

JÄRVA DISCGOLF PARK

challenge & pleasure

SERVICE

Instruktioner
Spelarsuport
Historik
Djur och växter



INSTRUKTIONER

Boka en instruktör på JDGP.
Ring 08-640 00 40. Eller mejla mats@discgolfpark.com

SPELARSUPORT

Introduktion

Sporten med dom inspirerande utmaningarna.

Discgolf handlar om att kontrollera en discs flykt mot en banas hinder och svårigheter. Discgolf spelas på en bana, som består av 9 eller 18 korgar (hål) och dess idé är att från utkastplatsen med så få kast som möjligt få discen att hamna i korgen. Korgen (även kallat kedjehål) är en metallställning bestående av hängande kedjor, som bromsar upp discen så att den faller ner i korgen.

Discgolf är en snabbt växande sport i världen och det är inte utan anledning. Discgolf är lätt att börja med, men samtidigt mycket svårt att behärska. Det är lättillgängligt (om en bana finns i närheten), det är billigt (utrustningen är billig och det är gratis eller förhållandevis billigt att spela på banorna). Man kan spela tillsammans med andra eller själv och man kan spela mot sig själv eller mot andra. Man kommer ut i en naturmiljö och får motion. Framförallt är det en utmanande och rolig (och ibland frustrerande) sport!

Discgolf kommer ursprungligen från USA, där den började växa fram i slutet av sjuttioalet. Under dom senaste åren har sporten växt snabbt framförallt i USA. Dom flesta som spelar är rekreationsspelare eller motionsspelare. Det finns ca en halv miljon personer som provar på sporten årligen i USA varav 75 000 är regelbundet spelande motionsspelare och 7000 licensierade tävlingsspelare. I USA finns det ca 1000 banor, totalt i världen finns ca 1300 banor. De senaste årens domineranter inom sporten kommer båda från USA; Ken Climo i Open-klassen (herrklassen) och Juliana Korver i damklassen. I Sverige är dom klarast lysande stjärnorna Jesper Lundmark från Skellefteå och Christian Sandström från Kalmar. I damklassen är det Birgitta Lagerholm från Stockholm och Nilofar Mossavarrahmani från Norrköping.

Tävlingsspelaren använder flera olika discar med varierande flygegenskaper. Det finns ett antal golfdiscstillverkare. De största märkena är Discraft och Innova Champion Discs.

Svenska Latitude 64, som startade sin tillverkning 2006, är en stark utmanare till dom amerikanska jättarna. Dessa golfdiscar kan kastas över 100 meter även av rekreationsspelare. Elitspelare kan kasta upp mot 150 meter eller ännu längre.

Råd och tips

Inledning

Grundläggande spelregler

Vett och etikett

Nybörjartips

Kast

Utkast & inspel

Puttar

Rollers

Det mentala spelet

Hur flyger discen?

Spel i vind

Spel i regn

Träning

Hur tävlar man?

Discar

Övrig utrustning

Ord & begrepp

Inledning

Discgolf (även kallat frisbeegolf) är en idrott och fritidssysselsättning som lockar allt fler utövare. Den trevliga sysselsättningen att kasta en disc, kombinerat med tävlingsmomentet (du kan spela mot dig själv eller dina kompisar), samtidigt som man kommer ut i naturen är det som lockar spelarna.

Discgolfs princip är enkel; att spela en discgolf bana med så få kast som möjligt. En bana består av 9 eller 18 hål. Ett hål är avslutat då discen har hamnat i korgen på ett sk kedjehål. Detta är en metallställning bestående av en rund korg och kedjor som hänger ovanför korgen. Kedjorna bromsar upp discen och låter discen sedan falla ner i korgen.

Banans svårigheter består av dels hållens längd, hinder i form av träd och buskar och höjdskillnader. Vid blåst fungerar även vinden som en svårighet att bemästra. I discgolf använder man sig av discar som skiljer sig betydligt från vanliga "bensinmacksfloppar". Golfdiscarna är tyngre, har en mycket stabilare flykt och går att kasta betydligt längre. En duktig discgolffare kastar drygt 100 meter utan problem. De allra bästa i världen kastar omkring 140-150 meter även i vindstilla förhållanden.

Grundläggande spelregler

*Se till att fairway är fri från människor och djur innan du kastar.

*Utkastordningen på hål 1 lottas.

*På nästföljande korg kastar den först, som hade bäst resultat på korgen innan.

*Utkastet görs med den stödjande foten inom en zon 3 meter bakom utkastmarkeringen. Efter att discen har släppts är det tillåtet att stiga över markeringen.

*Platsen för nästföljande kast sker från discens främre del, som markeras med en markeringsdisc (minidisc). Vid kastet skall den stödjande foten placeras inom 30 cm rakt bakom markeringsdiscen. Ansats är tillåten. Det är även tillåtet att stiga ut med ena foten åt sidan, dock ej närmare korgen.

*Den spelare som är längst från korgen kastar alltid först.

*Marken framför markeringen får beröras direkt efter det att discen har kastats. Vid puttar (kast kortare än 10 meter från korgen) får man inte stiga över markeringen förrän full balans uppvisats.

*En disc som hamnar på OB (Out of Bounds) måste spelas från platsen där discen passerade OB-gränsen. Man får plikta med ett kast. Vägar och vattendrag är exempel på vanliga OB:n (Se även de kompletta reglerna.)

Vett och etikett

Vad det hela handlar om är att visa hänsyn och respekt för din omgivning, både i form av andra spelare, andra människor, växter, djur, utrustning o.s.v. Man ska inte prata just då någon annan är på väg att kasta. Om man är på dåligt humör ska man försöka att inte låta det gå ut över omgivningen. Man bör även undvika att röka då man spelar, åtminstone ska man se till att andra inte behöver lida av röken och man ska även undvika att fimpa på marken p.g.a. nedskräpningen och brandrisken. På sanktionerade tävlingar är det förbjudet att röka under rundorna.

Om någon i gruppen har tappat bort sin disc ska man, efter att man har hittat sin egen disc, hjälpa till att leta efter discen.

Om du spelar i en grupp som går snabbare än gruppen framför så kan du fråga om ni

kan gå förbi. (gäller inte på tävling) Gör då så att både din grupp och gruppen framför kastar ut samtidigt från samma tee. Din grupp gör sedan klart inspel och puttarna medan den omkörda gruppen väntar med sina inspel tills ni är klara med puttarna. Om du spelar i en grupp som går långsamt och märker att gruppen bakom går snabbare, så vänta in gruppen vid ett utkast och kasta ut samtidigt med den gruppen enligt ovan.

Nybörjartips

Välj en disc som är lättkontrollerad, t.ex. en Aviar eller Polecat. Välj gärna en lite lättare disc, ca 150 gram. Kasta inte hårdare än att du kan kontrollera discen någorlunda.

Flyger discen för mycket åt vänster? (för högerhänta backhandkastare) kasta lägre eller vinkla discen mer åt höger.

Flyger discen för mycket åt höger? vinkla ned discen mer åt vänster och ge discen mer spinn.

Fladdrar discen? försök släppa discen renare så att discen skär genom luften i samma linje som förlängningen av din underarm. Ge mycket spinn till discen. Träna gärna med en understabil lätt disc (bensinmacksmodellen) då tvingas du ge ordentlig spinn för att discen ska flyga någorlunda.

För att slippa leta efter discar: Välj en färggrann disc som syns. Undvik svarta, mörkgrå, eller andra mörka färger, åtminstone för utkastdiscar. Bra färger är klarblå, klarröd, orange, vit och allehanda "chock" färger. Kasta inte hårdare än att du har en viss säkerhet på kastet så att discen landar på fairway. Om olyckan ändå är framme; titta noga var discen tar vägen och välj ett "ögonmärke" (träd, buske, etc) som du kan utgå ifrån när du letar. Hjälプ gärna till att noggrant titta på allas kast och försök lägga på minnet vart de tar vägen. Om du inte hittar discen där den borde vara så kan den ha fastnat i ett träd eller rullat i väg.

Kast

Kaströrelsen går ut på att ge discen en roterande rörelse, som stabiliserar dess flykt, samt fart framåt. Genom att utnyttja hela kroppen kan man efter lite träning åstadkomma bra kast genom att tänka på att ge discen spinn (rotation) och tänka dig att du kastar discen längs med en fiktiv vertikal vägg som discen ska rulla på. Discen behöver inte kastas så högt som t.ex. en boll då discen "lyfter sig själv" och inte alls tappar höjd så snabbt.

Försök göra dina kaströrelser så enkla som möjligt. Försök att plocka bort onödiga rörelser för att få en så renodlad rörelse som möjligt.

Kastet/flykten kan delas upp i sex "delar":

1. Fart
2. Spinn (rotation)
3. Vinkel (hyzer/anyzer)
4. Lutning (positiv och negativ)
5. Höjd (högt/lågt)
6. Riktning (höger vänster).

1. Fart: Den utgångshastighet man ger discen. Kan variera från i det närmaste 0 m/s till upp mot 40 m/s (ca 140 km/h) bland de bästa i världen.

2. Spinn: Discens rotation i horisontalled. Discen kan snurra clockwise (medsols sett uppifrån, dvs samma rotation som ett högerhänt backhandkast) eller counter (motsols)

3. Vinkel: Discens lutning i sidled, alltså den sida av discen som lutar nedåt (vänster/"hyzer", höger/"anyzer")

4. Lutning: Discens lutning i riktningssled; upp (positiv)/ner (negativ)

5. Höjd: Kastets riktning i höjddled.

6. Riktning: Kastets riktning i horisontalled (vänster/höger) Ett kast med hyzer-vinkel ger en kurva från höger till vänster för högerhänta backhandskastare. Ett kast med anyzer-vinkel ger en kurva från vänster till höger för högerhänta backhandskastare.

Genom att kombinera dessa faktorer tillsammans med vinden och hur discen eventuellt rullar och hur den landar, kan man styra discen i princip vart man vill.

Utkast & inspel

Utkastet är det kast som du gör från varje håls utkastplats (tee). Det är oftast ett kast där du behöver använda dig av förhållandevis stor kraft för att nå långt. Detta får dock inte ske med följd att precisionen blir lidande.

Det är oftast bättre att komma 10 meter kortare än 10 meter snett.

Vid utkastet kan du använda dig av ett backhandgrepp eller ett forehandgrepp. I fortsättningen kommer enbart backhandkastet att beskrivas.

Utkastet är en rörelse som är påfrestande för kroppen så glöm inte att värma upp och stretcha innan du börjar kasta.

Vanligtvis använder man sig av en ansats, för att bygga upp en bra rytm och fart i kaströrelsen. Ansatsens fart bör vara ungefär i snabb promenadtakt, men kan vara

långsammare eller snabbare. Spring inte. Vanligtvis tar spelarna 4-6 steg i ansatsen, men på kortare håll kan det räcka med 2-3 steg. Ansatsen ska mynna i en baksvingsposition då man står på höger fot (för högerhänta backhandkastare) med kastarmen sträckt bakåt så långt som möjligt. Från baksvingspositionen drar man discen i kastriktningen, samtidigt som man roterar höft och överkropp i högervarv. Den svepande kaströrelsen börjar med att armen är helt rak och sträckt bakåt så långt det går, sedan drar man discen i en rak linje i kastriktningen. Armen böjs då den passerar framför bålen för att återigen sträckas då armen rör sig framåt. Rörelsen kan jämföras med den man gör då man försöker starta en gräsklippare med dragsnöre. Då armen är helt sträckt släpps discen. Själva releasen är viktigt att göra i exakt rätt ögonblick och så rent att discen inte fladdrar. Vid releasen ger man den sista fartökningen av discen med hjälp av handleden. Här får även discen sin spinn. Då discen är släppt fullföljer man rörelsen med en eftersving då höger arm fortsätter bakåt.

Innan du kastar så föreställer du dig hur discen ska flyga. Du väljer den väg och det kast som du anser ha störst chans att nå fram till korgen eller till ett läge, som underlättar för ett andrakast mot korgen. Du kan ha en målpunkt omkring 30-40 meter bort där discen ska ha rätt höjd, vinkel, lutning och fart för att kunna fortsätta i tänkt riktning.

"Power"-greppet ger bäst kraft för utkastet. Armen hålls sträckt bakåt i baksvingsläget och böjs då den passerar framför bålen. Då discen är släppt fullföljer man rörelsen med en eftersving då höger arm fortsätter bakåt.

Fairwaykast Det kast, som du gör efter utkastet, från fairway, men som inte är tänkt att nå fram till green, kallas fairwaykast. Används vanligtvis på mycket långa håll. Använd samma teknik som vid utkastet.

Roughkast Görs från ruffen tillbaka till fairway. Här är det vanligt att upp&ner kast eller kortare rollers används.

Inspel Är kast från fairway till green så nära korgen som möjligt. Planera ditt kast så att du får en så lätt putt som möjligt. Tänk på att discen ofta studsar eller kanar lite efter landningen.

Roughinspel Kast från ruffen till green. Även här är det vanligt att upp-och-ner kast eller kortare rollers används.

Puttar

Vid putten används vanligtvis ett speciellt puttkast.

Det finns två vanliga putt-tekniker; vanlig putt-teknik och straddle-tekniken. I straddle-tekniken står du bredbent och "hämtar" mellan benen. Med straddle putt tekniken står du mer stadigt än med den vanliga puttekniken och det är även en fördel när du behöver förflytta dig lite åt sidan pga ett hinder.

I den vanliga putt-tekniken ställer du dig med höger fot på lie (om du är högerhänt) och med vänster fot bakom dig. Se till att du står stadigt. Sparka bort eventuellt löst material, pinnar, stenar etc. Håll discen förslagsvis med det vanliga pinchgreppet. Börja puttrörelsen med att dra in discen mot magen och förflytta tyngdpunkten lite lätt mot den bakre foten. Dra sedan armen framåt, samtidigt som du förflyttar tyngdpunkten till den främre foten. Armen sträcker du ut mot korgen. Släpp discen så sent som möjligt, så att du har en lång styrväg. Försök använda handleden så lite som möjligt, tryck discen rakt fram mot kedjorna och ge inte mer spinn än nödvändigt.

Precis som i alla andra kast är det viktigt att du följer upp kaströrelsen ordentligt, och alltså inte tvärstannar armen när du släppt discen. Med denna teknik får du längre räckvidd på dina puttar än med straddle-tekniken eftersom du hjälper till mer med benen för att ge discen fart framåt. Prova gärna båda teknikerna och se vilken som passar dig bäst. Även om du fastnar för en av varianterna är det bra att kunna använda båda eftersom det inte alltid finns plats att stå precis som man vill på grund av någon buske, stubbe, träd eller dylikt. "Pinch"-greppet ger överlägsen kontroll i puttarna. Många spelare håller även lillfingret in mot mitten av discens undersida. Den "vanliga" putt-tekniken med en fot framför den andra. I straddle-tekniken står du bredbent och "hämtar" mellan benen.

Rollers

Rollers används oftast på håll med lågt i tak, trädskronor som försvårar/hindrar vanliga kast. En roller har endast trädstammarna som hinder. För att kunna göra en välkontrollerad roller behöver marken vara någorlunda jämn och för att rollern inte ska tappa alltför mycket fart bör gräset vara kortklippt. På utkast är det vanligast att man använder sig av en backhandroller. Använd dig av en understabil eller stabil disc och kasta ut discen med anhyzer. På kortare kast använder man sig ofta av t.ex forehandrollers eller scuba-rollers. Dessa kast kräver en kortare kaströrelse och är lämpliga att använda i trängda lägen.

Landningen är mycket viktig. Discen ska ha exakt rätt vinkel för att kunna fortsätta på den tänkta vägen. Använd dig av en disc som du har förtroende för. Lär dig ett standardkast. Rolla endast då det är en fördel. Med en roller är det lättare att hamna i problem. Glöm inte bort att en roller går en stor del, ca 33% i luften. För att komma långt och ha en stabil rullning är det viktigt med mycket spinn på discen. Discen uppför sig på i princip samma sätt på marken som i luften. En understabil disc viker över mer än en stabil och den påverkas på samma sätt av vinden. En markyta med mycket friktion (ojämnt, högt gräs osv) gör att discen viker över mer.

Det mentala spelet

En mycket viktig del av spelet, speciellt i tävlingar, är den mentala biten. Många är de rundor som har förstörts av negativa tankar.

Det hela är mycket enkelt, men samtidigt också ofta väldigt svårt. Tänk positivt: Se svåra lägen som utmaningar i stället för problem. Se öppningarna i stället för hindren. Tänk att du ska sänka putten inte att du kanske kommer att missa. OBS! Detta gäller just när du ska kasta. När du håller på att bestämma dig för hur du ska kasta behöver du tänka igenom sannolikheten att du kommer att lyckas med just detta kast. T.ex. om du ställs inför en 25 meters putt i motvind, i nedförslut med vatten bakom korgen hjälper det troligen inte bara med att tänka positivt. Gör du det är risken stor att det slutar med en besvikelse. Om du i stället står inför en 8 meters putt, greenen är plan, det är svag vind och du är en hyfsad spelare i hyfsad form, så finns det ingen anledning att inte bestämma sig för att putten ska i. När man väl bestämt sig för att man har en god chans att lyckas med kastet är det dags att tänka positivt.

Vad som är en god chans är naturligtvis mycket individuellt. När du har bestämt dig för hur du ska kasta är det viktigt att du är helt fokuserad på det du ska göra och inte låta dig störas av saker som händer runt omkring eller att börja tänka på något annat. Ett bra knep är att försöka visualisera hela det tänkta kastet i hjärnan innan du kastar. Ge dig själv en positiv bild av hur discen ska flyga hela vägen dit du tänkt dig att kastet ska landa. Försök hela tiden välja kast där du har en god chans att lyckas med det du har tänkt dig. Misslyckas kommer du ändå göra så det räcker, det är en naturlig del av spelet, men genom att spela så optimalt som möjligt så får du en trygghet och stabilitet i spelet. En risk finns alltid att man väljer en lite för säker väg, att man spelar lite för safe, men det är också ett personlighetsdrag, vissa personer vill spela med ganska stora säkerhetsmarginaler, andra med lite mindre. När du gör ett misstag under en tävling så är det inget att gräma sig över. Glöm misstaget direkt och se fram mot nästa kast istället. Undvik att skylla på något (t.ex. vinden eller discen) eller någon annan. Det är en viktig del att kunna välja rätt disc eller att kunna se hur vinden blåser.

Hur flyger discen?

Allt kan flyga bara det ges tillräckligt med rörelseenergi eller om det är lättare än luften (t.ex. en varmluftsballong). En kanonkula av gammal klassisk typ bör ju egentligen inte kunna flyga och gör det väl egentligen inte heller den snarare förflyttas i luften och håller sig uppe så länge den har tillräckligt med rörelseenergi för att uppväga tyngdkraften. När man talar om att flyga menar man snarare att röra sig framåt i luften med minimal energiåtgång och med en god lyftförmåga. En albatross är ett exempel på en lågenergiflygare medan en skata är en högenergiflygare. Ett segelflygplan är en lågenergiflygare medan ett stridsflygplan är en högenergiflygare, med ungefär samma lyftförmåga som en tegelsten.

En disc är en lågenergiflygare, som dock har en begränsning vad gäller krafttillförsel. Enda gången discen får rörelseenergi är då den kastas i väg. Den kan inte hjälpa upp en sjunkande tendens genom ett ökat gaspådrag eller genom att flaxa med vingarna. (En disc kan få ett rörelseenergitillskott vid branta nedförskast eller i kraftig medvind) Discens flygförmåga beror på att den har en utformning som fördelar mycket av den luft, som den skär genom, nedåt, vilket skapar en motkraft, en lyftkraft. En vanlig platt skiva fördelar mycket lite luft nedåt utan den flyger Nästan enbart genom att den har ett lågt luftmotstånd och skär genom luften. En disc, speciellt högprofildiscar, kan flyga mycket långsamt utan att tappa alltför mycket höjd. Alla discar uppför sig instabilt om de utsätts för tillräckligt högt luftmotstånd (luftfriktion). Med understabilt menas att discens horisontalplan viker åt höger (för högerhänta backhandkastare) med andra ord att discen övergår från plan flykt till en flykt med höger kant nedåt. Vid landningen kommer discen att rulla framåt.

Här följer några ungefärliga uppgifter på hur mycket luftmotstånd (motvind i meter per sekund) en disc behöver för att börja vika över. Exempelvis 20 m/s kan vara att man kastar i 20m/s (72 km/h) eller att man kastar 15 m/s in i en motvind på 5 m/s.
5-15 m/s "bensinmacksdiscar"
20-25 m/s understabila golfdiscar
25-30 m/s stabila golfdiscar

30-35 m/s överstabila golfdiscar

Discens stabilitet dvs i hur hög grad den påverkas av motvind beror av dessa faktorer:

Discens tyngd- Ju tyngre, desto mindre påverkan.

Discens tyngdfördelning- Ju mer vikt i rimmen, desto mindre påverkan.

Discens slitenhetsgrad- Ju slitnare discen är av repor och trädträffar, desto mer påverkas den av motvind.

Discens utformning- Höga discar påverkas mer än låga discar.

Även hur man kastar discen påverkar dess stabilitet:

Discens spinn- Ju mer spinn, desto stabilare flykt.

Releasens renhet- Ju mindre fladder, desto stabilare flykt.

Fladder beror antingen på att discen släpps orent eller att discen har för lite rotation.

Släpps discen orent så kan discen stabilisera sig om den har ordentlig rotation. Släpps discen rent men med för lite rotation kommer den att börja fladdra.

Discens snabbhet beror av:

Discens höjd- Ju lägre, desto snabbare flykt.

Kantens spetsighet- Ju spetsigare, desto snabbare.

Discens diameter- Ju mindre diameter, desto snabbare.

Discens svävförmåga beror av:

Tyngden- Ju lättare disc desto bättre svävförmåga.

Discens diameter- Ju större diameter, desto bättre svävförmåga.

Discens spinn- Ju mer spinn, desto bättre svävförmåga (speciellt i låga hastigheter).

Discens utformning- (ett komplicerat ämne som fortfarande är relativt outforskat)

En annan effekt som kan påverka discens flykt är Magnuseffekten: Speciellt gäller detta stora, höga discar som kan "skruva" sig i sidled (utan att discen viker över) om de möter tillräckligt luftmotstånd.

Ofta hör man spelare säga att en disc som börjar falla av (vinkeln övergår till hyzervinkel) gör det för att spinnen tar slut. Skulle spinnen ta slut så skulle discen börja fladdra och vika över. Anledningen till att discen faller av är att den tappar fart, ofta för att kastet är alltför högt och att discen har för positiv lutning.

Spela i vind

Vinden är i många fall en lika viktig del av banan, som dess trädhinder. Nybörjare tror ofta att det inte går att kontrollera ett kast i kraftig blåst, men med träning och kunskap om hur en disc flyger och med rätt discval går det nästan att kasta lika bra rakt in i kraftig motvind som i vindstilla.

Motvind innebär att discens hastighet bromsas upp, att discens lyftförmåga ökar (discen stiger mer än i vindstilla), att discen beter sig mer understabilt, höga discar "skruvar" sig också något i sidled.

I medvind bromsas inte hastigheten lika snabbt, lyftförmågan är sämre, discen uppför sig även mer överstabilt.

Positiv lutning i medvind innebär att discen sjunker snabbt. Positiv lutning i motvind innebär att discen stiger snabbt.

Negativ lutning i medvind innebär att discen lyfts av vinden. Negativ vinkel i motvind innebär att discen trycks ned mot marken.

Grundregeln är enkel; vind som påverkar discen underifrån gör att den förskjuts kraftigt i motsatt riktning. T.ex. om du som högerhänt backhandkastare kastar discen med hyser, alltså med den vänstra sidan vinklad nedåt och vinden kommer från höger sida så kommer discen att flyga mer åt vänster än om det hade varit vindstilla. (den kommer även att stiga något) Vind som påverkar discen ovanifrån gör att den förskjuts måttligt i motsatt riktning. T.ex. om du som högerhänt backhandkastare kastar discen med hyser och vinden kommer från vänster sida så kommer discen att flyga något mer åt höger än om det hade varit vindstilla. (den kommer även att sjunka något) Ett plant kast påverkas minimalt av 90-gradig sidvind.

I motvind är det viktigt att släppa discen så rent som möjligt dvs med så lite fladder som möjligt. I medvind innebär lite fladder ingen katastrof, men speciellt i kraftig motvind så innebär lite fladder att discen tappar mycket fart och stabilitet och kommer att vika över kraftigt. Om man använder sig av en överstabil disc så kan den stabilisera sig mycket bättre efter ett fladder än en understabil disc, som kräver rena, fladderfria releases i motvind. I kast i hård vind är det också viktigt med mycket spinn, som stabiliserar discen i flykten.

Spel i regn

Att spela i regn anser många vara i det närmaste omöjligt; man får inget grepp om discen, man halkar, man är allmänt blöt och sur. Är det en träningsrunda kan man ju alltid ställa in rundan, men råkar man ut för regn under en tävling så måste man ge sig i

kast med det och som ni vet finns det inget dåligt väder bara dåliga kläder... Det allra viktigaste är att hela tiden kasta med torra discar så att känslan blir den samma som vid uppehållsväder. Det är också viktigt att hålla händerna torra och varma. *Utrustning:* Du behöver ett stort paraply för att kunna skydda dig själv och din väska. En förutsättning för att kunna ha någon nytta av paraplyet är att man har med sig det. Så ta alltid med dig ett paraply, åtminstone ett litet paraply om det finns den minsta risk för regn. Du behöver en väska som är så vattentät det går. Handdukar är viktigt. Tror du att det kan bli mycket regn så är det inte fel att ta med sig 5-6 stycken. Förvara dom i en plastpåse tills dess du börjar använda dom. Använd dig av skor med bra grepp, t.ex skor gjorda för amerikansk fotboll eller andra skor med en mönstrad sula. Sulan/dobbarna bör inte vara för mjuka (joggingskor) eller för hård (gräsdobbs-sko) Impregnera skorna regelbundet.

Blöt inte ner alla discar under uppvärmningen, så att du står utan torra handdukar när det är dags för tävlingen. Lägg istället ner mer tid på att värma upp kroppen och stretcha. När du ska plocka fram en disc ha paraplyet placerat på marken så att det täcker väskan så att det inte regnar in. Se till att du hela tiden har paraplyet över din väska även när du kastar. Det är sällan det finns helt regntäta väskor. Om det blåser mycket kan det vara svårt att få paraplyet att ligga kvar över väskan. Försök att ordna ett paraply med en stabiliserande lina som du kan ställa väskan på. Använd dig av regnkläder eller impregnerade vanliga kläder, som inte hindrar kaströrelserna. När det börjar bli din tur att kasta så plockar du fram discen och gömmer den under jackan och försöker hålla den där så länge som möjligt innan du kastar. När du ska plocka upp en kastad disc; torka alltid discen noggrant innan du stoppar tillbaka den i väskan, annars blöter den ned andra discar i väskan. Är det riktigt kraftigt regn kan det sluta med att man trots allt inte kan hålla discarna torra mot slutet av rundan. Satsa din sista torra handduk på utkastdiscarna, då det är viktigast att discen är torr vid utkastet. Korta puttar kan gå bra att göra även med blöta discar. Ett litet knep om man inte har kvar något torrt att torka discen med är att helt enkelt gnugga discen torr med fingrarna. Kraftigt gnuggande skapar tillräckligt med friktionsvärme för att vattnet på discen ska dunsta.

Träning

Har du ambitioner att bli märkbart bättre på discgolf behöver du träna. Träningen kan delas in i att spela många rundor eller att stå och träna kast vid sidan av banan i givna situationer. De grundläggande delarna i discgolf som man bör kunna hyfsat är: 1. Ett långt rakt utkast. 2. Ett rakt kortare inspel. 3. En putt på ca 5 meter. Kan man detta så klarar man sig långt och kan senare lära sig olika vinklar och kurvor, rollers, andra kastsätt osv. Det bästa sättet att bli bättre är att träna på sina svagheter. Att träna vid sidan av banan är ett bra sätt att träna på sina svagheter. Är du t.ex. dålig på forehandinspel med anhyzervinkel så kan du ställa dig bakom ett träd med en hög discar och kasta, säg 5X10 inspel för att få in känslan i kroppen hur man egentligen gör för att kasta detta kast. Om du endast går rundor kanske du tvingas till ett liknande kast endast var femte runda. Försök även att spela på fler banor så att du "tvingas" att kasta olika kast. Om du tränar puttar så träna på olika avstånd, i höjddled och under olika väderförhållanden. Träna mest på korta puttar 3-7 meter. Det är dom som är viktigast! Är du bra på korta puttar, så slipper du missa så många givna puttar samtidigt som du vågar "putta ut" på de längre puttarna, då du inte behöver oroa dig så mycket för en eventuell returputt.

Hur man tävlar

Anmälan: För mindre tävlingar går det oftast bra att anmäla sig på plats. För större och sanktionerade tävlingar behöver man anmäla sig några veckor innan, oftast genom att anmäla sig till den arrangerande klubbens postgiro.

För de större tävlingarna behövs nästan alltid en tävlingslicens. Tävlingslicens: får man genom att betala in klubbavgift och tävlingslicens till någon frisbeeklubb. Kostnaden brukar ligga på ca 250-350 kr tillsammans, något lägre för juniorer.

Kontakta Svenska Frisbee Förbundet på tel. 031-726 61 30 för information om vad det finns för klubbar där du bor.

Tävlingsklasser: Dom tävlingsklasser, som finns på sanktionerade tävlingar är

Open (öppen för alla (licensierade) spelare)

Dam (öppen för alla tjejer)

Dam- och herrjunior (18 år och yngre)

Flick- och pojkjunior (15 år och yngre)

Dam- och herrmaster (40 år eller äldre)

På osanktionerade tävlingar brukar det finnas motionsklasser för Herr och Dam.

Anmälningsbekräftelse: får man per post eller e-mail på de större tävlingarna, där tävlingsprogram osv redovisas. Inför den första rundan så lottas de olika grupperna.

Spelarna för protokoll själva och delar upp antalet hål jämt inom gruppen. Den som står först på protokollet skriver de första hålen. Efter ett hål frågar protokollföraren samtliga spelare vad dom hade för resultat på hålet. Alla lies ska markeras med en

markeringsdisc. Efter rundan lämnas protokollet in och spelarna kontrollerar sina resultat och signerar protokollet. Lär dig reglerna i stora drag för att slippa oroa dig för dessa under tävlingen.

Discar

Det finns ett oräkneligt antal olika discmodeller, men i disc golf är det begränsat till ca 50 modeller som används någorlunda ofta. De vanligaste fabrikaten är Innova Champion Discs, Discraft discs, och Millennium discs. Andra fabrikat är; Gateway, Ching, Wham-O, Lightning Discs, Dynamic discs och DGA, samtliga tillverkas i USA.

Övrig utrustning

Handduk, vattenflaska, väska, markeringsdisc (krav vid tävling), paraply, solskyddsmedel, myggmedel, skor med bra grepp. Det är viktigt att dina skor ger bra grepp.

Ord & begrepp

Här kan du se en del av de ord som används inom discgolfen. En del är vanliga medan andra är mindre vanliga eller bara används lokalt.

Kasttermer:

Anhyzerkast - kast med yttre delen av discen lutad uppåt.

Anka - upp & ner kast med forehandgrepp.

Backspinnkast - backhandkast med discen upp & ner och vertikal flykt, landar med backspinn.

Bounce - luftstuds, kast med discens undersida mot kastriktningen, vilket resulterar i att discen stiger.

Bracka - ett stort misstag.

Bryska - att kasta hårt med små säkerhetsmarginaler.

Drive - utkast.

Fastna - att släppa discen för sent.

Fladderputt - putt som fladdrar.

Fotisättning - de stödjande fötternas placering i releaseögonblicket.

Fälleputt - se loftputt.

Grepp - hur man håller i discen.

Haschbounce - luftstudskast med stor högprofildisc.

Hysta - att kasta kraftfullt, ofta över ett högt träd.

Hyzerkast - kast med yttre delen av discen lutad nedåt.

Hämt - baksvingsrörelsen.

Inspel - kast från fairway till green.

Kantputt - putt som träffar korgkanten.

Kötta - se hysta.

Limpa - en ordentlig miss.

Loftputt - hög putt som dalar ned.

Luftpastej - högt kast som dör.

Luftwaffe - mycket högt kast.

Mosa - att kasta med mycket fart och kraft, men ändå med god precision.

Norrlandspush - kraftfulla kast (Många norrländska spelare, speciellt från Skellefteå, kastar långt och hårt.)

Overhead - upp & ner kast över huvudet med forehandgrepp.

Power - har spelare med bra pump.

Pump - bra sug.

Puttfrossa - allmän skräck för att putta.

Puttkramp - återhållsam puttrörelse då man är rädd att missa och putta för långt förbi korgen. Brukar resultera i att man träffar korgkanten.

Release - tidpunkten som discen släpps och hur det görs.

Roller - kast som rullar på marken.

Släpp - en för tidig release så att man tappar discen.

Stance - fotisättning.

Straddle putt - putt med bredbent stance.

Sug - kast med hög fart.

Svarva - att kasta känslofyllt, gärna med en lätt högprofildisc.

Tappa - att släppa discen för tidigt.

Tryck - kast med bra power.

Tumkast - kastsätt där tummen placeras på insidan av discen. Påminner lite om forehandkastet.

Turnaround - kast där spelaren roterar ett varv i ansatsen innan releasen.

Vika - när ett kast med en hyzer-utgångsvinkel övergår i en anhyzervinkel.

Flykttermer:

Anhyzervinkel - vinkel med yttre kanten vinklad uppåt.

Dö - disc som sjunker snabbt.

Flippa - disc som viker över.
Flippvinkel - anhyzervinkel.
Glid - discens förmåga att behålla fart och höjd.
Gräsklippare - lågt kast.
Instabil - se understabil.
Lyft - då discen stiger (till synes oförklarligt) mitt i ett kast.
Ribba in - putt som träffar takkantens undersida och studsar ner i korgen.
S-kurva (or) - kast som börjar med hyzer och sedan övergår i anhyzer eller som börjar med anhyzer och övergår i hyzer.
Skip - då discen studsar, med backspinn, på marken.
Sänk - kast, oftast längre, som med liten sannolikhet ändå sitter i korgen.
Sänka - att kasta/putta discen i korgen.
Travla - då discen små hoppar fram efter en landning, vanligast på hårda och låga kast med spetsiga och styva discar. Speciellt på hård, vegetationsfri mark.
Trög - långsam flykt, speciellt höga och stora discar.
Understabil - disc som lätt viker över.
Överstabil - disc som inte viker över lätt.

Spelstermer:

Ace - Hole in one.
Betong - händelseöst spel som mest består av par.
Birdie - ett under par, oftast en tvåa.
Boogie - ett över par, oftast en fyra.
Chippgolf - golf mest bestående av korta kast på korta hål.
DNF - förkortning för Did Not Finish, dvs att man har brutit en tävling.
Dubbelboogie - två över par.
Eagle - två under par.
Fallande putt - då man kliver över efter att man har puttat, inom 10 meter från korgen.
Finalpajas - den spelare i finalen som spelar sämst, ofta mycket sämre än vad han gjorde i rundan innan finalen.
Fiskslem - allmänt oflyt.
Flippa - spela dåligt (se även flyktstermer)
Flyt - när de små marginalerna är på rätt sida.
Headbanger - kast som stannade under korgen, vilket gör att man riskerar att slå huvudet i korgen när man böjer sig ned efter discen.
Hole in one - ett kast direkt i korgen från utkastplatsen.
Lie - läge.
Läge - platsen där discen landade, varifrån man gör nästa kast.
Lättnad - kan man få om ens lie råkar hamna vid t.ex. ett getingbo, vilket innebär att man får flytta discen till närmaste spelbara läge.
Mala - att träna mycket eller att göra mycket av något annat t.ex många birdies.
Ospelbart läge - lie som inte går att spela i från p.g.a. säkerhetsskäl eller att det är fysiskt omöjligt.
Par - Förväntat godkänt resultat på ett hål eller en bana för en spelare med handicap 0.
Parkera - att placera ett utkast mycket nära korgen.
Rädda - att klara av att göra t.ex. par på ett hål efter att ha varit i problem tidigare.
Scarframe - då alla går par i en grupp, speciellt på enkla birdiehål.
Sejfa - att spela säkert.
Starframe - då alla gör birdie i en grupp.
Tre-putta - missa puttar fram och tillbaka och först få i den med den tredje putten.

Bantermer:

Blinda hål - hål där inte korgen syns från tee.
Chiphål - kort hål.
Dog leg - ett markerat hinder (ex. ett träd) som måste passeras på en sida.
Fairway - spelfältet på ett hål.
Hål - delbana.
Green - området närmast korgen/kedjehålet.
Korg - delbana, hål.
Lucka - öppning mellan eller under träd.
OB - (Out of Bounds) område utanför spelfältet, som medför ett straffkast om discen stannar där, t.ex. en väg eller en sjö.
Powerhål - långt, öppet hål.
Tak - de undre grenarna i en lucka.
Tee - utkastplatsen.

Utrustningstermer:

Bead - se läpp.
Disc - kastskivan du använder i discgolf.
Disc golf center - svensk typ av kedjehål, tillverkas inte längre.
Driver - utkastdisc.

Enkla/dubbla kedjor - kedjehål kan ha en enkel uppsättning av kedjor eller två lager (dubbla) kedjor.

Form - discens utformning.

Hoting - svensk typ av kedjehål.

Kedjehål - metallkonstruktionen dit discen ska.

Knickarpskorgen - svensk typ av kedjehål.

Korg - namn för hela kedjehålskonstruktionen, eller endast för korgen på kedjehålet.

Korvbröd - disc som har kastats in i träd o.d. många gånger, vid träffen blivit böjd nästan till korvbrödsform, och därmed blivit väldigt understabil.

Kupol - discens översida.

Lågprofildisc - disc som är låg och ofta spetsig.

Läpp - rimmens nedre ytterkant.

Mach I, II, III, IV - amerikanska typer av kedjehål.

Marker - markeringsdisc.

Markeringsdisc - liten disc (7-15 cm) som man markerar sitt lie med.

Mini - markeringsdisc.

Putter - puttdisc.

Rantzow - svensk typ av kedjehål.

Rim - discens kant.

Rollerdisc - disc som passar till rollers.

Smashad disc - då discen har kastats hårt in i en trädstam och blivit ordentligt ihoptryckt (se även korvbröd).

Tak - kedjehålets övre del som kedjorna hänger i.

Thumbtrac - nedsänkning på discens ovansida just innanför kanten.

Tryck - motivet som är tryckt på discen.

Text av Jonas Löf

HISTORIK

Järva Discgolf Park är den första professionellt anlagda och skötta discgolfbanan i Europa och en av de allra första i världen. Discgolf Park är en föregångare gällande bandesign och utrustning och håller högsta klass även internationellt sett. Banan öppnades 3 maj 1995. Järva Discgolf Park är belägen på Järvafältet norr om E 18 vid Tensta i Stockholm. Området för banan var en del av ett militärt övningsområde mellan 1915 och 1968. 1968 började området användas som tipp för schaktmassor främst från byggnationen av tunnelbanans blå linje till Hjulsta. Det område som det tippades på bestod av en våtmark som kallades Hästa träsk och delvis av åkermark. Träsket dränerades och schaktmassorna täcktes med matjord och planterades under början av 1980-talet. Toppen fick namnet Granholmstoppen efter ett torp som låg öster om nuvarande Järva Discgolf Park. Toppens högsta höjd är ca 50 meter över havet och störst höjdskillnad är det på nordsidan där det är ca 40 meter till åkrarna nedanför.

Banans område är på ca 25 hektar. Nästan hela detta område är omskapat i och med byggnationen av toppen. Även de mer plana ytorna sydost om kullen är nya då de täcktes av massor då stora delar av kullen under uppbyggnadsskedet kollapsade i ett skred på 70-talet. Hela banans område har ung trädvegetation som har tillkommit under de senaste 40 åren, delvis planterat men även själveterat. Endast äldre ekar och någon tall i områdets ytterkant finns kvar från tiden före 1968. Järva Discgolf Park har ett nyttjanderättsavtal med Stockholms stad som täcker banområdet. Järva Discgolf Park står för driften och skötseln av banan. Banan är platsen för Europas största årliga discgolftävling; Stockholm Discgolf Open.

2005 byggdes Villa Albastro som inhyser reception, discgolfshop och restaurang. Restaurangen drivs sen 2006 separat av annat bolag.

DJUR OCH VÄXTER

Discgolf är inte bara att kasta plastdiscar utan en helhetsupplevelse. Tävlingsmomentet, träffa folk och att vara med om naturupplevelser. Om du har ögonen med dig kan du se en del växter och djur på banan. Sedan finns det en rad djur som du nog aldrig ser, men som ändå finns på banan, åtminstone ibland eller bara visar sig nattetid.

Däggdjur:

Vanliga däggdjur: rådjur, hare (fälthare), ekorre. Relativt vanliga eller svåra att se: räv, grävling, igelkott, vessla, skogsmus, sork, näbbmus, stor fladdermus, dvärgfladdermus, nordisk fladdermus. Sällsynta: älg, vildsvin, mård, hermelin, iller, mink. Varg har setts enstaka gånger i närheten, ett exemplar blev påkörd några kilometer bort för ca 10 år sedan. Sannolikhet att se varg är givetvis minimal. Tamdjuren som betar vid hål 27 är

Highland Cattle, en skotsk ras av ko/nötkreatur.

Fåglar:

Det finns många arter som tillfälligt kan vistas på eller flyga över banan. Över 250 arter har observerats på Järvafältet. Här ett urval av dom vanligaste arterna.

Rovfåglar: duvhök, sparvhök, brun kärrhök, tornfalk och ormvråk.

Ugglor: kattuggla, hornuggla.

Hackspettar: gröngöling, större hackspett, spillkråka.

Kråkfåglar: nötskrika, nötkråka, skata.

Sångare: trädgårdssångare, svarthätta, gräshoppsångare, törnsångare, lövsångare, härmsångare.

Mesar: entita, blåmes, talgoxe.

Finkar och sparvar: bofink, stenknäck, grönfink, steglits, gulsparv.

Vadare: tofsvipa, större strandpipare.

Trastar: koltrast, taltrast, björktrast.

Övriga fåglar: fasan, näktergal, morkulla, sånglärka, skogsduva, trädpiplärka, gärdsmyg.

Grod- och kräldjur;

Vanlig groda, åkergroda, padda. Skogsödla, kopparödla, vattensalamander. Huggorm har inte siktats på banan, men i banans närhet. Snok kan tillfälligtvis finnas på banan.

Fisk och kräfta:

Med en hel del tur kan man se någon av arterna grönling, gädda, mört, öring och aborre i diket vänster om hål 6. Diket är ett biflöde till Igelbäcken och kallas Hästaträskbäcken och passerar Hästa damm som dock har en fördämning som försvårar fiskens vandring. Även signalkräfta kan möjligtvis leta upp sig från Igelbäcken hit.

Träd och buskar:

[Träd och buskar på banan](#) (länk till bildgalleri)