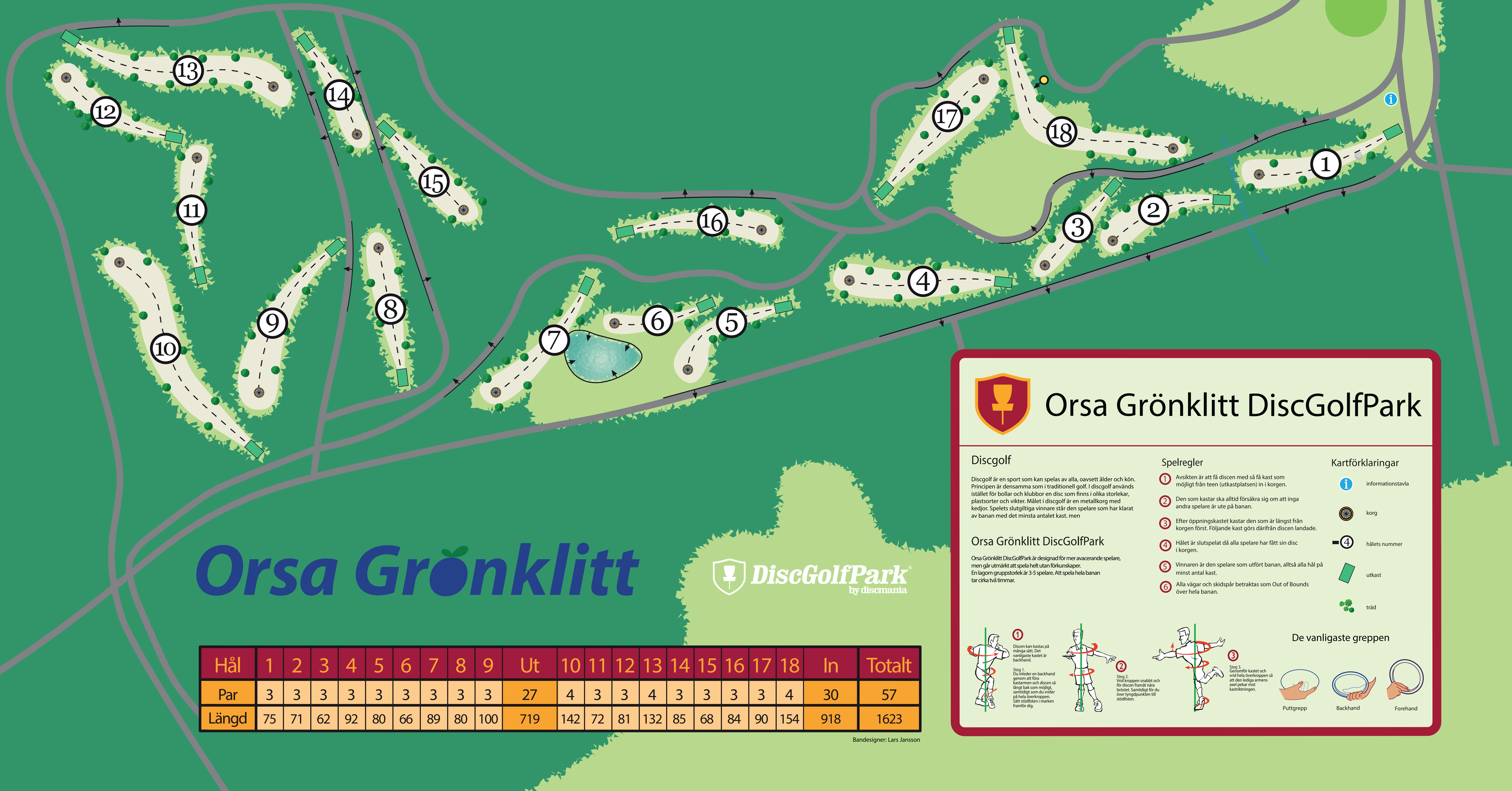




Orsa Grönklitt DiscGolfPark



Orsa Grönklitt

 **DiscGolfPark**
by discmania

Hål	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Ut	10	11	12	13	14	15	16	17	18	In	Totalt
Par	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	4	3	3	4	3	3	3	3	4	30	57
Längd	75	71	62	92	80	66	89	80	100	719	142	72	81	132	85	68	84	90	154	918	1623

Bandesigner: Lars Jansson



Orsa Grönklitt DiscGolfPark

Discgolf

Discgolf är en sport som kan spelas av alla, oavsett ålder och kön. Principen är densamma som i traditionell golf. I discgolf används istället 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, men

Orsa Grönklitt DiscGolfPark

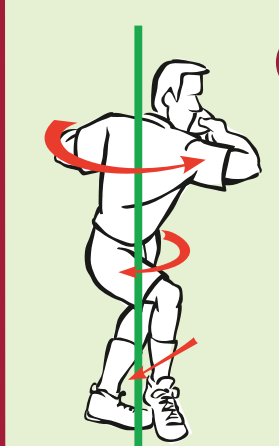
Orsa Grönklitt DiscGolfPark är designad för mer avancerade spelare, men går utmärkt att spela helt utan förkunskaper. En lagom gruppsstorlek är 3-5 spelare. Att spela hela banan tar cirka två timmar.

Spelregler

- 1 Avsikten är att få discen med så få kast som möjligt från teen (utkastplatsen) in i korgen.
- 2 Den som kastar ska alltid försäkra sig om att inga andra spelare är ute på banan.
- 3 Efter öppningskastet kastar den som är längst från korgen först. Följande kast görs därifrån discen landade.
- 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.
- 6 Alla vägar och skidspår betraktas som Out of Bounds över hela banan.

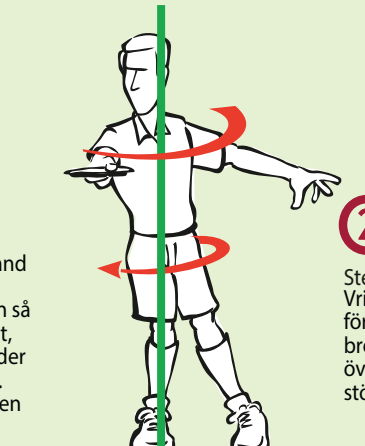
Kartförklaringar

-  informationstavla
-  korg
-  hålets nummer
-  utkast
-  träd



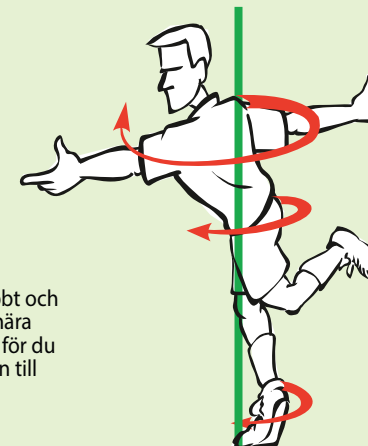
1

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



2

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.



3

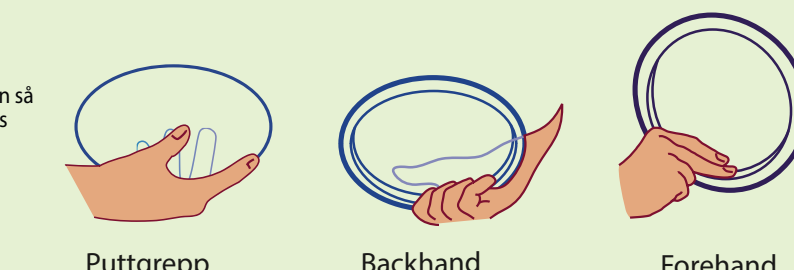
Steg 2. Vid kroppen snabbt och för discen framåt nära bröstet. Samtidigt för du över tyngdpunkten till stödfoten.



3

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

De vanligaste greppen



Puttgrepp

Backhand

Forehand