



# Dals-Eds DiscGolfPark



Hål	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Tot
Par	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
Längd	97	65	58	65	85	68	70	71	67	646

Course Designer: Magnus Dunder



# Dals-Eds DiscGolfPark

## Discgolf

Discgolf är en sport som kan spelas av alla. Principen är densamma som i traditionell golf. I discgolf används discar (frisbees) istället för klubbor och bollar. Det finns många olika sorters discar beroende på typen av kast som ska göras och erfarenhetsnivå på spelaren.

Målet i discgolf är en metallkorg med kedjor. I denna ska discen ligga för att hålet ska vara färdigspelat. Vinnare är den som klarat hela banan på minst antal kast.

## Dals-Eds DiscGolfPark

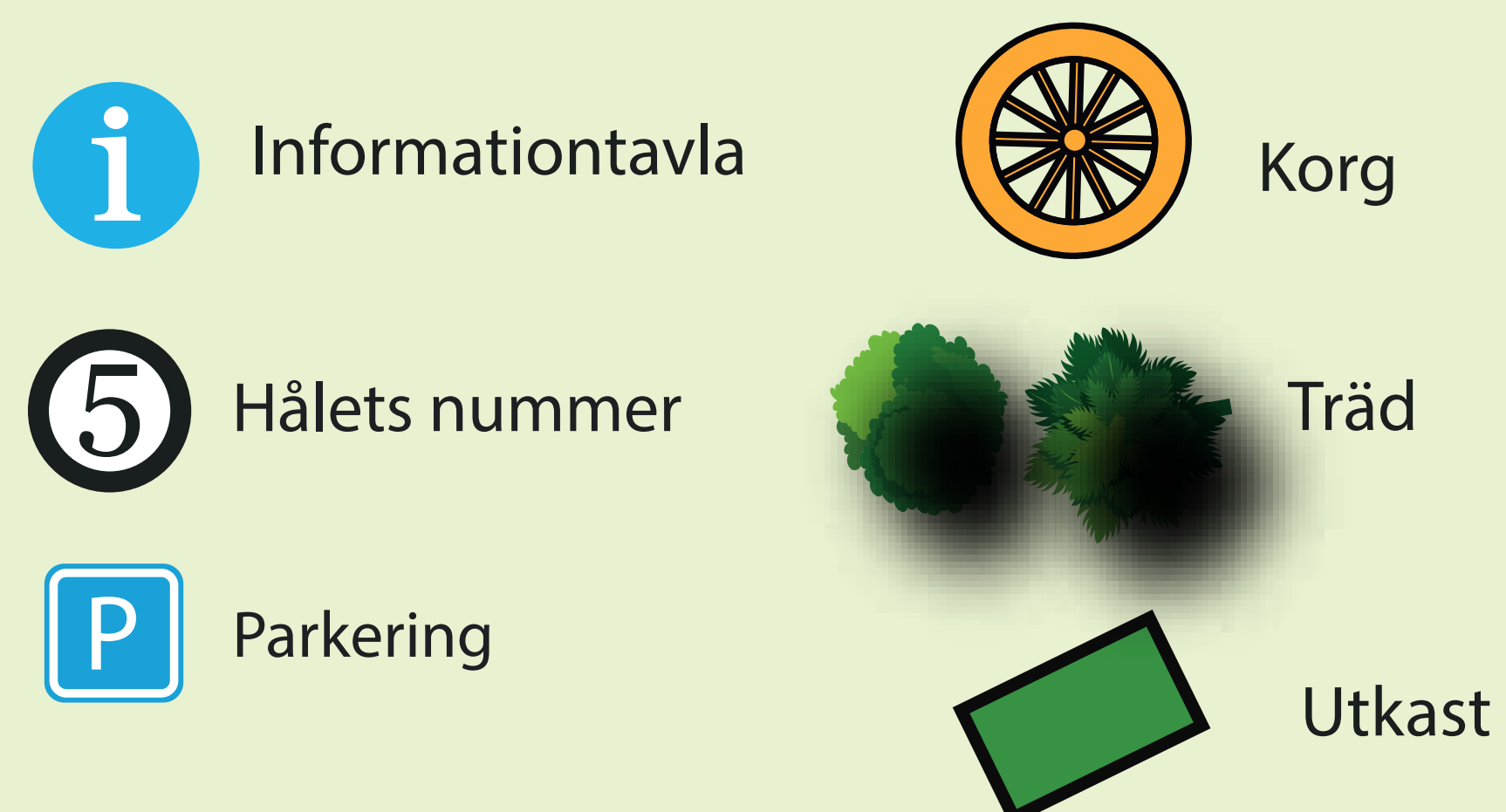
Dals-Eds DiscGolfPark passar för alla spelare oavsett nivå. En lämplig gruppstorlek är 3–5 spelare. Att spela hela banan tar cirka 45 minuter.

Dals-Eds kommun ansvarar för DiscGolfbanan här vid Sågtjärn.  
Telefon: 0534/19000 Mail: [kommun@dalsed.se](mailto:kommun@dalsed.se)

## Spelregler

- 1 Avsikten är att få discen med så få kast som möjligt från utkastplatsen in i målkorgen.
- 2 Den som kastar ska alltid försäkra sig om att inga andra spelare på hålet eller i närheten riskerar att träffas.
- 3 Efter öppningskastet kastar den som är längst från korgen först. Följande kast görs därifrån discen landat. Spelaren kastar så många gånger det behövs tills discen ligger i korgen.
- 4 Hålet är slutspelat då alla spelare har fått sin disc i korgen.
- 5 Vinnaren är den spelare som utfört banan, alltså alla hål på minst antal kast.

## Kartförklaringar

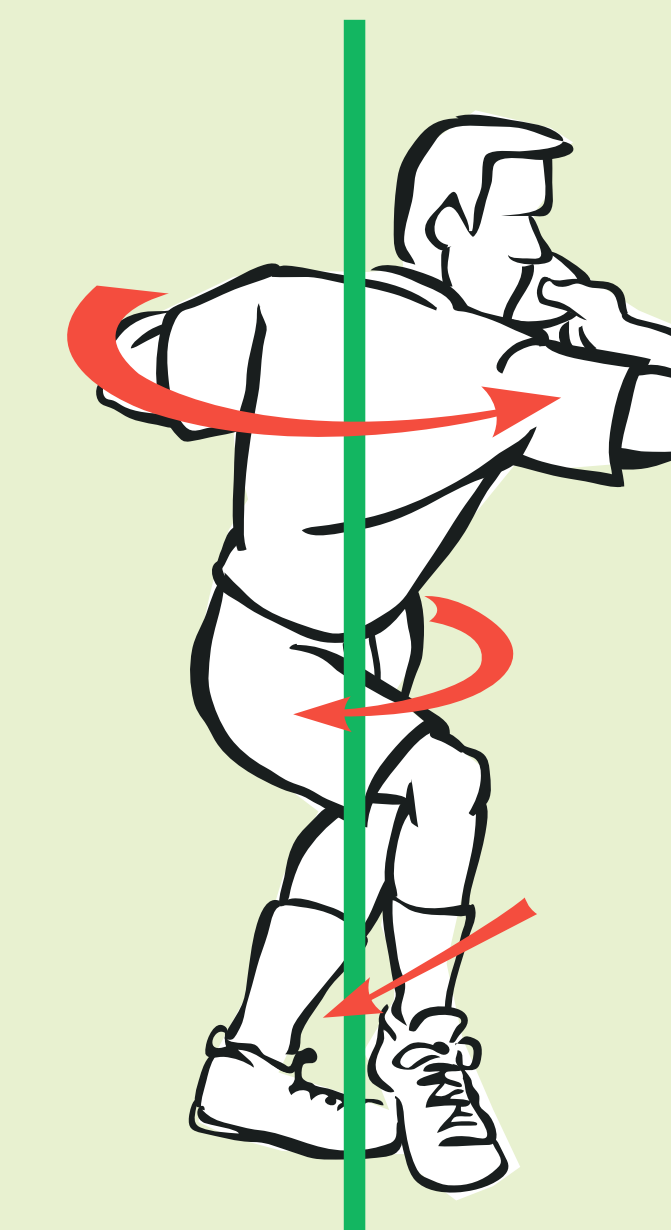


## De vanligaste greppen

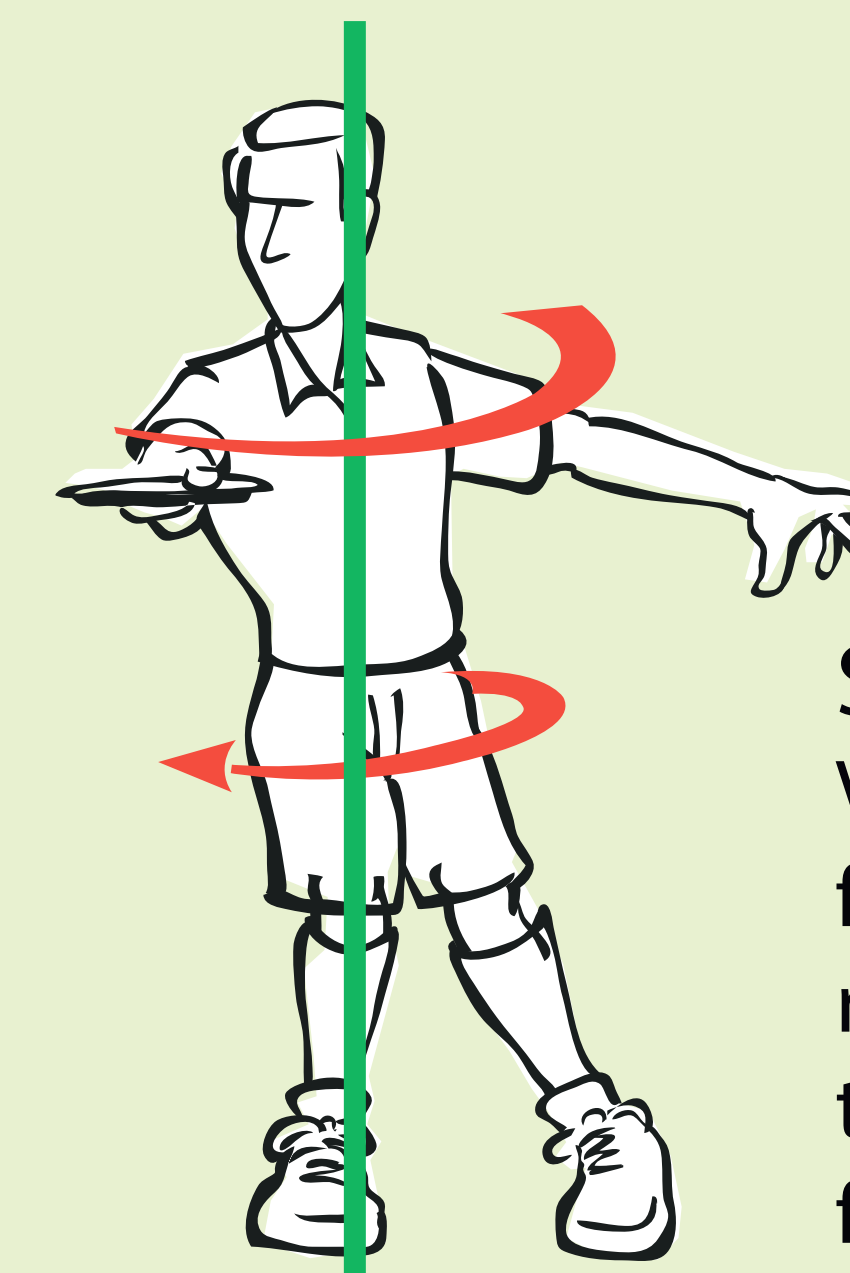


## Tekniktips

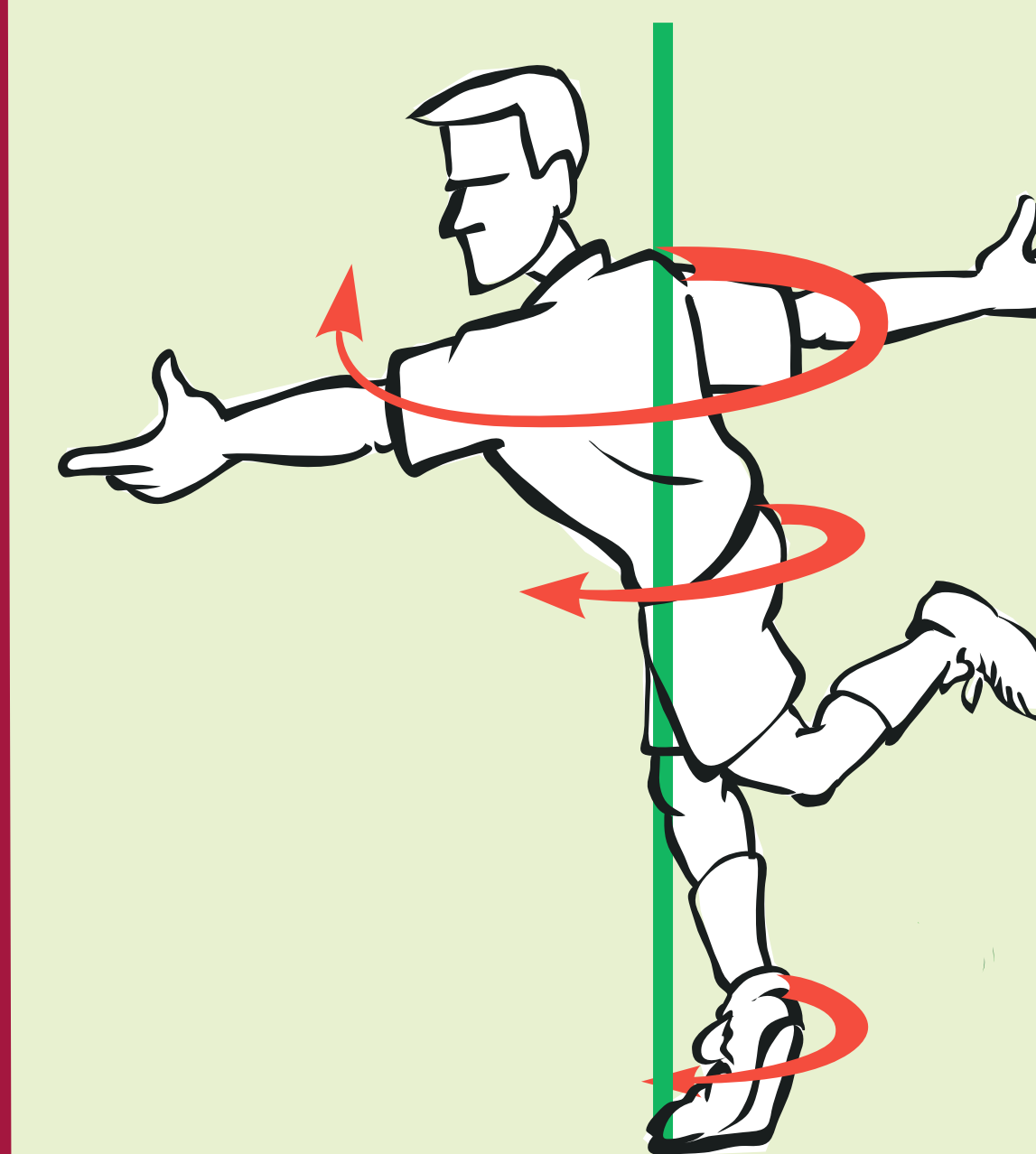
Discen kan kastas på många sätt. Det vanligaste kastet kallas backhand som beskrivs här.



**Steg 1**  
En backhand inleds genom att föra discen så långt bak som möjligt. Vrid även överkroppen bakåt. Ha fötterna i sidled mot kastriktningen med stödfoten fram.



**Steg 2**  
Vrid kroppen snabbt och för discen i en rak linje nära bröstet. För över tyngdpunkten till stödfoten.



**Steg 3**  
Genomför kastet och fullfölj rotationen över stödfoten med hela kroppen tills den lediga armen pekar mot kastriktningen.