



Den här gången tar vi en titt på en sport som har blivit mycket populär – discgolf. Kanske för att den är så enkel att komma igång med. Vi har tipsen!

Sen, så här tränar du den viktiga kroppsdelens foten.



DISCGOLF

Discgolf är en bra aktivitet att få motion och njuta av utomhusmiljön samtidigt som man utmanar sig själv och förbättrar sina färdigheter inom sporten.

”

Sporten passar så väl vuxna och barn och är dessutom en utmärkt familjeaktivitet en vacker sommardag

Det har ploppat upp fler och fler discgolfbanor i Sverige senaste åren. Denna trevliga utomhussport lockar utövare i olika åldrar till banorna. Sporten passar så väl vuxna och barn och är dessutom en utmärkt familjeaktivitet en vacker sommardag på hemmaplan eller på en semesterresa. Sportzonen har tagit reda på vad man behöver veta för att komma igång med discgolf.

Hur går det till?

Discgolf, även kallat frisbeegolf på svenska, är en sport där spelare kastar frisbee/diskar i en serie av korgar eller mål. Sporten liknar traditionell golf och likt golfen är målet att slutföra banan med så få kast som möjligt.

Banan består oftast av 9 eller 18 hål med en utpekad startpunkt och en målkorg. Banorna är placerade i olika utomhusmiljöer, till exempel parker, skogsområden eller till och med stadsområden. Vid första hålet finns det en karta över banan och så det blir lättare att orientera sig runt.

I Sverige finns det totalt över 500 discgolfbanor, antalet har ökat stadigt sedan 2015. Det finns även Svenska discgolf-förbund för att främja sporten. Sporten spelas både på professionell och amatörnivå runt om i världen.

Utrustning

För att kunna ta en runda behöver du en eller flera frisbees. Det finns olika typer av frisbees, var och en med sina egna unika egenskaper, för



- utomhussport som passar alla åldrar

att göra olika typer av kast och navigera runt banan. De tre huvudtyperna av frisbees som används i discgolf är förare, mellan-långa frisbees och putters. För att komma igång klarar du dig med en frisbee, men vill du utveckla ditt spelande vidare så kan det vara lämpligt att ha flera stycken olika. Dessutom finns det alltid risk att man kastar eller tappar bort sin frisbee på en bana. Det är lätt att man råkar kasta något ut i skogen eller att den hamnar i vatten och sjunker. Då är det bra att ha en extra så att du kan spela vidare på din runda. På marknaden finns det mycket att välja mellan och frisbees i olika prisklasser. Det går utmärkt att skaffa ett billigt nybörjarset och de finns att köpa i de flesta butiker som säljer sportutrustning.

Satsar du på flera stycken frisbees är det lämpligt att skaffa en bag eller ryggsäck för att bära med dig på banan och förvara hemma. Det är också bra att ha med en handduk att torka

av discarna med om de blir fuktiga i daggen, så du får bra grepp. Utöver det är det inget mer du behöver för att kunna spela. Klädseln är fri men det kan vara skönt med kläder som är bekväma att röra sig i då banan många gånger är kuperad och man går en hel del under en runda.

Hur hittar man en discgolfbana?

Ett enkelt sätt att hitta den närmaste banan är att söka genom google med sökord discgolf. Då brukar den närmaste banan komma upp. Dessutom har kommunerna information om deras discgolfbanor på sin webbplats. Annars kan du besöka t ex sidan: www.discgolfpark.com/sv/banor/alla-banor/ eller använda appen UDisc. Båda ställen kan du hitta banor i Sverige och en hel del utomlands.

**Läs mer om discgolf på
svenskdiscgolf.se**

”

**Det går utmärkt
att skaffa ett billigt
nybörjarset
och de finns att
köpa i de flesta
butiker**