

# DiscGolfPark™

## Disc golf

Disc golf kan spilles af alle, uanset alder og køn. Principperne i disc golf er de samme som i traditionel golf. I stedet for bolde og køller bruges plastik discs i forskellige størrelser og vægt. I disc golf er hullet skiftet ud med et mål, som også kaldes en kurv. Spillets idé er, at den spiller som gennemfører banen med det færreste antal kast, vinder. Rigtig god fornøjelse.

Husk: Som spiller har du ansvar for alle discs, du kaster. Kast kun når der er fri bane.

## Om denne bane

Banen er opført af Måløv Bylaug i samarbejde med discimport.dk. Banen er designet til børn og voksne i alle aldre, og det er gratis at spille.

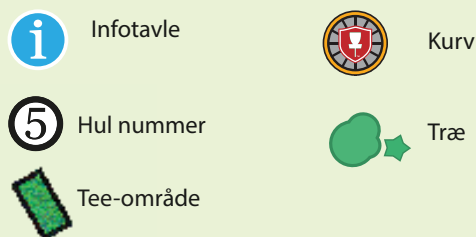
“Hvor findes der discs i Måløv?”

Har du lyst til at spille disc golf, kan du låne en disc hos Kulturhus Måløv. Er I en stor gruppe, kan I låne et sæt discs ved KFUM Spejderne i Naturparken. Måløvhøj Skole har desuden tre klassesæt med discs til brug i undervisningen.

## Spillets regler

- 1 Målet i spillet er at få disc'en fra tee-stedet til metalkurven med brug af færrest mulige kast.
- 2 Spilleren skal altid sikre sig, at der ikke er andre spillere i området, inden der kastes. Lad andre spille færdig først.
- 3 Efter alle har kastet det første kast (drive), fortsættes med den spiller, som er længst fra kurven. Der kastes fra det sted, hvor forrige disc landede. De andre spillere venter bag den kastende spiller, til det er deres tur.
- 4 Hullet er færdigspillet, når disc'en ligger i kurven eller hænger i kæderne.
- 5 Vinderen er den spiller, som gennemfører hele banen i det færreste antal kast.

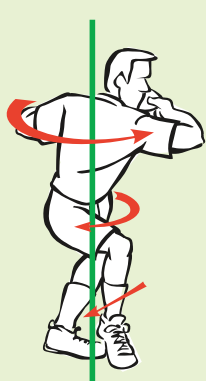
## Kortsymboler



## Typiske greb

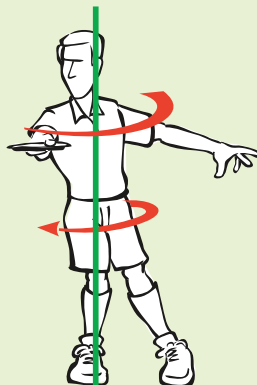


## Tips til teknikken

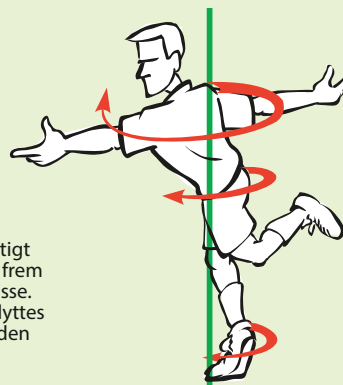


- 1 Frisbee kan kastes på mange måder. Den mest almindelige er baghåndskastet.

Trin 1. Baghåndskastet starter når du bevæger kaste-armen og frisbee'en så langt bagud som muligt, samtidig med at du tvister hele den øvre del af din krop. Placer den støttende fod foran på jorden.



- 2 Trin 2. Twist din krop hurtigt og træk frisbee'en frem tæt på din brystkasse. Dit tyngdepunkt flyttes samtidigt frem til den støttende fod.



- 3 Trin 3. Fortsæt din bevægelse helt igennem og tvist din krop helt rundt så den frie hånd og skulder peger i kasteretningen.