Rångedala IK Discgolfbana

OB

Hål	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tot
Par	4	4	3	3	3	3	5	4	3	3	35
Längd	160	140	90	75	60	80	215	130	85	60	1095

Rångedala IK Discgolfbana

Discgolf

Discgolf är en sport som kan spelas av alla, oavsett ålder och kön. Principen är densamma som i traditionell golf. I discgolf används i stället för bollar och klubbor en disc som finns i olika storlekar, plastsorter och vikter. Målet i discgolf är en metallkorg med kedjor. Spelets slutgiltiga vinnare står den spelare som har klarat av banan med det minsta antalet kast.

Rångedala IK Discgolfbana

Rångedala IK discgolbana passar för alla spelare oavsett nivå. En lämplig gruppstorlek är 3–5 spelare. Att spela hela banan tar cirka en timme.

Spelregler

1. Avsikten är att få discen med så få kast som möjligt från utkastplatsen in i målkorgen.
2. Den som kastar ska alltid försäkra sig om att inga andra spelare är ute på hålet som ska spelas.
3. Efter öppningskastet kastar den som är längst från korgen först. Följande kast görs därifrån discen landat. Spelaren kastar så många gånger det behövs tills discen vilar inuti korgen.
4. Hålet är slutspelat då alla spelare har fått sin disc i korgen.
5. Vinnaren är den spelare som utfört banan, alltså alla hål på minst antal kast.

Kartförklaringar

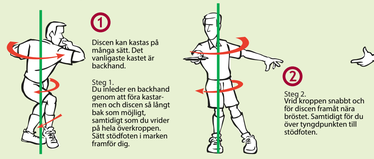
- Informationtavla
- Hålets nummer
- Parkering
- Korg
- Träd
- Utkast

De vanligaste greppen



Puttgrepp | Backhand | Forehand

Tekniktips



1. Discen kan kastas på många sätt. Det vanligaste kastet är backhand.

Steg 1.
Du inleder en backhand genom att föra kastarmen och discen så långt bak som möjligt, samtidigt som du vrider på hela överkroppen. Sätt stödfoten i marken framför dig.

Steg 2.
Vrid kroppen snabbt och för discen framåt nära bröstet. Samtidigt för du över tyngdpunkten till stödfoten.

Steg 3.
Genomför kastet och vrid hela överkroppen så att den lediga armens axel pekar mot kastriktningen.