dgmuc.de)

Unterstützt durch:



[www.bavarianairhawks.de](http://www.bavarianairhawks.de)



### Info zur Karte:

Tee/Abwurf blue + green layout	Tee/Abwurf blue layout normale Bahn	Tee/Abwurf green layout kurze Bahn	Bahnnummer	Target/Korb	Laufweg zum nächsten Tee
empfohlen für Anfänger und Kinder					

02/2025

**Wirf niemals, wenn Personen gefährdet werden könnten!**



# Bahn 1

Par 3 | ■ 53m ■ 34m

© Disc Golf München e.V.

Vor dem Spielen  
am Empfang  
anmelden!

Interesse an einem  
Gruppenevent auf  
dem Parcours?  
Informiert euch  
am Empfang.

Dieser Parcours wurde  
geplant und realisiert  
in Kooperation mit:

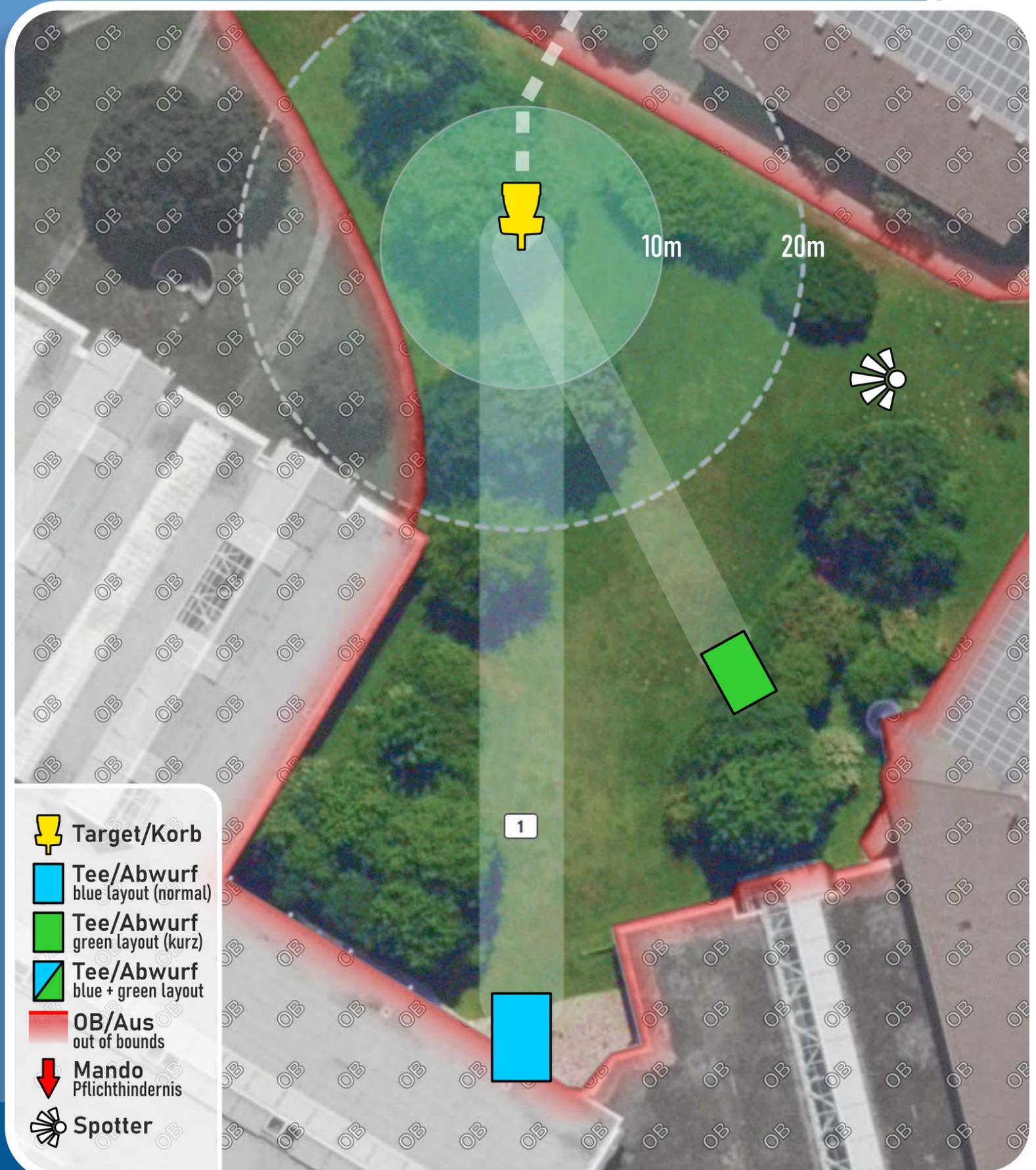


[www.dgmuc.de](http://www.dgmuc.de)

Unterstützt durch:



[www.bavarianairhawks.de](http://www.bavarianairhawks.de)



-  Target/Korb
-  Tee/Abwurf  
blue layout (normal)
-  Tee/Abwurf  
green layout (kurz)
-  Tee/Abwurf  
blue + green layout
-  OB/Aus  
out of bounds
-  Mando  
Pflichthindernis
-  Spotter

## Info zur Bahn:

Die rote Markierung und der Bereich dahinter sind OB (out of bounds).

☀️ Unbedingt eine Person als Spotter einsetzen, um sicherzustellen,  
dass sich keine Passanten im Gefahrenbereich befinden!

Erst werfen, wenn der Spotter die Bahn frei gibt (beide Arme nach oben)!

**Wirf niemals, wenn Personen gefährdet werden könnten!**

02/2025



# Bahn 2

Par 3 |  62m

© Disc Golf München e.V.

Vor dem Spielen  
am Empfang  
anmelden!

Interesse an einem  
Gruppenevent auf  
dem Parcours?  
Informiert euch  
am Empfang.

Dieser Parcours wurde  
geplant und realisiert  
in Kooperation mit:



[www.dgmuc.de](http://www.dgmuc.de)

Unterstützt durch:



[www.bavarianairhawks.de](http://www.bavarianairhawks.de)



## Info zur Bahn:

Die rote Markierung und der Bereich dahinter sind OB (out of bounds).  
Landet eine Scheibe im Wasser, gelten ebenfalls die OB-Regeln.  
Auf keinen Fall in den Teich steigen, um die Scheibe zurückzuholen!\*

\*Wir werden in unregelmäßigen Zeitabständen versuchen alle Scheiben aus dem Teich zu bergen.

**Wirf niemals, wenn Personen gefährdet werden könnten!**

02/2025



# Bahn 3

Par 3 | 49m

© Disc Golf München e.V.

Vor dem Spielen am Empfang anmelden!

Interesse an einem Gruppenevent auf dem Parcours? Informiert euch am Empfang.

Dieser Parcours wurde geplant und realisiert in Kooperation mit:



[www.dgmuc.de](http://www.dgmuc.de)

Unterstützt durch:



[www.bavarianairhawks.de](http://www.bavarianairhawks.de)

## Info zur Bahn:

Die rote Markierung und der Bereich dahinter sind OB (out of bounds).  
Landet eine Scheibe im Wasser, gelten ebenfalls die OB-Regeln.  
Auf keinen Fall in den Teich steigen, um die Scheibe zurückzuholen!\*

\*Wir werden in unregelmäßigen Zeitabständen versuchen alle Scheiben aus dem Teich zu bergen.



02/2025

**Wirf niemals, wenn Personen gefährdet werden könnten!**



# Bahn 4

Par 4 | ■ 135m ■ 101m

© Disc Golf München e.V.

Vor dem Spielen am Empfang anmelden!

Interesse an einem Gruppenevent auf dem Parcours? Informiert euch am Empfang.

Dieser Parcours wurde geplant und realisiert in Kooperation mit:



[www.dgmuc.de](http://www.dgmuc.de)

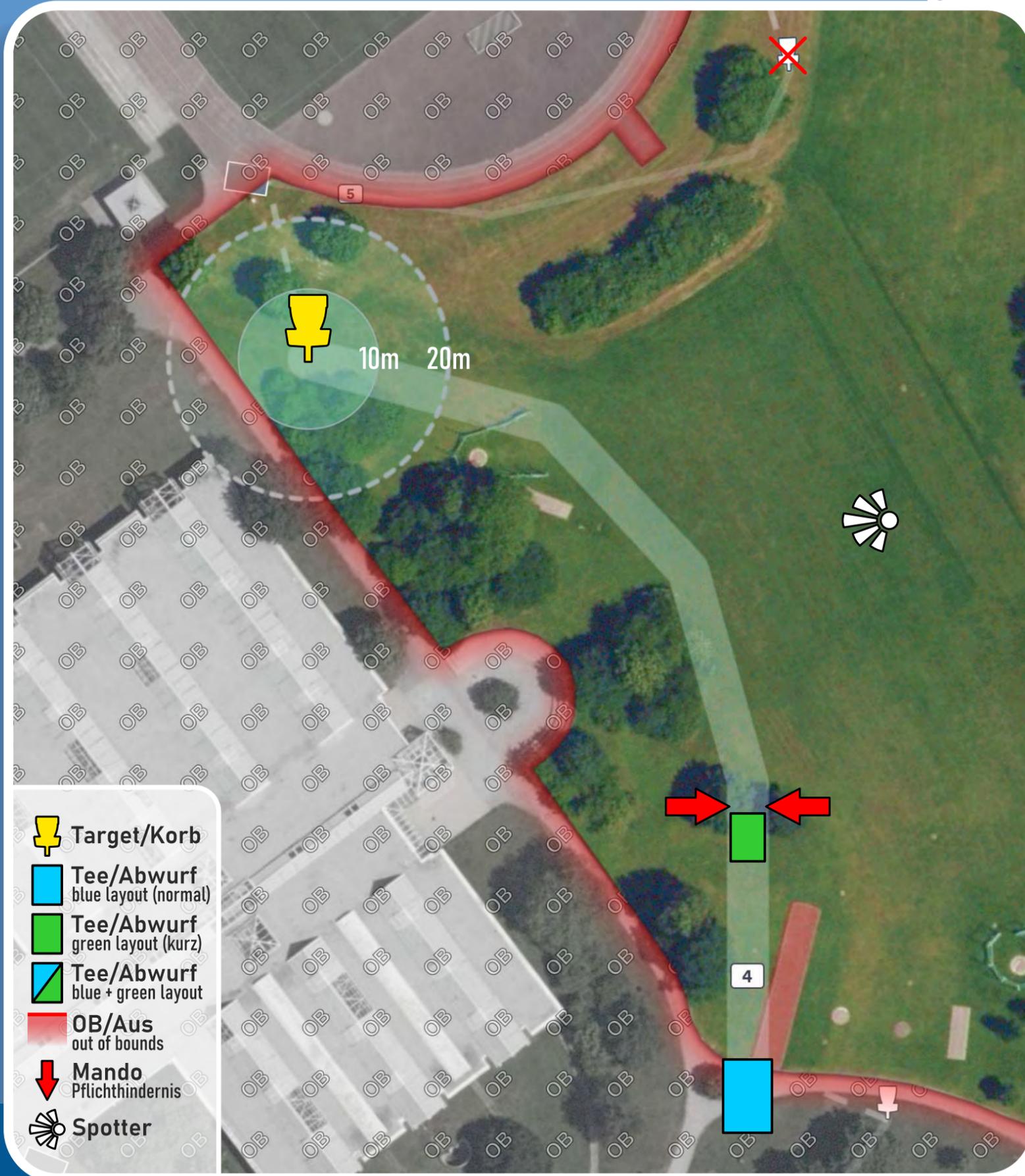
Unterstützt durch:



[www.bavarianairhawks.de](http://www.bavarianairhawks.de)

## Info zur Bahn:

Die rote Markierung und der Bereich dahinter sind OB (out of bounds). Wird das Doppel-Mando verpasst, weiter von der Dropzone (Tee „green“).  
☼ Unbedingt eine Person als Spotter einsetzen!



02/2025

**Wirf niemals, wenn Personen gefährdet werden könnten!**



# Bahn 5

Par 3 | ■ 81m ■ 21m

© Disc Golf München e.V.

Vor dem Spielen am Empfang anmelden!

Interesse an einem Gruppenevent auf dem Parcours? Informiert euch am Empfang.

Dieser Parcours wurde geplant und realisiert in Kooperation mit:

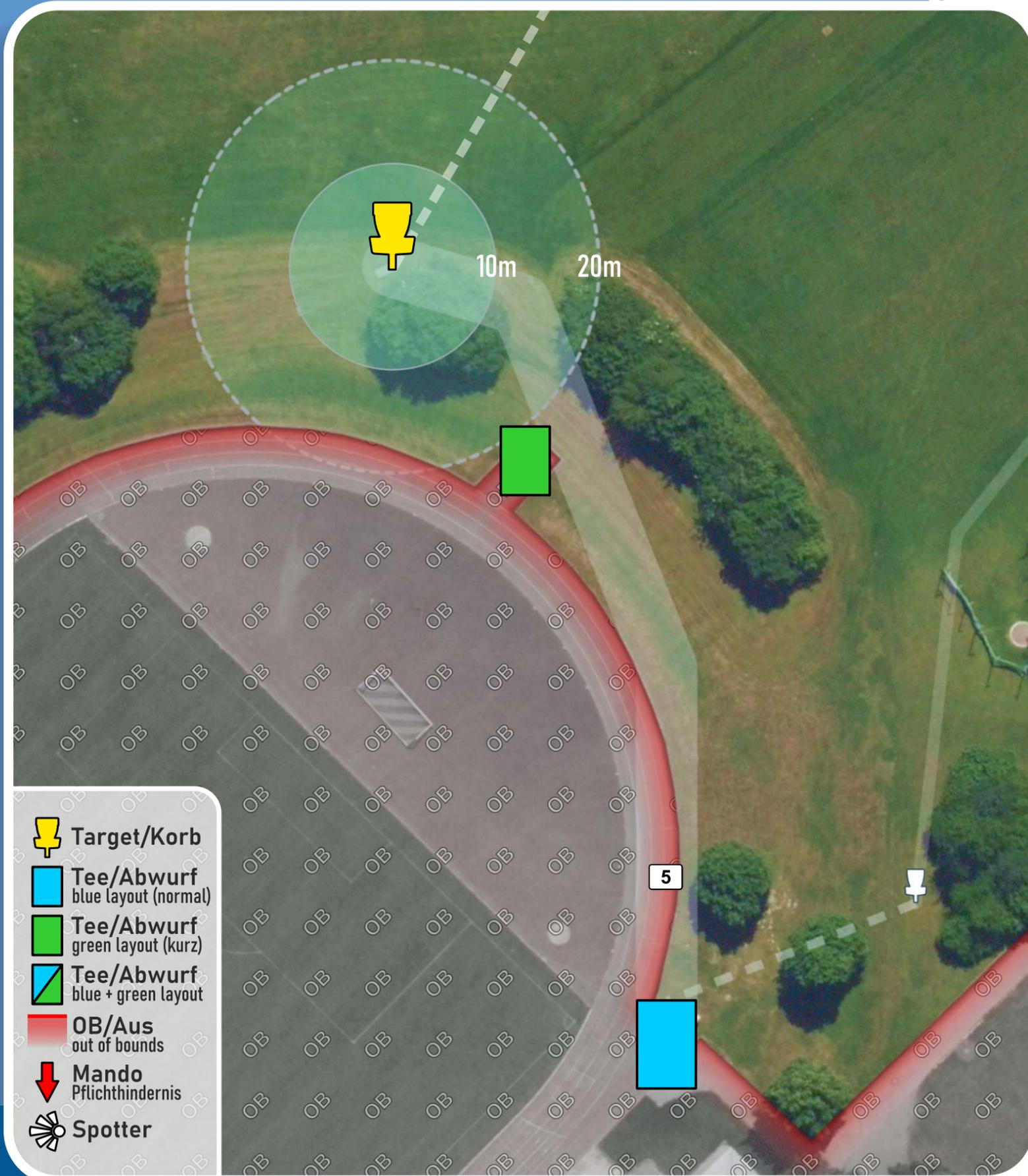


[www.dgmuc.de](http://www.dgmuc.de)

Unterstützt durch:



[www.bavarianairhawks.de](http://www.bavarianairhawks.de)



## Info zur Bahn:

Die rote Markierung und der Bereich dahinter sind OB (out of bounds). Geht die Scheibe OB, optional weiter von der Dropzone (Tee „green“). Keine Sportler auf der Tartanbahn oder dem Fußballfeld behindern oder gefährden! Im Zweifel diese Bahn auslassen.

**Wirf niemals, wenn Personen gefährdet werden könnten!**

02/2025



# Bahn 6

Par 4 | ■ 137m ■ 52m

© Disc Golf München e.V.

Vor dem Spielen  
am Empfang  
anmelden!

Interesse an einem  
Gruppenevent auf  
dem Parcours?  
Informiert euch  
am Empfang.

Dieser Parcours wurde  
geplant und realisiert  
in Kooperation mit:



[www.dgmuc.de](http://www.dgmuc.de)

Unterstützt durch:



[www.bavarianairhawks.de](http://www.bavarianairhawks.de)



## Info zur Bahn:

Die rote Markierung und der Bereich dahinter sind OB (out of bounds).  
Keine Sportler auf dem Fußballfeld behindern oder gefährden!  
Im Zweifel diese Bahn auslassen.

02/2025

**Wirf niemals, wenn Personen gefährdet werden könnten!**



# Bahn 7

Par 3 | ■ 93m ■ 51m

© Disc Golf München e.V.

Vor dem Spielen am Empfang anmelden!

Interesse an einem Gruppenevent auf dem Parcours? Informiert euch am Empfang.

Dieser Parcours wurde geplant und realisiert in Kooperation mit:



[www.dgmuc.de](http://www.dgmuc.de)

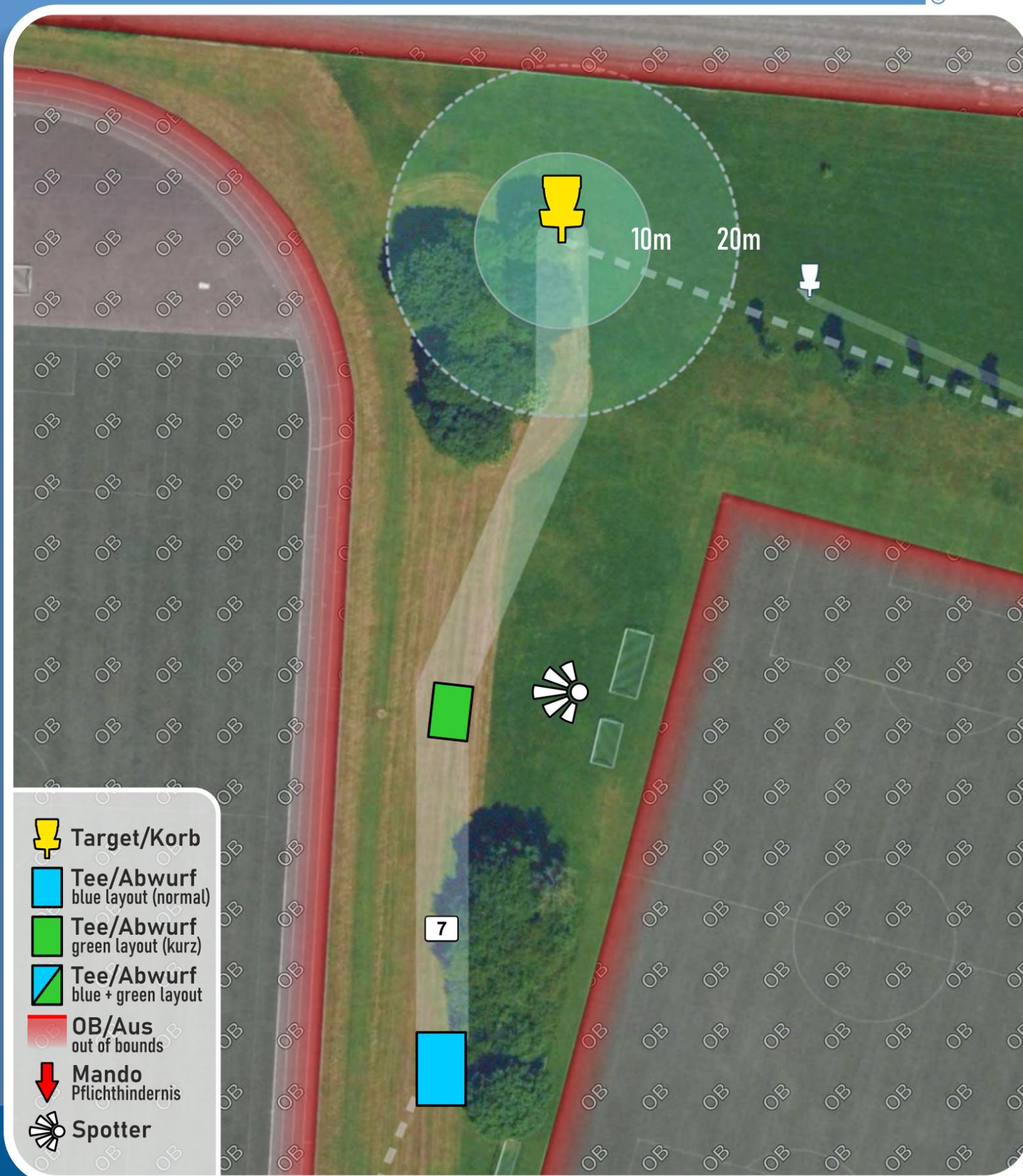
Unterstützt durch:



[www.bavarianairhawks.de](http://www.bavarianairhawks.de)

## Info zur Bahn:

Die rote Markierung und der Bereich dahinter sind OB (out of bounds). Keine Sportler auf der Tartanbahn oder den Fußballfeldern behindern oder gefährden! Im Zweifel diese Bahn auslassen.



02/2025

**Wirf niemals, wenn Personen gefährdet werden könnten!**



# Bahn 8

## Par 3 | 64m

© Disc Golf München e.V.

Vor dem Spielen  
am Empfang  
anmelden!

Interesse an einem  
Gruppenevent auf  
dem Parcours?  
Informiert euch  
am Empfang.

Dieser Parcours wurde  
geplant und realisiert  
in Kooperation mit:



[www.dgmuc.de](http://www.dgmuc.de)

Unterstützt durch:



[www.bavarianairhawks.de](http://www.bavarianairhawks.de)

### Info zur Bahn:

Die rote Markierung und der Bereich dahinter sind OB (out of bounds).  
Keine Sportler auf dem Fußballfeld behindern oder gefährden!  
Im Zweifel diese Bahn auslassen.



02/2025

**Wirf niemals, wenn Personen gefährdet werden könnten!**



# Bahn 9

Par 3 |  81m

© Disc Golf München e.V.

Vor dem Spielen am Empfang anmelden!

Interesse an einem Gruppenevent auf dem Parcours? Informiert euch am Empfang.

Dieser Parcours wurde geplant und realisiert in Kooperation mit:



[www.dgmuc.de](http://www.dgmuc.de)

Unterstützt durch:



[www.bavarianairhawks.de](http://www.bavarianairhawks.de)



## Info zur Bahn:

Die rote Markierung und der Bereich dahinter sind OB (out of bounds). Keine Sportler auf der Tartanbahn oder den Fußballfeldern behindern oder gefährden! Im Zweifel diese Bahn auslassen.

Zur nächsten Bahn: durch die Gittertür stirnseitig der Tartanbahn.

**Wirf niemals, wenn Personen gefährdet werden könnten!**

02/2025



# Bahn 10

Par 3 |  68m

© Disc Golf München e.V.

Vor dem Spielen  
am Empfang  
anmelden!

Interesse an einem  
Gruppenevent auf  
dem Parcours?  
Informiert euch  
am Empfang.

Dieser Parcours wurde  
geplant und realisiert  
in Kooperation mit:



[www.dgmuc.de](http://www.dgmuc.de)

Unterstützt durch:



[www.bavarianairhawks.de](http://www.bavarianairhawks.de)

## Info zur Bahn:

Die rote Markierung und der Bereich dahinter sind OB (out of bounds).  
Unbedingt auf Passanten achten! Du befindest dich auf öffentlichem Gelände!  
Unbeteiligte Personen haben immer Vorrang - sei höflich und zuvorkommend!

**Wirf niemals, wenn Personen gefährdet werden könnten!**



02/2025



# Bahn 11

Par 4 | 81m 37m

© Disc Golf München e.V.

Vor dem Spielen am Empfang anmelden!

Interesse an einem Gruppenevent auf dem Parcours? Informiert euch am Empfang.

Dieser Parcours wurde geplant und realisiert in Kooperation mit:



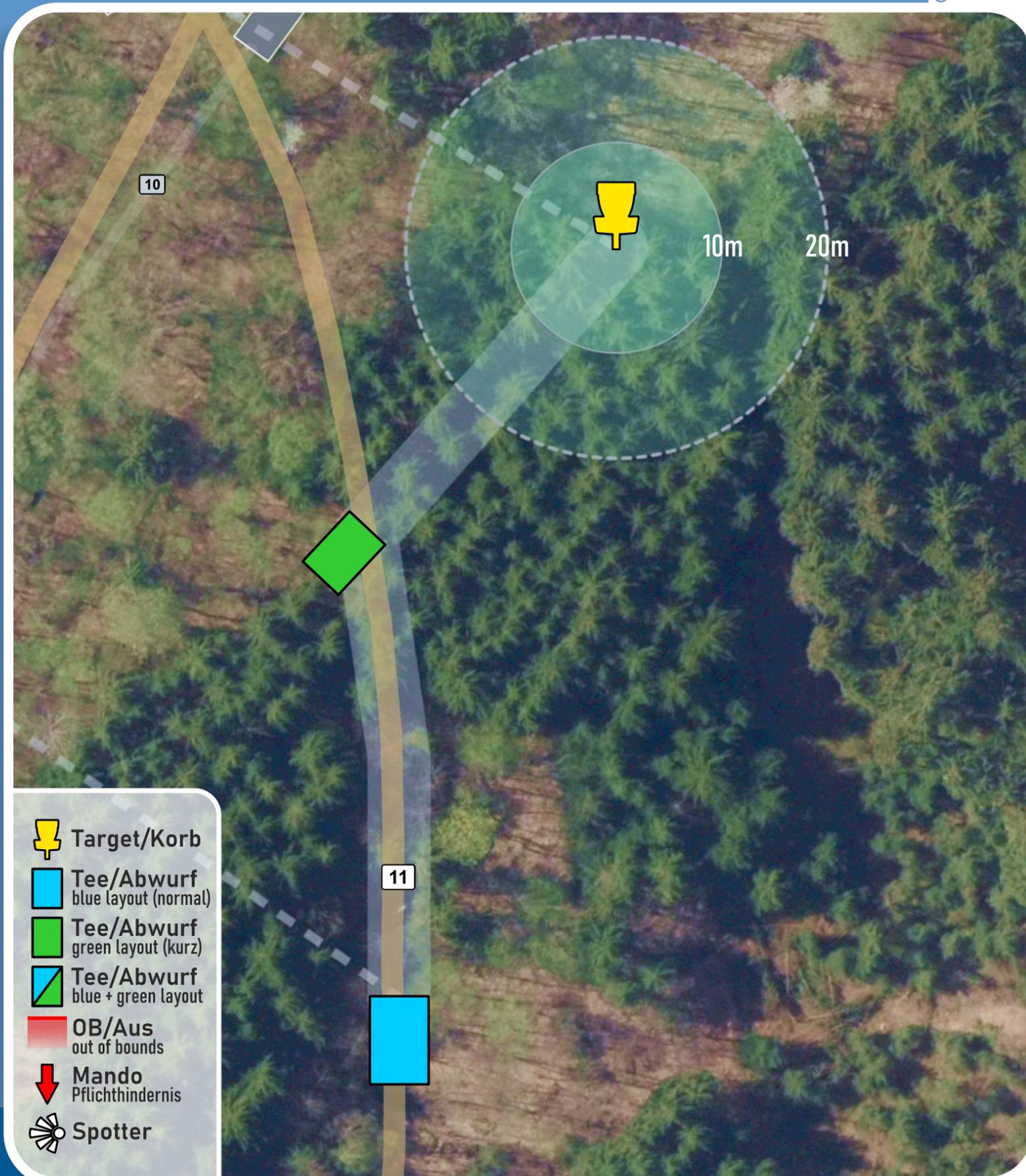
[www.dgmuc.de](http://www.dgmuc.de)

Unterstützt durch:



[www.bavarianairhawks.de](http://www.bavarianairhawks.de)

## Info zur Bahn:



Keine besonderen Hinweise, außer:

Unbedingt auf Passanten achten! Du befindest dich auf öffentlichem Gelände! Unbeteiligte Personen haben immer Vorrang - sei höflich und zuvorkommend!

**Wirf niemals, wenn Personen gefährdet werden könnten!**

02/2025



# Bahn 12

Par 3 |  50m

© Disc Golf München e.V.

Vor dem Spielen am Empfang anmelden!

Interesse an einem Gruppenevent auf dem Parcours? Informiert euch am Empfang.

Dieser Parcours wurde geplant und realisiert in Kooperation mit:

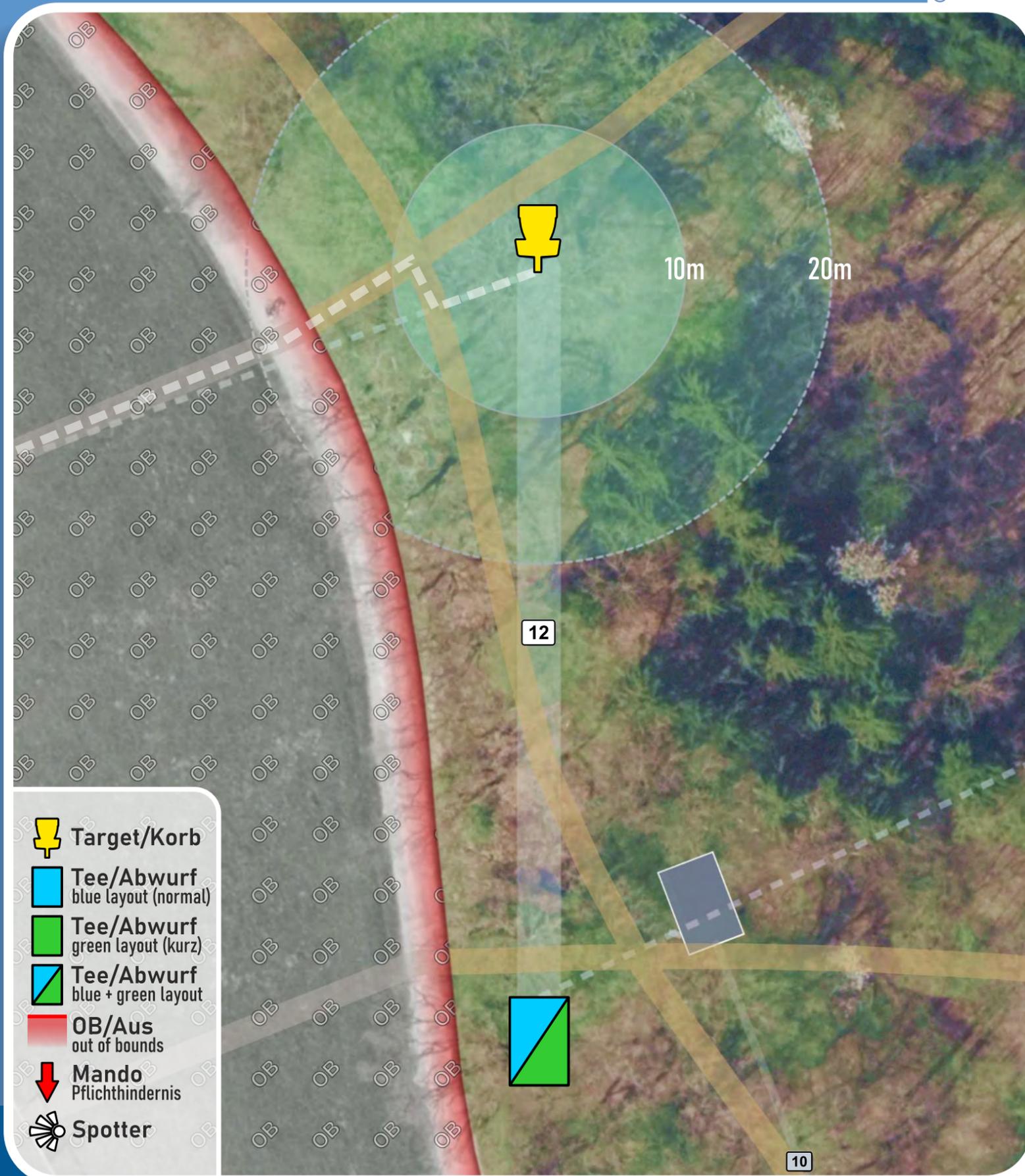


[www.dgmuc.de](http://www.dgmuc.de)

Unterstützt durch:



[www.bavarianairhawks.de](http://www.bavarianairhawks.de)



## Info zur Bahn:

Die rote Markierung und der Bereich dahinter sind OB (out of bounds). Unbedingt auf Passanten achten! Du befindest dich auf öffentlichem Gelände! Unbeteiligte Personen haben immer Vorrang - sei höflich und zuvorkommend!

**Wirf niemals, wenn Personen gefährdet werden könnten!**

02/2025



# Bahn 13

Par 3 |  87m

© Disc Golf München e.V.

Vor dem Spielen am Empfang anmelden!

Interesse an einem Gruppenevent auf dem Parcours? Informiert euch am Empfang.

Dieser Parcours wurde geplant und realisiert in Kooperation mit:



[www.dgmuc.de](http://www.dgmuc.de)

Unterstützt durch:



[www.bavarianairhawks.de](http://www.bavarianairhawks.de)



## Info zur Bahn:

Die rote Markierung und der Bereich dahinter sind OB (out of bounds). Diese Wiese wird aus ökologischen Gründen nur zweimal im Jahr gemäht. Bei hohem Gras muss die komplette Gruppe aufpassen, wo die Scheibe landet! Die Wiese nicht mehr belasten, als unbedingt nötig!

**Wirf niemals, wenn Personen gefährdet werden könnten!**

02/2025



# Bahn 14

Par 3 |  85m

© Disc Golf München e.V.

Vor dem Spielen am Empfang anmelden!

Interesse an einem Gruppenevent auf dem Parcours? Informiert euch am Empfang.

Dieser Parcours wurde geplant und realisiert in Kooperation mit:



[www.dgmuc.de](http://www.dgmuc.de)

Unterstützt durch:



[www.bavarianairhawks.de](http://www.bavarianairhawks.de)



## Info zur Bahn:

Die rote Markierung und der Bereich dahinter sind OB (out of bounds). Diese Wiese wird aus ökologischen Gründen nur zweimal im Jahr gemäht. Bei hohem Gras muss die komplette Gruppe aufpassen, wo die Scheibe landet! Die Wiese nicht mehr belasten, als unbedingt nötig!

**Wirf niemals, wenn Personen gefährdet werden könnten!**

02/2025



# Bahn 15

Par 3 | ■ 76m ■ 34m

© Disc Golf München e.V.

Vor dem Spielen am Empfang anmelden!

Interesse an einem Gruppenevent auf dem Parcours? Informiert euch am Empfang.

Dieser Parcours wurde geplant und realisiert in Kooperation mit:



[www.dgmuc.de](http://www.dgmuc.de)

Unterstützt durch:



[www.bavarianairhawks.de](http://www.bavarianairhawks.de)

## Info zur Bahn:

Die rote Markierung und der Bereich dahinter sind OB (out of bounds).  
Keine Sportler auf dem Fußballfeld behindern oder gefährden!  
Im Zweifel diese Bahn auslassen.



02/2025

**Wirf niemals, wenn Personen gefährdet werden könnten!**



# Bahn 16

Par 3 |  49m

© Disc Golf München e.V.

Vor dem Spielen am Empfang anmelden!

Interesse an einem Gruppenevent auf dem Parcours? Informiert euch am Empfang.

Dieser Parcours wurde geplant und realisiert in Kooperation mit:



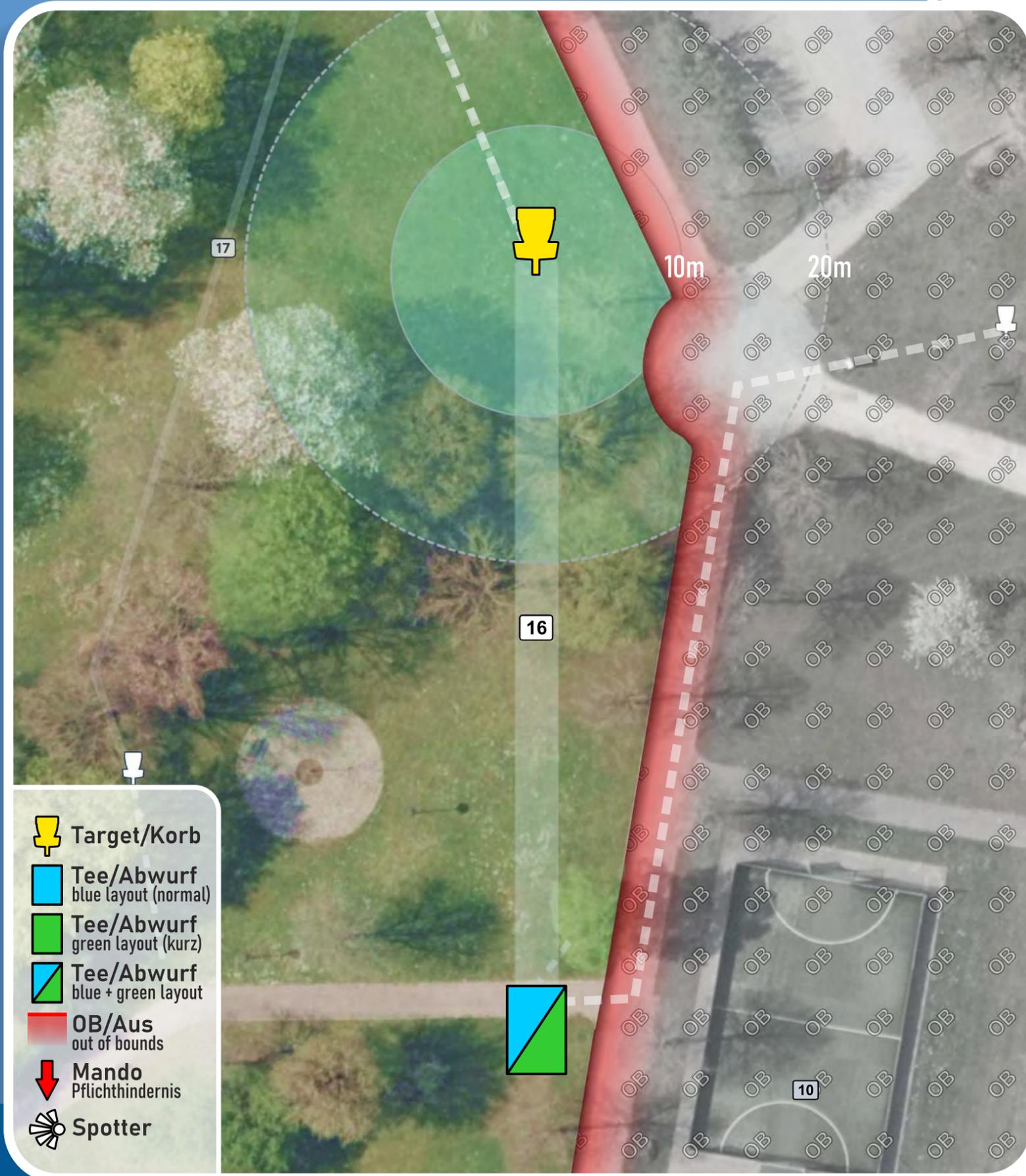
[www.dgmuc.de](http://www.dgmuc.de)

Unterstützt durch:



[www.bavarianairhawks.de](http://www.bavarianairhawks.de)

## Info zur Bahn:



Die rote Markierung und der Bereich dahinter sind OB (out of bounds).

**Wirf niemals, wenn Personen gefährdet werden könnten!**

02/2025

# Bahn 17

Par 3 |  69m

Vor dem Spielen am Empfang anmelden!

Interesse an einem Gruppenevent auf dem Parcours? Informiert euch am Empfang.

Dieser Parcours wurde geplant und realisiert in Kooperation mit:



[www.dgmuc.de](http://www.dgmuc.de)

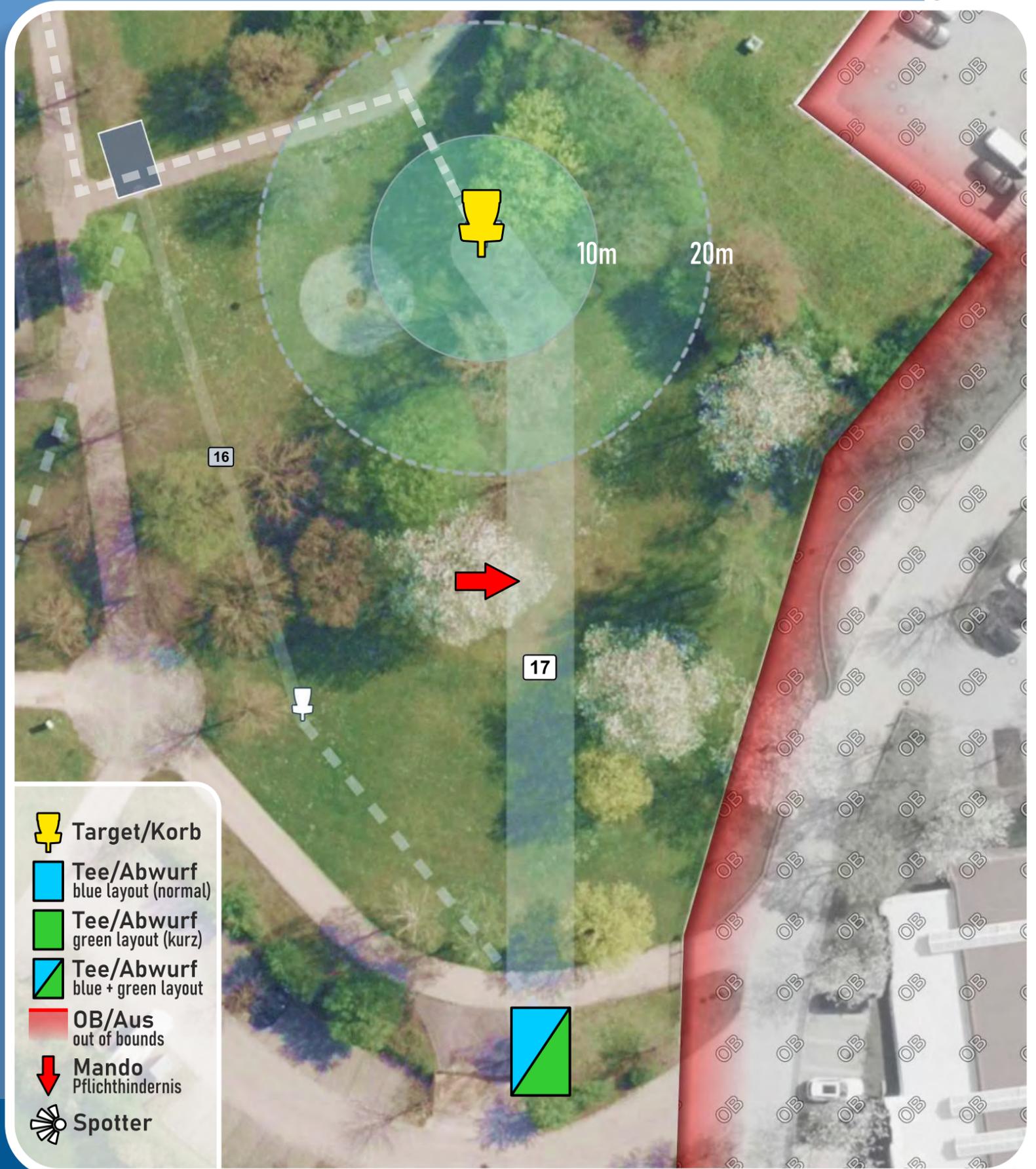
Unterstützt durch:



[www.bavarianairhawks.de](http://www.bavarianairhawks.de)

## Info zur Bahn:

Die rote Markierung und der Bereich dahinter sind OB (out of bounds).  
Der markierte Mando-Baum muss rechts umspielt werden.  
Wird das Mando verpasst, weiter von der Dropzone (auf Höhe Mando).



**Wirf niemals, wenn Personen gefährdet werden könnten!**



# Bahn 18

Par 3 |  50m

© Disc Golf München e.V.

Vor dem Spielen am Empfang anmelden!

Interesse an einem Gruppenevent auf dem Parcours? Informiert euch am Empfang.

Dieser Parcours wurde geplant und realisiert in Kooperation mit:



[www.dgmuc.de](http://www.dgmuc.de)

Unterstützt durch:

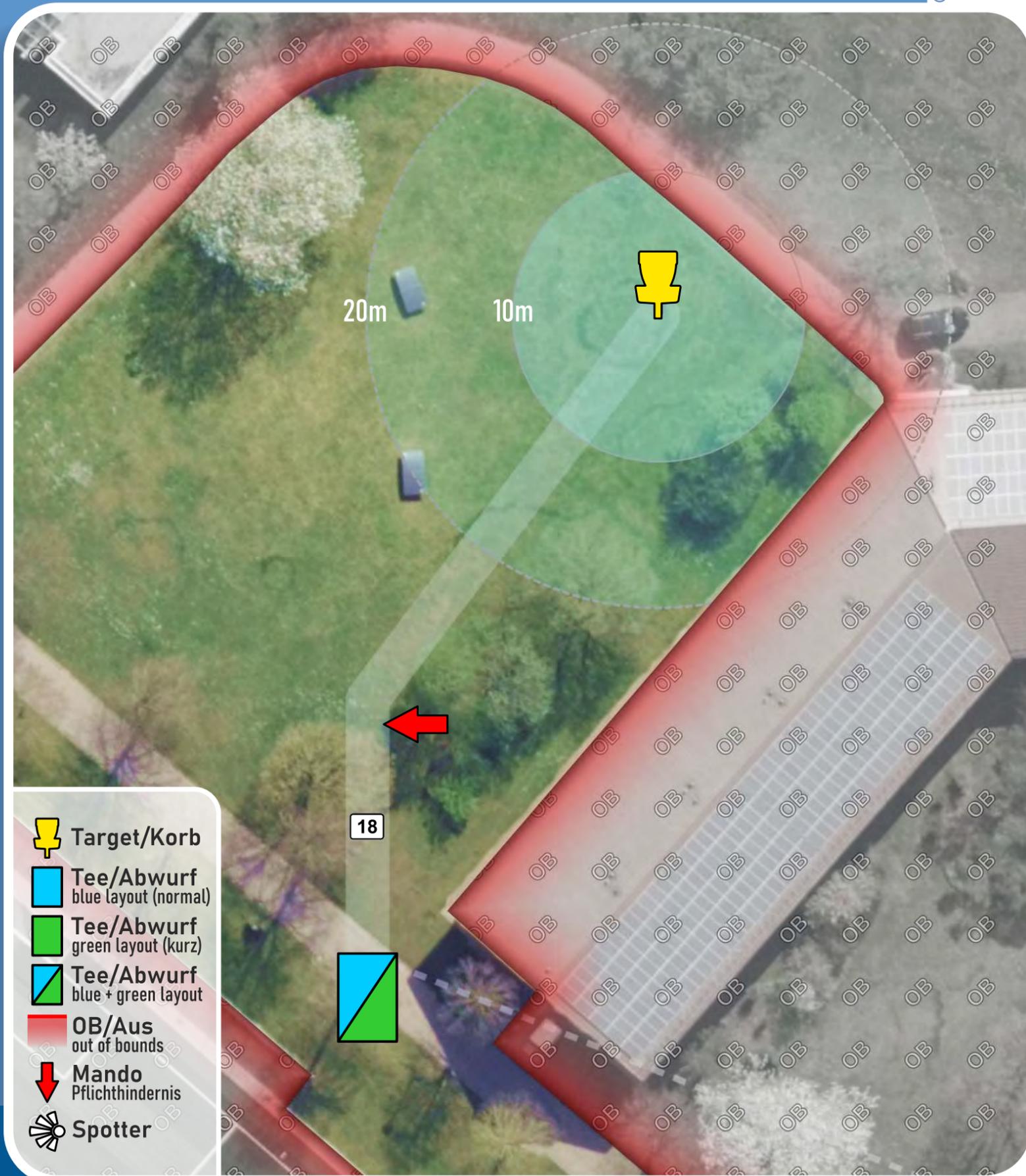


[www.bavarianairhawks.de](http://www.bavarianairhawks.de)

## Info zur Bahn:

Die rote Markierung und der Bereich dahinter sind OB (out of bounds).  
Der markierte Mando-Baum muss links umspielt werden.  
Wird das Mando verpasst, weiter von der Dropzone (auf Höhe Mando).

**Wirf niemals, wenn Personen gefährdet werden könnten!**



02/2025