



Double Disc Court

Übungen zu zweit während der Corona-Pandemie

10-10-10

10x Rückhand, 10x Vorhand, 10x weitere Technik nach Wahl (Hammer, Chicken Wing, ...). Wenn eine Scheibe nicht gefangen wird, muss das 10er-Päckchen neu begonnen werden. Fortgeschrittene können noch eine Runde mit Tippen machen.

Nähe-Distanz

Ihr steht euch gegenüber (ca. 17m Abstand) und passt euch die Scheibe zu. Nach einem erfolgreichen Catch dürft ihr beide einen Schritt nach hinten machen (optional: Bei einem nicht gefangenen Wurf müsst ihr wieder einen Schritt nach vorn gehen). Ziel ist es, dass beide Personen die hintere Feldlinie erreichen (also 40m Abstand).

Hinteres Drittel treffen/ Melken

Ihr spielt von Feld zu Feld: aus dem vorderen Drittel wird eine Kurve ins hintere Drittel geworfen – dort melkt die fangende Person bis auf Kniehöhe. Um die Rollen zu wechseln, laufen beide SpielerInnen dann zur richtigen Position, also entweder nach vorn, nachdem man gefangen hat, oder nach hinten, nachdem man geworfen hat.

Accuracy

Es wird auf ein Ziel geworfen. Denkbar als Spiel mit Punkten für Treffer. Als Ziele kommen (außer einem offiziellen Accuracy-Ziel mit 1,5m mal 1,5m, 1m über dem Boden) indoor Kästen, Ringe oder Matten in Frage, notfalls auch ein auf dem Boden liegendes Viereck aus 4 Schuhen o.ä.

Leads & Burns

Ihr spielt mit zwei Scheiben. Eine Person (A) wirft eine schöne weite Lead. Sobald die losgeworfen ist, wirft die andere Person (B) eine Burn hinterher. Diese sollte A fangen, nochmal zu B werfen, und B dann wieder zurück zu A (also während die Lead fliegt werdet ihr 3 Burns unterbringen).

Bleibt sicher da draußen! Mit diesen Übungen könnt ihr den Abstand immer einhalten und haltet euch (da ihr zu zweit seid) auch an die Auflagen. Und wenn DDC wieder zu viert geht, seid ihr topp vorbereitet!