

n DiscGolfPark Poruba

Investor: **OSTRAVA!!!**
PORUBA

Realizováno z projektu: **ZELNÁ**
Porubě

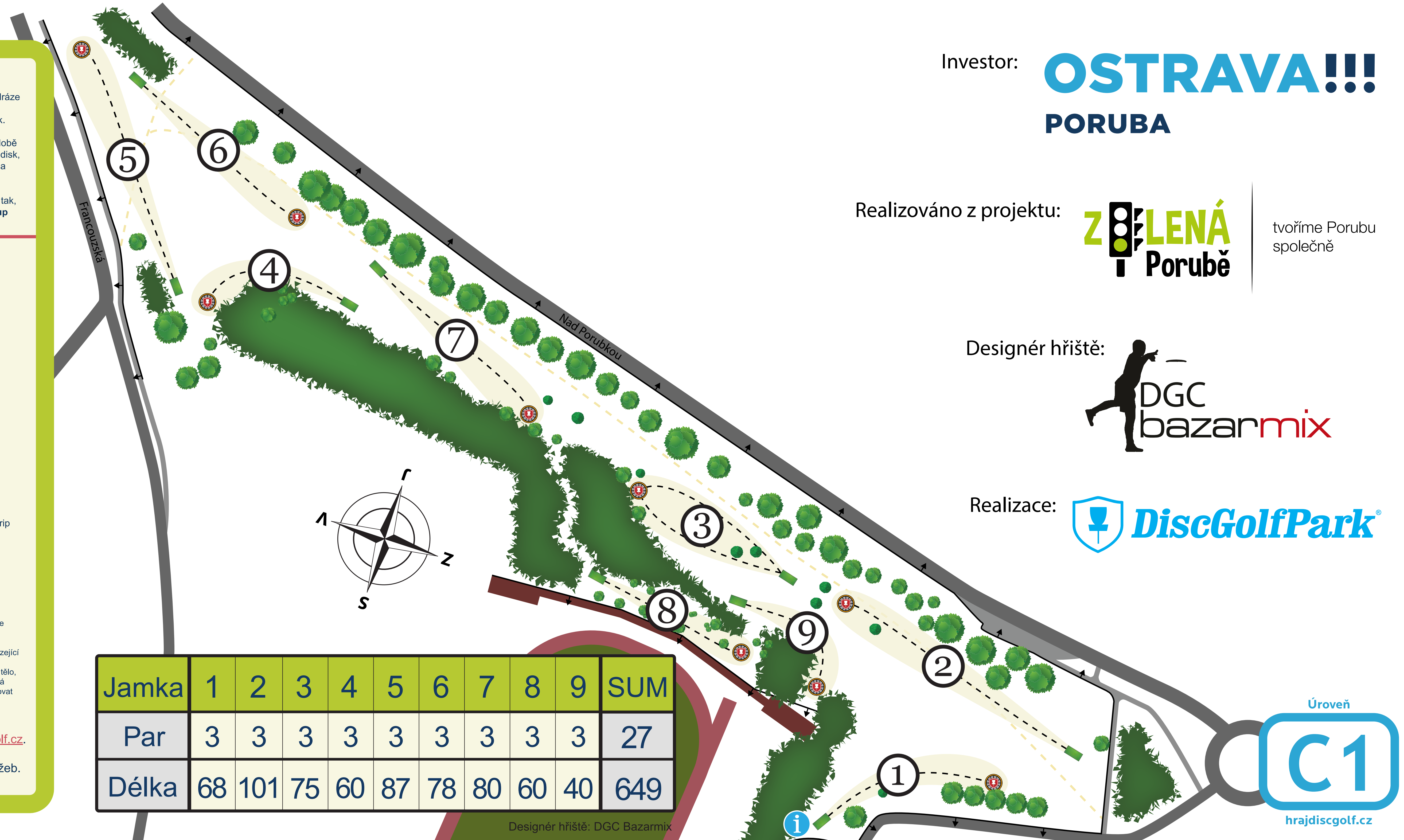
tvoříme Porubu společně

Designér hřiště: **DGC bazar**mix****

Realizace: **DiscGolfPark®**

Úroveň

C1
hrajdiscgolf.cz



Discgolf

Discgolf je zábavná pohybová aktivita pro každého. Cílem hry je na co nejmenší počet hodů dostat disk z výhoziště do discgolfového koše na každé jamce.

Hřiště tvoří 9 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, dokud neobejde celé hřiště.

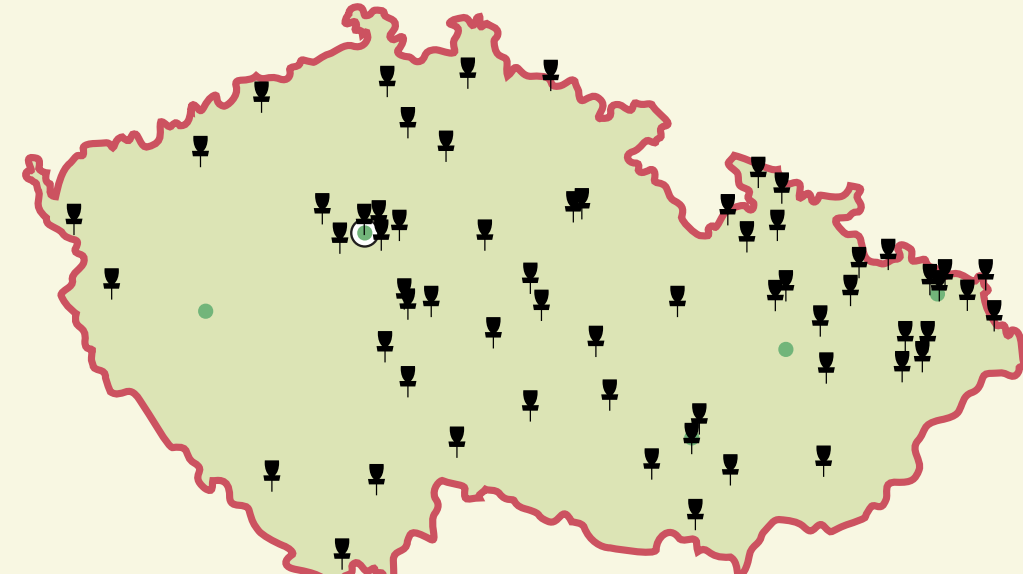
Bezpečnost

Hráč je povinen se před každým hodem ujistit, že v možné dráze letu disku nejsou žádné osoby ani zvířata, které by mohli zasáhnout. Každý hráč plně odpovídá za svůj odhozený disk.

Každý návštěvník areálu musí dbát zvýšené opatrnosti a v době hry se nesmí zdržovat v místech, kde ho může ohrozit letící disk, zejména v prostoru mezi výhozištěm a discgolfovým košem a jeho okolí.

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

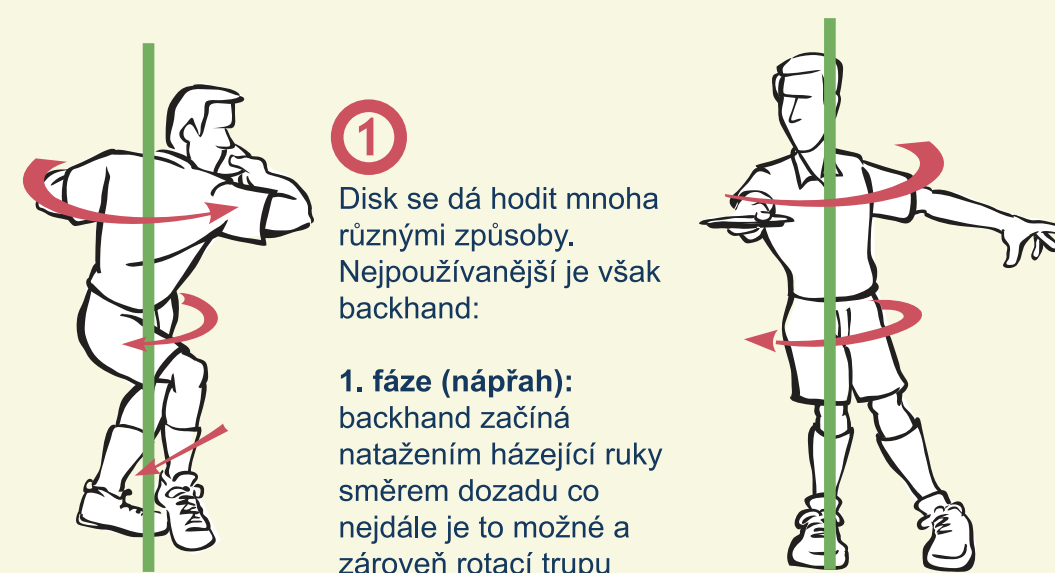
Discgolfová hřiště v ČR



Hřiště v okolí

DiscGolfPark U Rakety, Ostrava – Mariánské Hory
DiscGolfPark Avion Shopping Park, Ostrava – Zábřeh
DiscGolfPark Stromovka, Havířov
DiscGolfPark Stříbrné jezero, Opava

Jak házet

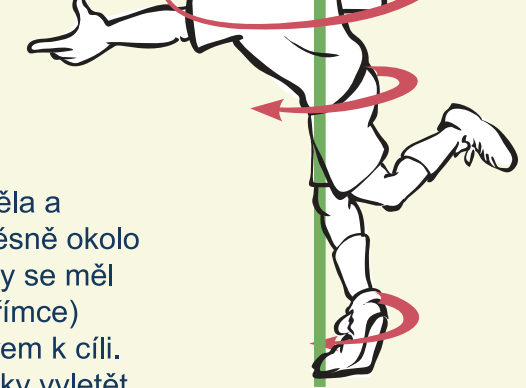


1 Disk se dá hodit mnoha různými způsoby. Nejpoužívanější je však backhand:

1. fáze (nápřah): backhand začíná natažením házející ruky směrem dozadu co nejdale je to možné a zároveň rotaci trupu směrem od cíle (ramena by měla být kolmo na cíl).

2

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

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.

Vysvetlivky

- i** 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

