



DISCGOLF

REGLER

- Den som ligger lengst unna målet, kaster neste kast. Også dersom det betyr at du må kaste to ganger på rad.
- Ingen spillere får gå foran den som kaster. Dette er for å unngå farlige situasjoner
- Du må kaste fra der frisbeen din lander. Hvis du må flytte frisbeen fordi den ligger i et tre, i vannet eller et annet sted det ikke er mulig eller forsvarlig å kaste fra, får du et kast i tillegg. Frisbeen kastes så fra nærmeste spillbare område som ikke er nærmere kurven.
- Spiller med færrest kast vinner.

AVANSERTE TIPS

Veien til hullet kan deles inn i tre faser; utkast, innspill og putt. Her er noen tips til de forskjellige momentene.

1) Utkast

- Å plassere seg riktig til innspillet er det viktigste med utkastet. Det betyr ikke alltid å kaste langt.
- Det er tillatt med tilløp, men mange opplever at det er lettere å stå stille i begynnelsen.

2) Innspill

- Et bra innspill krever ofte at du har et bra kasterepertoar for å takle de forskjellige utfordringene en bane skal ha.
- Ikke spill for feigt, men sats på kurven!

3) Putt

Putten er det kastet som utfordrer nervene og konsentrasjonen mest.

- Sørg for å stå i god balanse med begge bena i bakken.
- Fokuser på det punktet du ønsker å treffe.
- Prøv å gjøre kastet motorisk enkelt.