

Frisbee Golf



Frisbeegolf eller discgolf som är det riktiga namnet på sporten kommer från USA. Första svenska discgolfbanan anlades 1976 av Gunnar Kenne och JP Gardshol. Eloge till dem!

Discgolf är en sport som, många andra sporter, blir vad man gör det till. Det kan antingen vara en fridfull runda på nio hål tillsammans med familjen eller en riktigt tuff tävlingsrunda på arton hål tillsammans med arbetskollegorna. Skillnaden på namnen frisbeegolf och discgolf är att frisbee är något som är till för att kasta till varandra. Discgolf är egentligen det rätta namnet eftersom du verkligen kastar med en disc. I det här inlägget ska du få lära dig allt för att kunna börja spela frisbeegolf!

Innehåll

- **Hur spelas discgolf?**
- **Vilka regler finns det i frisbeegolf?**
- **Utrustning och kunskap som du behöver för att spela frisbeegolf**
 - **Vilka olika sorters frisbee-typer finns det?**
 - **Vad har de olika frisbees för flygegenskaper?**
 - **På vilka sätt kan du kasta en frisbee?**
- **Vett och etikett på frisbeegolfbanan**
- **Var kan jag köpa en frisbee/disc?**

Hur spelas discgolf?

Frisbeegolf spelas på utmärkta banor som påminner mycket om vanlig golf. Det finns hinder som oftast består av träd och ibland även vattenhinder. Svårigheten på ett hål baseras just på vilka hinder det finns mellan utkastet och korgen. Varje hål är också markerade med hur många kast det bör ta för att klara av hålet. Finns det inte vid utkastet, går det alltid att hitta på internet.

Sträckan mellan utkast och korg varierar mellan 50 och 200 meter.

En bana omfattar oftast 18 hål, men det förekommer banor med 9 och upp till 27 hål. Alla som kan kasta en frisbee kan spela frisbeegolf. Det gör det till en grym sport, eftersom alla kan vara med.

Vilka regler finns det i frisbeegolf?

- Spelets mål är att klara av frisbeegolfbanan med så få kast som möjligt.
- Avkast sker vid markeringen i gräset på starten av varje hål. Hittar du inte markeringen så går det oftast att få hjälp av en karta på banans hemsida på internet. Avkastet kallas även tee kast.
- Varje kast efter avkastet kastas från stället där din disc stannade efter att den har landat. Denna plats kallas "Lie" och kan markeras med en annan frisbee om så önskas. Du måste ha minst en fot på stället där discen hamnade. Det är tillåtet att kliva ut med din andra fot åt sidan, men inte närmare korgen.

- Kastordningen är precis som i golf, den spelare vars disc ligger placerad längst från korgen kastar alltid först.
- Övertramp för att “följa upp” ditt kast är tillåtet när det sker på fairway och discen är släppt ur handen. Är du närmare än 10 meter räknas kastet som en putt och du måste fortfarande ha balansen när kastet är gjort.
- På vissa spelbanor är pilar uppsatta för att visa ett obligatoriskt hinder. Här måste du kasta frisbeen på den sida som pilarna visar åt.
- Out of Bounds är en annan markering som betyder att discen hamnat utanför banans område. Hamnar discen out of bounds får du flytta in den 1 meter på banan igen, men du tilldelas ett pliktkast.
- Hålets spel är avslutat när discen ligger i korgen eller hängandes i kedjorna. Ovanpå korgen räknas inte som i mål.
- Den medspelare som har klarat banan på lägst antal kast när hela frisbeegolfbanan är avklarat har vunnit.

Utrustning och kunskap som du behöver för att spela frisbeegolf

För att kunna spela en omgång av frisbeegolf krävs inte mycket utrustning. Minimum för vad som räcker är att varje spelare kastar med en frisbee var. Frisbeegolf är ingen dyr materialsport som till exempel golf kan vara. En frisbee kostar bara mellan 100 och 200 kronor och det är som sagt det enda som behövs.

Många som börjar spela discgolf och skapar sig ett intresse för det, köper allteftersom fler typer av discar. Det finns till och med ryggsäckar som är gjorda för att bara förvara discar i. En professionell spelare har oftast över 30 olika discar att kasta med. Precis som en golfspelare som har flera klubbor att slå med vid varje slag. Den enda skillnaden är att frisbees är mycket billigare att skaffa sig.

Vilka olika sorters frisbee-typer finns det?

Det finns fyra olika typer av frisbees. När vi pratar typer menar vi vilka generella egenskaper de har i luften. De olika typerna heter Distance Driver, Fairway

driver, midrange och Putt & Approach. Är du en flitig frisbeegolfspelare har du flera discar av varje typ där varje enskild disc har ett perfekt kast den kan användas vid.

- **Distance Driver**
Distance drivern används när du ska kasta längre kast på över 100 meter. Drivern är oftast den som används vid ett första utkast på ett hål. Discen är slimmad och byggd i syfte att med mycket fart skära luften för att flyga så långt som möjligt.
- **Fairway driver**
Fairway drivern är lik distance drivern på så sätt att den också har en låg profil för att flyga längre. Skillnaden är att den flyger lite långsammare, men den är lättare kasta så att den håller sig på fairway. Därför namnet fairway driver. Den används vid hål där det finns mindre yta och fler hinder som du måste ta dig förbi.
- **Midrange**
Midrange frisbeen är en mer mångsidig frisbee. Den används vid kortare kast på mellan 40 – 100 meter. Oftast när du kan se korgen men måste ta dig närmare innan du kan använda en putter. Ska du bara testa på Frisbeegolf är det en midrange du ska skaffa dig då den fungerar till alla kast ifall du bara vill testa på!
- **Putt & Approach**
Putterns design är tjock och med ett mjukare material för att den ska flyga långsammare och med mer precision. Det används främst vid kast som är kortare än 30 meter. Men även vid kast där du behöver mycket kontroll över hur discen ska flyga i luften.

De fyra typerna ovan är de fyra generella kategorierna. Varje frisbee har också individuella flygegenskaper, som till exempel hur den viker av vid slutet av kastet. Mer av det går vi igenom under nästa rubrik.

Vad har de olika frisbees för flygegenskaper?

Flygegenskaperna kan variera mycket från disc till disc, trots att de är av samma typ. Det beror helt på vilka markeringar discen har. På själva discen finns fyra olika markeringar i form av nummer som talar om hur just den discen rör sig i luften.

De fyra flygparametrarna är Speed, Glide, Turn och Fade.

- Speed
Speed beskriver i vilken fart som frisbeen skär luften. Har ett värde mellan 1 och 14.
- Glide
Glide beskriver frisbeens förmåga att hålla sig i luften. Har ett värde mellan 1 och 7. Är du nybörjare vill du ha en disc med ett högt glide värde.
- Turn
Turn beskriver hur mycket frisbeen svänger åt höger (ett högerhänt, backhand kast) under den första delen av färden. Har ett värde mellan +1 och -5, där -5 svänger som mest.
- Fade
Fade beskriver frisbeens egenskap att svänga höger (ett högerhänt, backhand kast) i slutet av frisbeens färd. Har ett värde mellan 0 och 5, där 5 svänger som mest i slutet av kastet.

På vilka sätt kan du kasta en frisbee?

Det finns några olika grepp och kasttekniker du kan lära dig. Alla är bra att kunna då de används olika beroende på hur terrängen ser ut runt hålet. De två grundläggande kastteknikerna är backhand och forehand.

Alla discar rör sig naturligt mot ett håll beroende på vilken rotation discen rör sig i. Riktningen kallas *Hyzer* när discen rör sig i den naturliga banan, och *Anhyzer* när den rör sig i tväremot den naturliga banan.

Backhand

Backhand är kastet där du snabbt får iväg frisbeen från främre delen av kroppen ut till en rak arm där frisbeen släpps iväg.

Forehand

Forehand kastet går kaströrelsen från bakom kroppen och fram framför.

Detta är bara de två grundläggande kasten som är lättast att börja med. Andra kast är oftast till för om du har fastnat på något svårt ställe. Som till exempel i ett

större buskage där du istället kan vända discen vertikalt för att enklare få ut den ur det svåra läget.

Exempel på andra kast är:

Tomahawk

Tomahawk kallas kastet som utförs som ett överhandskast. Här är frisbeen vertikalt mot marken under större delen av flygningen.

The Roller

Istället för att kasta frisbeen, rullar du den på marken redan från början. Kan du lära dig detta kastet bra är det en suverän teknik i diverse situationer.

Vett och etikett på frisbeegolfbanan

Att respektera andra spelare på frisbeegolfbanan är en viktig del av sporten. Här kommer några punkter som är viktiga att tänka på.

- Respektera andra ute på banan. Stå inte i vägen för frisbeens bana när en spelare ska kasta. Gör inga onödiga ljud eller rörelser vid en annan spelares kast.
- Respektera naturen och Frisbeegolfbanan. Bryt inga grenar för att få en bättre kastvinkel. Lämna inget skräp efter er.
- Släpp förbi snabbare spelare om det finns möjlighet.
- Hjälp gärna nya spelare med att lära sig reglerna!