

# Mark 'Disqman' Trubl Disc Golf Course Odry



**Létající disky, namiesto holi a míčky - DiscGolf - zábavný sport pro každého**

Hřiště na DiscGolf má 6-18 jamek. Každou jamku vymezuje označené výhoziště a konec v discgolfovém koši.

Většinou hráči a nejvyšším počtem hodů na celém hřišti. Můžete hrát sami, ale ideální jsou 3-4 hráči.

Před začátkem hry popřejte svým spoluhráčům příjemnou hru.

Informace o dané „jamce“

Zajímavé tipy pro hru

**Základní typy hodů**

**FOREHAND**

**BACKHAND**

Pro každý hod si můžete zvolit jiný disk. Nejdříve hází ten, kdo je od koše nejdál.

PUTTER - krátké hody do koše  
MID-RANGE - střední doba letu  
DRIVER - dlouhé hody na začátku hřiště

Putování - doložení do koše - je důležitou částí hry a můžete si jím vylepšit skóre.

Po dokončení „jamky“ se hráči přesunou na začátek další a započítají si dosažené skóre.

Pořadí další hry určuje skóre z předchozí jamky - první hází hráč s nejvyšším skóre.

Přejeme Vám příjemnou hru.

### Discgolf

Discgolf je zábavná pohybová aktivita pro každého. Cílem hry je projít vytyčenou trasu s co nejmenším počtem hodů diskem.

Trasu tvoří 8 jamek, z nichž každá začíná na výhozišti - odkud hráč hází první hod - a končí discgolfovým košem. Další hod provádí hráč z místa, kde disk zůstal po předchozím hodu ležet. Pro každý hod může hráč použít jiný disk.

Poté, co hráč umístí svůj disk do discgolfového koše, se přesune na výhoziště jamky následující, až dokud neobejde celé hřiště.

### Bezpečnost

Hráč je povinen se před každým hodem ujistit, že v možné dráze letu disku není žádná osoba ani zvíře, kterou by mohl zasáhnout. Každý hráč plně odpovídá za každý svůj odhozený disk.

Každý návštěvník areálu musí dbát zvýšené opatrnosti a v době hry se nesmí zdržovat v místech, kde může hrozit zasažení diskem, zejména v prostoru mezi výhozištěm a discgolfovým košem a v jeho okolí.

Hráči i návštěvníci jsou povinni udržovat čistotu a chovat se slušně tak, aby neomezovali a neohrožovali ostatní ani sami sebe. Vstup do prostoru hřiště je na vlastní nebezpečí.

### Discgolfová hřiště v ČR:

**Hřiště v okolí:**  
DiscGolfPark Budišov nad Budišovkou  
DiscGolfPark Bocheta, Nový Jičín  
DiscGolfPark Kasárna, Valašské Meziříčí  
DiscGolfPark Kopřivnice

### Vysvětlivky

- 1 Informační cedule
- 5 Číslo jamky
- Výhoziště
- OB - aut - přidává ke skóre jeden trestný hod
- Discgolfový koš
- Stromy

### Jak se drží disk:

- Backhandový control grip
- Backhandový power grip
- Forehandový grip

### Jak házet:

1. fáze (náprah): Backhand začíná natažením házející ruky směrem dozadu co nejdále je to možné a zároveň rotací trupu směrem od cíle (ramena by měla být kolmo na cíl).
2. fáze (hod): Rychlou rotací těla a pohybem ruky těsně okolo hrudníku (disk by se měl pohybovat po přímce) hodíte disk směrem k cíli. Disk by měl z ruky vyletět sám, není třeba ho pouštět vědomě.
3. fáze (dotočení): Rychlý pohyb těla je potřeba dotočit, nezasekávat. Po odhodu by měla házející ruka pokračovat po kružnici dozadu za tělo, stejně tak trup. Levá ruka by měla ukazovat směrem k cíli.

Pro další informace o discgolfu, seznam hřišť, pravidla hry a discgolfové disky navštivte: [www.prodiscgolf.cz](http://www.prodiscgolf.cz)

Jamka	1	2	3	4	5	6	7	8	Celkem
Par	3	3	3	3	3	3	3	3	24
Délka	65	41	66	75	51	60	54	76	488