

DISCGOLF

Juhendajad:

Liis Päid – Discgolfiga tegelenud alates 2014 aastast, tõsisemalt hakkas mängima 2016 a. Peale discgolfi on tegelenud ujumise ja jalgpalliga ja natuke korvpalli ja käsipalliga.

Martin Rotmeister - Discgolfiga on tegelenud alates 2011 aastast, on 2-kordne Eesti Meister + omab hulganisti muid tiitleid. Peale discgolfi on tegelenud veel võrkpalli, sulgpalli, bowlingu ja rattaspordiga.

•Mis on discgolf?

Discgolf on hasarti tekitav sportmäng, kus mängijad peavad võimalikult väheste visete arvuga spetsiaalse lendava taldriku viskama discgolfi korvi. Mängu võitjaks on see, kes väiksema visete arvuga läbib etteantud raja, mis tavaliselt koosneb 9 või 18 korvist. Mäng sarnaneb oma põhimõttelt tavalise palli-golfiga, selle vahega, et palli ja kepi asemel on ketas ja spetsiaalne kettidega korv. Samuti on sarnane mängus kasutatav sõnavara – birdie, par, bogey, out-of-bounds, puttimine jne.

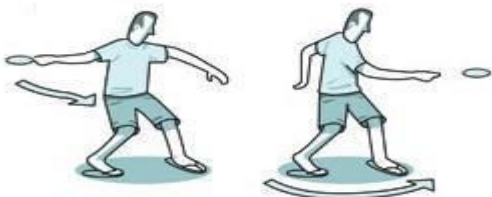
•Discgolfi ajalugu

Seda, kes esimesena mängis discgolfi, on võimatu öelda. Discgolfi algus on tihedalt seotud tavalise frisbee lennutamisega ja usutakse, et esimesed algelise discgolfi mängijad tekkisid juba 1920-ndatel, kui frisbeedena kasutati pirukavorme ja purgikaasi USA-s.

Esimene discgolfi võistlus Eestis toimus 2002 juunis Tallinnas, Pirita metsas. Juba järgmisel aastal rajati Eestisse esimene discgolfi park, täpsemalt Põlvamaale Mäeotsa talu maadele. Discgolf on viimasel viiel aastal Eestis läbi teinud plahvatusliku kasvu nii mängijate kui ka uute radade arvu poolest. Täna on Eestis ca. 120+ discgolfi rada. Nimekamad mängijad Eestis: Albert Tamm, Kristin Tattar ja Mathias Villota (14a).

•Viske stiilid

- Tagantkäsi
- Eestkäsi
- Puttimine
- Erivisked (ülepeavise, rollervise)



Eestkäe viske stiil



Tagantkäe viske stiil

- Ohutus!!!

•Soojendus - pearingid, õlaringid, käteringid, küünarliigese ringid, randmeringid, puusaringid, põlveringid, hüppeliigese ringid. Käte lennutamine erinevates suundades, kükid, venitused.

•Soojendus kummilindiga

•Soojendus discgolfi ketastega:

*ketas käes - ringid üle pea

*ketta edasi andmine kahe käega - küljed soojaks

*ketas käes - autosõit (roolimine)

*ketas käes – õlalihaste venitus

*puttimine, ketaste viskamine platsil/võrku.

•Teate mängud kasutades discgolfi ketast - ketas on pea peal - erinevad liikumised (edaspidi/tagurpidi/külg ees liikumised), ketta sees on pall vms - peab ketta sisse jääma, ketas surutud põlvede vahele tugevalt kinni (teatejooks), ketas ei tohi maha kukkuda.

•Täpsusvise - ketas tuleb visata rõnga/korvi sisse erinevatelt kaugustelt, ketas tuleb üle teatud joone/piiri saada.

•Rollimine - ketta viskamine nii, et ta "rollib" püstises asendis edasi.

•Tehke lastega ise kettaid!

Discgolfi koodeks

PDGA (Professional Disc Golf Association) on välja arendanud mängijate jaoks koodeksi, mille järgimine on auasi igale endast lugupidavale discgolfi huvilisele. Peamine eesmärk on tagada spordiala jätkusuutlikkus ja areng ning peamine, mitte unustada lõbu discgolfi mängides.

1. Mängi targalt – ära kunagi viska "pimedale" alale või teiste mängijate, jalutajate, pealtvaatajate suunas. Kasutage spottereid.
2. Austa rada – jälgi raja reegleid, ära riku varustust.
3. Esinda sporti – ole positiivne ja vastutav. Õpeta algajaid.

www.discgolfiliit.ee

<https://www.discgolfirajad.ee>

Facebooki grupp – Discgolf

Liis Päid, liis.p2id@gmail.com

Martin Rotmeister, martin.rotmeister@prodigydisc.eu