



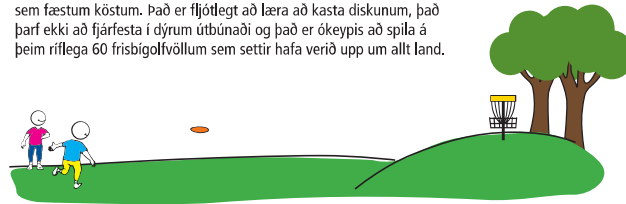
Frisbígolffélag Reykjavíkur



FRISBÍGOLF / FOLF

EINFALDUR OG SKEMMTILEGUR LEIKUR

Frísibígolf er jafn skemmtilegt og það er einfalt. Það gengur út á að kasta frísibígolfdiski eftir braut og koma honum í þar til gerða körfu í sem fæstum köstum. Það er fljótlegt að læra að kasta diskunum, það þarf ekki að fjárfesta í dýrum útbúnaði og það er ókeypis að spila á þeim ríflega 60 frísibíggvöllum sem settir hafa verið upp um allt land.



ÞETTA ER EKKI FLÓKIÐ

Dæmigerður frísibíggvöllur samanstendur af 9 til 18 brautum. Hver braut byrjar á afmörkuðum teig og endar í sérstakri körfu. Disknum er kastað af teigsvæðinu og þar sem hann lendir er næsta kast tekið og þannig koll af kalli þar til hann liggur í körfunni og er þá viðkomandi braut lokið. Köstin eru talin, líkt og högg í golfi, og markmiðið er að klára allar brautir vallarins í sem fæstum köstum. Þegar mörg spila saman í hóp kasta öll af teig og eftir það kastar sá eða sú sem lengst er frá körfu í hvert sinn þangað til öll hafa lokið við brautina. Kaströð spilara á teig ræðst af árangri þeirra og kastar sá eða sá fyrst sem fór brautina á undan í fæstum köstum.

NÁÐU GÓÐU GRIPI

Gripið er grunnurinn að góðu kasti. Takið verður að vera traust og þétt. Í bakhandargripi gætum við þess að beygja ekki úlnliðinn fyrir en rétt áður en disknum er sleppt.



Forhandargrip (guli diskurinn)
Þumalfingur ofan á disknum
og einn eða tveir fingur á
innanverðri brún hans.

Bakhandargrip (græni diskurinn)
Þumalfingur ofan á disknum
og hinir undir. Kraftgrip, þar sem
fingurnir grípa þétt um brún disksins, er notað í
lengri köst en nákvæmisgrip þar sem fingurnir
halda undir diskinn er notað í styttri köst.



ÞRÍR MISMUNANDI DISKAR

Í frísibígolfi eru notaðir þrjú meginflokkar diska: Púttar, miðari (midrange) og drífari (driver).



Púttar
er notaður í þútt og stutt nákvæm köst á körfuna.



Miðari
er notaður í nákvæm köst af lengra færi

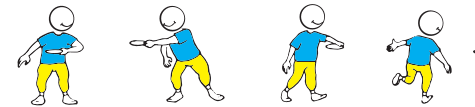


Drífari
er notaður í upphafsköst og lengri köst á braut.

Þessar þrjú tegundir eru misjafnar að lögun í samræmi við tilgang sinn.

ÞAÐ ER AUÐVELT AÐ KASTA

Frísibíggdiskar eru dálítið minni, grynri og harðari en þeir frísibíggdiskar sem gerðir eru til að kasta á milli. Þeir eru líka með breiðari kant eða brún sem auðvelt er að grípa þétt um og ná góðu taki. Í grunninn eru frísibíggköst tvenns konar: þútt af stuttu færi og lengri köst.



Lengri köst með bakhönd: Þá er hliðinni snúið að skotmarkinu með öxl kasthandarinnar nær því. Gripið er þétt og höndin með disknum er teygð aftur á bak í áttina frá skotmarkinu og síðan er diskurinn dreginn snögg yfir brjóstakassann og kastað áfram. Kasthreyfingin er ekki ósvipuð því og þegar verið er að starta sláttuvél eða utanborðsmótör með snúru.



Lengri köst með forhönd: Þá er hliðinni snúið að skotmarkinu með öxl kasthandarinnar fjær því í upphafi. Kasthreyfingin er ekki ósvipuð því að fleyta kerlingar með steini.



Frisbígolffélag Reykjavíkur

FRISBÍGOLF

Stundað frá 1970

Á Íslandi frá 2000

Klambratún 2010

90 vellir á landinu

Níu vellir í Reykjavík:

- Grafarholt
- Gufunes
- Fella- og Hólahverfi
- Seljadalur
- Laugardalur
- Fossvogur
- Klambratún
- Síðumúli
- Kjalarnes





Frisbíggólfélag Reykjavíkur



Recognised by the
INTERNATIONAL
OLYMPIC
COMMITTEE





Frisbígolffélag Reykjavíkur

FGR

Stofnað 2017



International
Olympic
Committee



ÍÞRÓTTABANDALAG
REYKJAVÍKUR





Frisbígolffélag Reykjavíkur

STARFSEMI

Æfingar

Keppni

Námskeið

Kynningar

Samstarf

Uppbygging

400 félagar

160+ keppa

70 mót





Frisbígolffélag Reykjavíkur

FÉLAGS- AÐSTAÐA





Frisbígolf félag Reykjavíkur

GRAFAR- HOLTS- VÖLLUR

Aðalvöllur
18 brautir

Græningi
12 brautir





Frisbígolfélag Reykjavíkur

Íprótt Skemmtun Heilsubót





Frisbígolf félag Reykjavíkur

Öflugar fyrirmyndir í vaxandi íþrótt





Takk fyrir!

