



SCORECARD TILL



SANNARPS DISCGOLFBANA

Hål	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Längd, meter	80	125	78	75	91	70	59	82	131	
Par	3	4	3	3	3	3	3	4	4	
Spelare										Totalt

Reglerna i korthet

Vinnare är den som går runt banan på lägst antal kast. Utkastet (det första kastet på varje hål) görs från en utkastplats. Spelaren med lägst antal kast på föregående hål kastar ut först. Vid ytterligare kast mot korgen placeras främre foten på den punkt där discen landade. Den spelare vars disc ligger längst ifrån korgen kastar först.

Discgolfens spelmoment

Utkastet

Målet med utkastet är att nå fram till korgen eller till en position som underlättar för ett andra kast mot korgen. Utkastet hos en bra spelare kan överstiga 100 m.

Inspelet

Då man inte har nått fram till korgen med utkastet får man försöka nå fram med ett inspel.

Inspelet kan variera mycket i längd, men kräver oftast ett väl avvägt kast för att inte orsaka en alltför svår putt.

Putten

Putten är ett kort kast med vilken avsikten är att lägga discen i korgen. Putten utförs inte med ett traditionellt forehand- eller backhandkast utan med ett speciellt puttkast.

Taktiksnack

Som nybörjare räcker det med en disc/person. Elitspelare använder sig av mellan 5-10 discar under en runda.

Backhand

Detta är det vanligaste kastet. Olika discar uppträder på olika sätt i luften. Man talar om att en disc är över- eller understabil. Kort sagt, hur lätt det är att behålla discen i den önskade kastlinjen.

Greppa discen och kasta genom att rotera överkroppen ett kvarts varv åt vänster (om du är högerhänt). Roter sedan åt höger på högerfoten, samtidigt som du kastar discen med handledsrotation. Ju mer discen roterar desto stabilare och snyggare flyger den.

Forehand

Det här är ett mer avancerat och elegantare kast. Lagg pek- och långfinger under discen och låt långfingret ligga mot ytterkanten. Tummen ska vara på ovansidan längs kanten. Kasta discen som när du kastar "macka", dvs en låg kaströrelse med snärt i handleden för bästa spinn.

Mer info finns på

www.halmstad.se