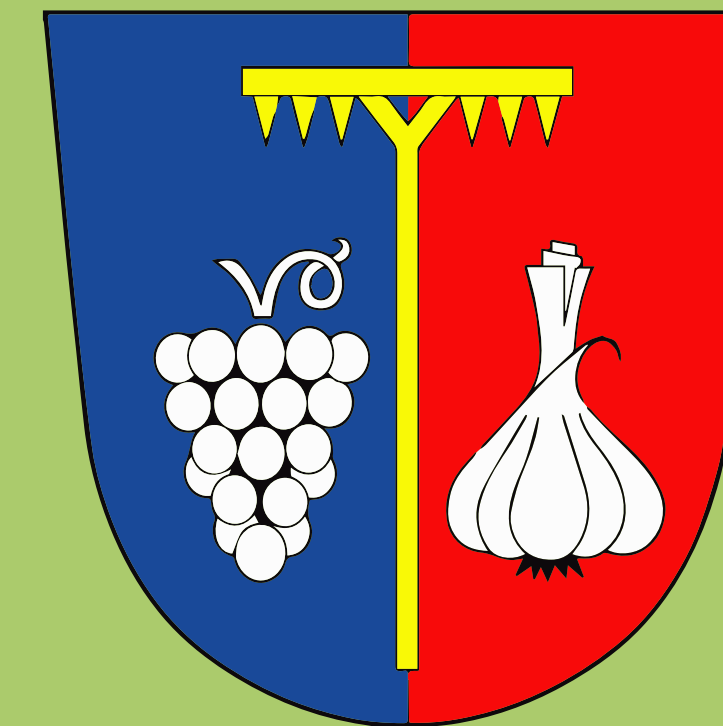




DiscGolfPark® Dolní Němčí



Discgolf

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

Trasu 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, až dokud neobejde celé hřiště.

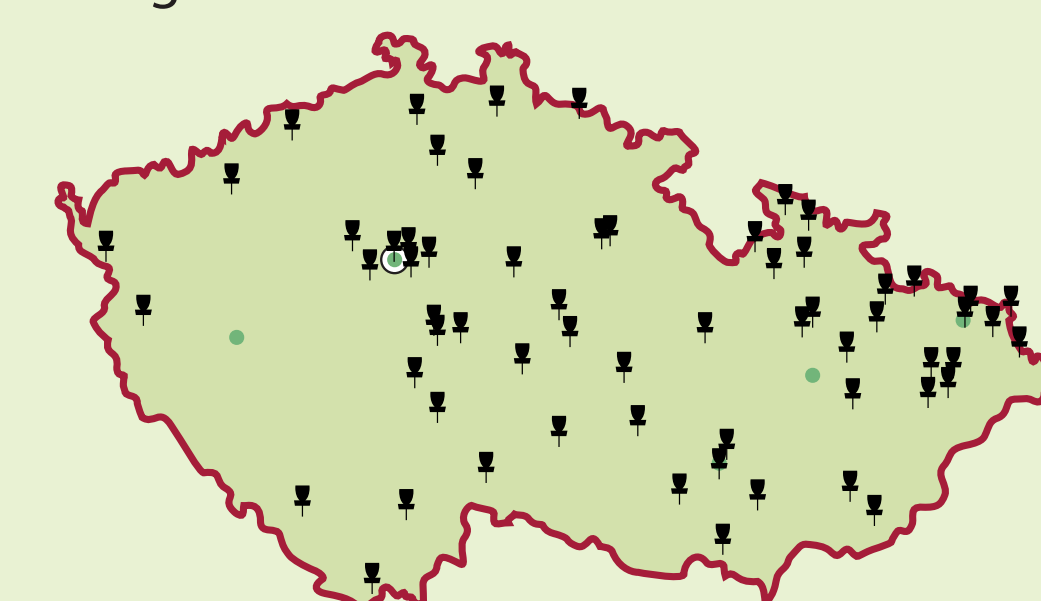
Bezpečnost

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.**

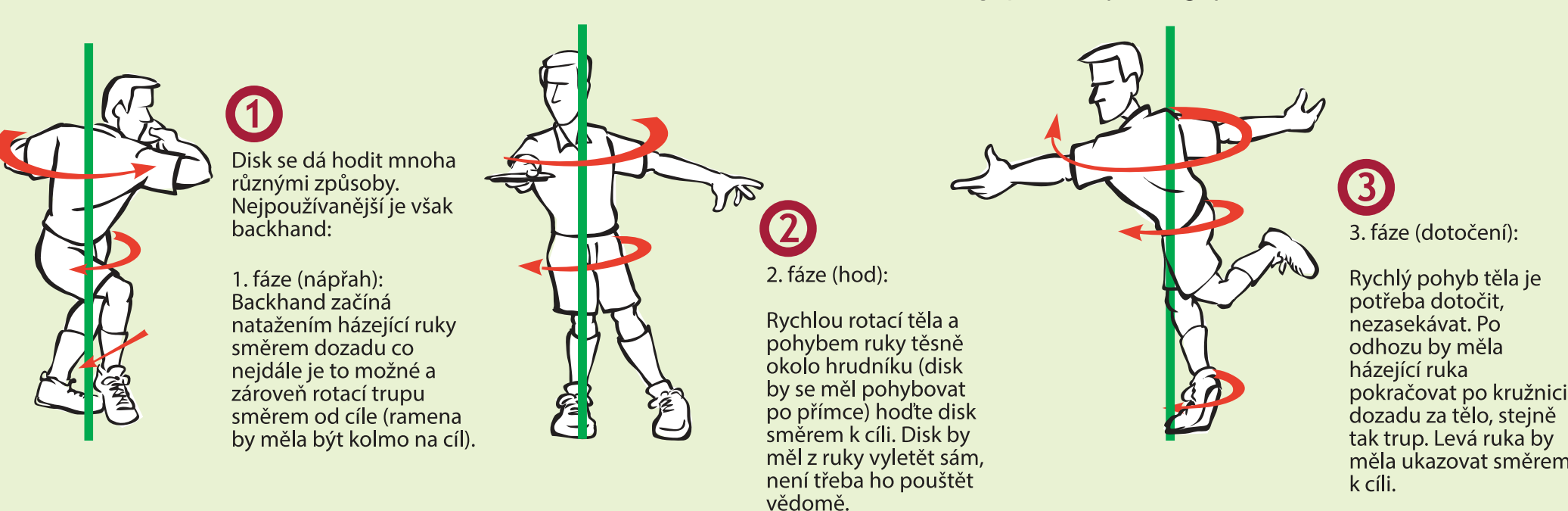
Discgolfová hřiště v ČR:



Hřiště v okolí:

DiscGolfPark Kunovský les, Uherské Hradiště
DiscGolfPark Kobylí
DiscGolfPark Laguna, Přešov
DiscGolfPark Amfiteatr, Mikulov

Jak házet:



Vysvětlivky

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

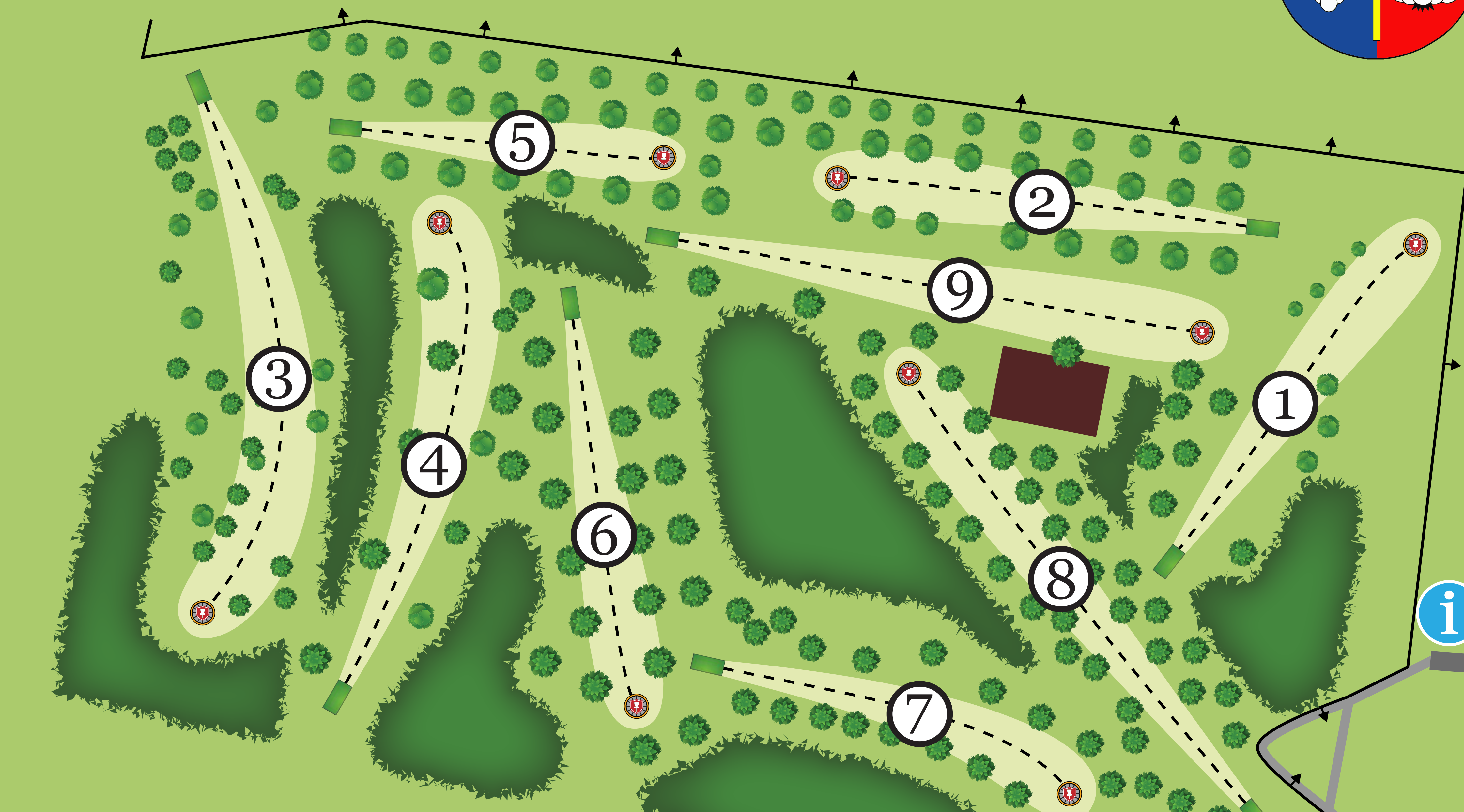
Jak se drží disk:



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): Rychlý pohyb ruky těsně okolo hrudníku (disk by se měl pohybovat po přímce) hodíte disk směrem k cíli. Disk by měl z ruky vylétnout sám, není třeba ho pouštět vědomě.

3. fáze (dotočení): Rychlý pohyb těla je potřeba dotočit, nezasekávat. Po odhozu by měla házející ruka pokračovat po kružnici dozadu za tělo, stejně tak trup. Levá ruka by měla ukazovat směrem k cíli.



Jamka	1	2	3	4	5	6	7	8	9	SUM
Par	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
Délka	48	46	60	55	36	45	43	63	61	457

Designér hřiště: Přemysl Novák

