

Sannarps discgolfbana

Bra att veta om discar

Midrangediscar

Midrangediscar är mångsidiga discar för havlånga utkast eller inspel (50-100 m), och oftast går de även att putta med. Det finns fyra olika parametrar för att beskriva en discs flygegenskaper: *speed*, *glide*, *turn* och *fade*.

Shark

Den bästa allrounddiscen. En mycket exakt disc för utslagskast och närspel, och du kan till och med putta med den. Perfekt för nybörjare.

Speed: 4 *Glide:* 4 *Turn:* 0 *Fade:* 2



Stingray

Denna disc är en av de mest populära speldiscarna. Med perfekt glide hjälper den till att förlänga nybörjarens kast. Discen är också understabil vilket hjälper till att dra discen till höger.

Speed: 4 *Glide:* 5 *Turn:* -3 *Fade:* 1



Roc

Discgolfspelarens mest användbara disc. Den är mycket tillförlitlig i höga hastigheter trots sin lite långsammare rotation som gör att den faller av sin flygbana lite tidigare.

Speed: 4 *Glide:* 4 *Turn:* 0 *Fade:* 3



Wolf

Wolfs kännetecken är tumspåret på ovansidan för bra grepp. Perfekt för korta eller mediumlånga inflygningar eller smala närspel. Hjälper till att stabilisera upp vänsterdragna kast eftersom den drar till höger. En utmärkt speldisc för nybörjare.

Speed: 4 *Glide:* 3 *Turn:* -4 *Fade:* 1



Discens egenskaper

Speed anger hur snabbt discen skär igenom luften. Hastighetskalan går från 1-13 där 13 är det snabbaste.

Glide anger discens förmåga att sväva/glida eller behålla höjd. Discar med mer glide är bäst för nybörjare eftersom de hjälper till att nå maximal längd i kastet. Glide anges från 1-7.

Turn (eller stabilitet) anger discens benägenhet att vika av till höger respektive vänster, speciellt i början av flygbanan. Man talar om överstabila och understabila discar. En överstabil disc (anges med +) går åt vänster för högerhänt kastare. En understabil disc (-) går åt höger för högerhänt kastare. En stabil disc (0) går rakt. Tänk dock på att alla discar faller av åt vänster när de tappar fart – även understabila.

Är du nybörjare bör du välja en disc på minusskalan (understabil), då är det lättare att kasta rakt. När du är mer erfaren och kastar längre kan du prova överstabila discar.

Fade (fall) anger hur stor benägenhet en disc har att falla av (vänster för högerhänt kastare) i slutet av flygbanan när farten minskar. Fade anges från 0-5. En disc med 0 kommer att falla av minst, medan en disc med 5 kommer att falla av mest i slutet på kastet.

Rätt disc vänster-/högerhänt

Som nybörjare har man oftast problem med att discen viker av för tidigt vilket resulterar i att man tappar i längd. Det beror på att discen inte har tillräckligt med fart för att hållas upprätt. Den faller av vänster om man är högerhänt och höger om man är vänsterhänt. Dock är det samma medicin som gäller för både vänsterhänt som högerhänt, dvs. att välja en mer understabil (minus) disc som inte viker av lika mycket.

Hur kastar man?

Vanligaste och mest lämpliga kastet är backhand. Kasta med höger hand vänster om kroppen (eller tvärtom för vänsterhänt), precis som i tennis. Ett vanligt nybörjarfel är att man vid utkast böjer in handleden och armen mot bröstet för att ge mycket spinn åt kastet. Dra istället armen rakt bakåt vid sidan om kroppen och gör en rak armrörelse framåt i kastriktningen. Titta inte framåt när du är längst bak i svingen, det gör att du låser upp kroppen och inte kan "hämta" discen tillräckligt långt bak. För att få en så lång och snabb sving som möjligt ska du komma med sidan i kastriktningen. Därför avslutar du ansatsen med sicksack-steg. Var avslappnad och ta inte i så mycket i början! Vilket kast du än gör på golfbanan, undvik att ta i max.

Rotation och släpp

Ju mer spinn man sätter på discen, desto mer luft sugts upp och passerar under discen och ju stabilare blir flykten. Mer rotation ökar också discens segelförmåga. Hur ditt släpp (när du släpper discen i kastögonblicket) är har också betydelse. Har du ett orent släpp riskerar discen att få mindre spinn och kanske börja fladdra vilket ger en understabil flykt.

Ju mer fart du sätter på discen desto mer luftdrag utsätts den för och ju mer vill discen dra (åt höger för en högerhänt kastare).