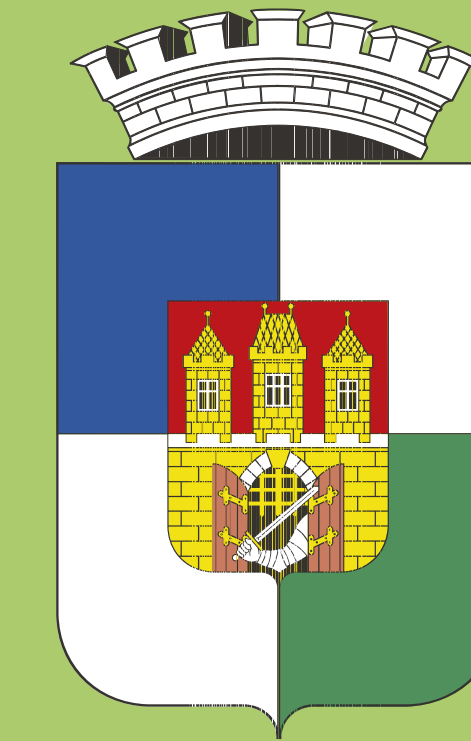
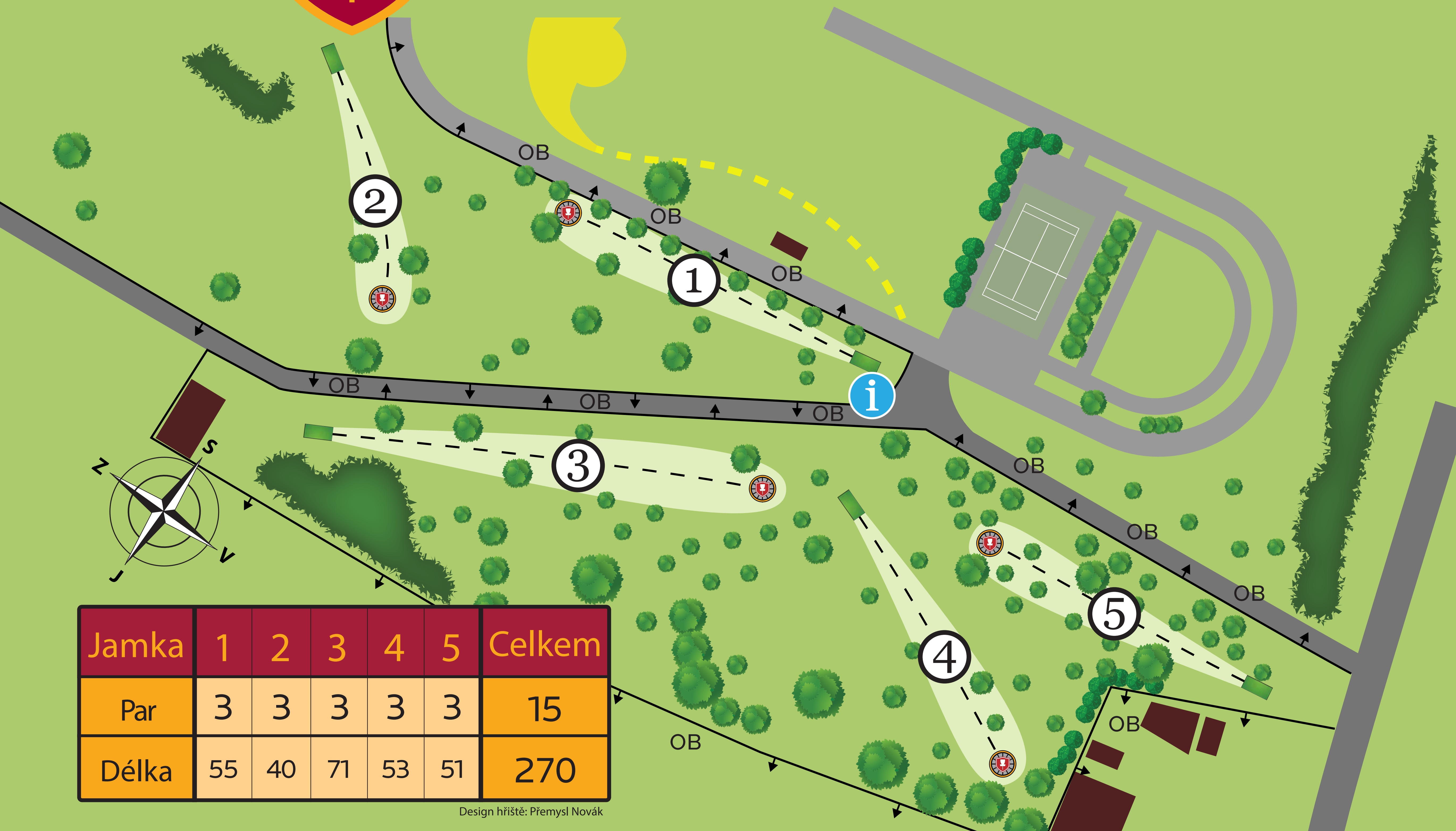




DiscGolfPark® Praha 4



2017010744



Jamka	1	2	3	4	5	Celkem
Par	3	3	3	3	3	15
Délka	55	40	71	53	51	270

Design hřiště: Přemysl Novák

Discgolf

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

Trasu tvoří 5 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.**

Vysvětlivky

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

Jak se drží disk:

- Backhandový control grip
- Backhandový power grip
- Forehandový grip

Jak házet:

- 1. fáze (nápřah):** Backhand začíná natažením házející ruky směrem dozadu co nejdále je to možné a zároveň rotaci 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 přímici) hodec disk směrem k cíli. Disk by měl z ruky vyletět směrem, není třeba ho pouštět vědomě.
- 3. fáze (dotočení):** Rychlý pohyb těla je potřeba dotočit, nezasékat. Po odhozu 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 discgolfování, seznam hřišť, pravidla hry a discgolfové disky navštivte: www.prodiscgolf.cz.

Investorem je městská část Praha 4: www.praha4.cz.

