

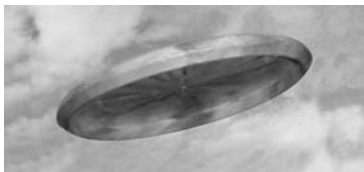
# YEAH!

# Golfdiscguiden

© DISCSPORTS SE



Driver: spetsig och låg profil.



Putt & approach: trubbig och hög profil.



Allt som behövs för att kasta är sköna kläder, bra skor och en golfdisc. Discgolfväska och markeringsdisc är inget måste!

## Lite om golfdiscar

### Disctyper

Det finns olika typer av discar: De som flyger långt, kort, medeldistans, höger och vänster, utpräglade putters m.m. Många faktorer avgör hur en disc flyger, tex. discgenskaper som form, vikt och hur sliten discen är. Också yttre faktorer som hur det blåser har stor betydelse.

I discgolf använder man olika typer av discar för olika typer av kast precis som att man i bollgolf använder olika klubbor för olika typer av slag. Golfdiscar delas in i tre typer: drivers för utkast, midrange för halvlånga hål, Putt & approach för inspel och putt.

**Driver** Drivern är spetsig och har en låg profil utformad för att skära luften med så litet luftmotstånd som möjligt och därmed flyga långt.

**Midrange** Midrangediscar är lite trubbigare än drivers och det viktiga är att discen har en stabil och förutsägbar flykt snarare än att den likt en driver går riktigt långt.

**Putt & Approach** Putt & approach-discar är trubbiga och sköna att hålla i handen. Det finns ofta i en utpräglad puttvariant med extra mjuk plast.

### Discmärken

De tre ledande disctillverkarna är Innova, Discraft och Millenium och kommer från USA. Deras olika modellserier skiljer sig inte så mycket åt. Det är t.o.m. så att vissa av modellerna kopieras av flera fabriker men med olika plaster som just de har patent på. Val av märke beror därför oftast på tillgänglighet, vana eller tycke och smak.

### Plastserier

Disctillverkare som Innova och Discraft har olika plastserier, tillverkade för olika behov och ändamål. De tre största disctillverkarnas olika plastserier ser du i tabellen. Elite-serien har en något finare plast än standardplasten och ska hålla lite längre. Högst hållbarhet har emellertid den sk **candy-plasten**, en genomskinlig plast med mycket hög hållbarhet.



Serie	Innova	Discraft	Millenium
Standard	DX-Line	D-Line	-
Elite	Pro_Line	Elite X	M-Line
Candy	CE-line	Elite Z	Quantum

## Så här väljer du rätt disc – 3 steg!

### 1. Välj Typ

Driver, midrange eller putt & approach? Ja ska man bara ha en disc är en midrange bäst att satsa på. Dessa discar är mest allround och neutrala. Kan kännas trista kanske, man vill ju ha en driver som går långt. Men en driver kan ofta maskera teknikbrister och gå hyfsat långt även om man har en felaktig teknik. Annars om man har råd och ambitioner är tre discar – en driver, en midrange och en putter – ett bra nybörjarset. Och så en markeringsdisc!



Markeringsdisc

### 2. Välj Stabilitet

Kort sagt: En överstabil disc (+1, +2) går vänster (för högerhänt kastare). En understabil disc (-1, -2) går höger (för högerhänt kastare). En stabil disc (0) går rakt. Tänk dock på att alla discar faller av åt vänster när de tappar fart – även understabila!

Är du nybörjare och/eller inte kastar mer än 70-80 meter är en överstabil disc inte att rekommendera. Detta eftersom den drar för mycket åt vänster. Att den faller av åt vänster beror på att discen inte har till-

räckligt med fart för att hållas upprätt. Välj istället en disc på minusskalan. När du är mer erfaren och kastar längre kan du prova överstabla discar.

### 3. Välj Märke och Plastserie

Skillnaden mellan de olika märkena är liten och det handlar mest om tycke och smak vad man väljer. Olika plastserier kan dock skilja sig åt. Här gör man bäst i att välja en plast som känns bra i handen. För nybörjare kan det vara bra att tänka på att den s.k. **candy-plasten** (Discraft Z-Line, Innova CE-Line, Millenium Quantum) generellt gör discen betydligt mer överstabil och därför inte är att rekommendera.

#### Flygegenskaper

**Stabilitet (-2 - +2)** Anger hur stabil en disc är där +2 är mest överstabil och -2 är mest understabil. (En överstabil disc går vänster för en högerhänt kastare och en understabil disc går höger).

**Fart (1-10)** Anger hur snabbt discen flyger i luften där 10 är snabbast.

**Glid (1-7)** Anger hur mycket svävförmåga eller glid en disc har där 7 är mest.

**Fall (0 - +3)** Anger hur stor benägenhet en disc har för att falla av (vänster för högerhänt kastare) i slutet av flygbanan när farten minskar. En nolla är liten benägenhet och +3 är stor benägenhet att falla av.

# Så här kastar du!

Vanligaste och mest lämpliga kastet är **backhand**. Kasta med höger hand vänster om kroppen (eller tvärtom för vänsterhänt), precis som i tennis.

- Ett vanligt nybörjarfel är att man vid utkast böjer in handleden och armen mot bröstet för att ge mycket spinn åt kastet. Dra istället armen rakt bakåt vid sidan om kroppen och gör en rak armrörelse framåt i kastriktningen. (se bilder)

- För att få en så lång och snabb sving som möjligt ska du komma med sidan i kastriktningen. Därför avslutar du ansatsen med sicksack-steg. (se fig).

- Var avslappnad och ta inte i så mycket i början!

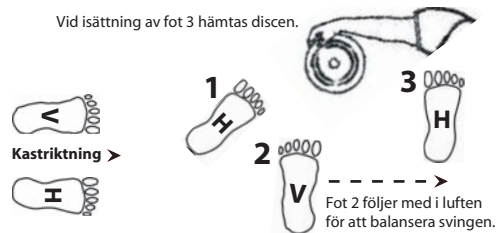


Undvik att kasta med bröstet i kastriktningen och att rulla in handleden. Det är då svårt att få någon längd på kastet. För putt går det däremot bra!

För att kasta långt: kom med sidan i kastriktningen så att du kan hämta discen så långt bak som möjligt och ge maximal längd och fart på svingen.



Vid isättning av fot 3 hämtas discen.



Gör sicksack- eller x-steg för att komma med sidan i kastriktningen.

## Vad påverkar hur en disc flyger?

### Formen

Discens kant eller rim som man kallar den, ser olika ut på olika modeller. Discens rim är utformad för att styra luftintag. Den skall suga in luft under själva discen vilket får resultat i luftbanan. Breda och låga rimmor tar in lite luft och är utformade för att skära lätt genom luften. Dessa discar kastar man långt med. Puttern är oftast rund i rimmen och med en högre profil för att få den och gå så långsamt och rakt i luften som möjligt. Midrangediscarna är något mitt emellan och när man har hållit på ett tag kan man lätt se skillnad på en driver, midrange eller en putter.

### Slitenhet

Ju mer sliten en disc är desto mer "drar" den (svänger höger för en högerhänt kastare). Att discen är sliten innebär att dess rim fått hack och ojämnheter pga trädräffar, asfaltglidningar etc. En disc kan också bli skev, tex vid trädräff vilket också gör att den drar mer. Att "känna" sin disc är viktigt. Detta innebär till stor del att veta hur mycket den drar. Många discgolfare har flera discar av samma modell men med olika slitningsgrad som de lärt sig hantera och vet hur mycket de drar. Därmed har de större möjlighet att exakt kunna välja rätt disc för olika situationer ute på golfbanan. Detta är dock en balansgång. Har man för många discar i golfbagen kan det vara svårt att "känna" alla sina discar lika bra. Detta med antal discar i golfbagen är också något som skiljer från golfare till golfare. En del trivs med många discar i olika förslitningsgrader, en del kör bara med sprillans discar och byter ut en disc om den blivit trädräffad

### Vikten

Discarna väger oftast mellan 166g – 180g. Ju lättare disc desto under-stabilare. Detta beror på att discens vikt inte klarar vindmotståndet

lika bra om den är lätt. Generellt kan man säga följande:

- Lättare disc: längre kast, ostabilare flykt.
- Tyngre disc: kortare kast, stabilare flykt.

Väljer du en disc mellan 170-175 g har du en disc som klarar de flesta förhållanden.

### Discens flykt påverkas av:

#### Discegenskaper

- Form
- Slitenhet
- Vikt

#### Yttre faktorer

- Vindförhållanden
- Rotation och släpp
- Hastighet

### Vinden

Ju mer motvind det är desto mer "drar" discen (svänger höger för en högerhänt kastare). Många har därför en specialdisc, en extra stabil, eller "överstabil" som det heter, disc i bagen för att kunna hantera motvindssituationer.

### Rotation och släppet

Ju mer spinn man sätter på discen, desto mer luft sugas upp och passerar under disc och ju stabilare blir flykten. Mer rotation ökar också discens segelförmåga. En frisbee med lite rotation får inte in lika mycket luft och böjer av mycket tidigare än vad den ska, detta brukar i frisbeekretsar kallas att den "flappar" eller "drar" (svänger höger för en högerhänt kastare).

Hur ditt släpp (när du släpper discen i kastögonblicket) är har också betydelse. Har du ett orent släpp riskerar discen att få mindre spinn och kanske börja fladdra vilket ger en understabil flykt.

### Hastighet

Ju mer fart du sätter på discen desto mer luftdrag utsätts den för och ju mer vill discen dra (åt höger för en högerhänt kastare).