



# DiscGolfPark® Český Krumlov

## Discgolf

Discgolf je zábavná pohybová aktivita pro každého. Cílem hry je projít vytyčenou trasu s co nejmenším počtem hodů diskem.

Trasu tvoří 9 jamek, z nichž každá začíná na výhozišti - odkud hráč hází první hod - a končí discgolfovým košem. Další hod provádí hráč z místa, kde disk zůstal po předchozím hodu ležet. Pro každý hod může hráč použít jiný disk.

Poté, co hráč umístí svůj disk do discgolfového koše, se přesune na výhoziště jamky následující, až dokud neobejde celé hřiště.

## Bezpečnost

Hráč je povinen se před každým hodem ujistit, že v možné dráze letu disku není žádná osoba ani zvíře, kterou by mohl zasáhnout. Každý hráč plně odpovídá za každý svůj odhozený disk.

Každý návštěvník areálu musí dbát zvýšené opatrnosti a v době hry se nesmí zdržovat v místech, kde může hrozit zasažení diskem, zejména v prostoru mezi výhozištěm a discgolfovým košem a v jeho okolí.

Hráči i návštěvníci jsou povinni udržovat čistotu a chovat se slušně tak, aby neomezovali a neohrožovali ostatní ani sami sebe. Vstup do prostoru hřiště je na vlastní nebezpečí.

## Vysvětlivky



## Discgolfová hřiště v ČR



## Discgolfová hřiště v okolí

DiscGolfPark Stromovka, České Budějovice  
DiscGolfPark Lipno  
DiscGolfPark Strakonice

Interaktivní mapu všech hřišť v ČR najdete na [www.prodiscgolf.cz](http://www.prodiscgolf.cz).

## Jak házet



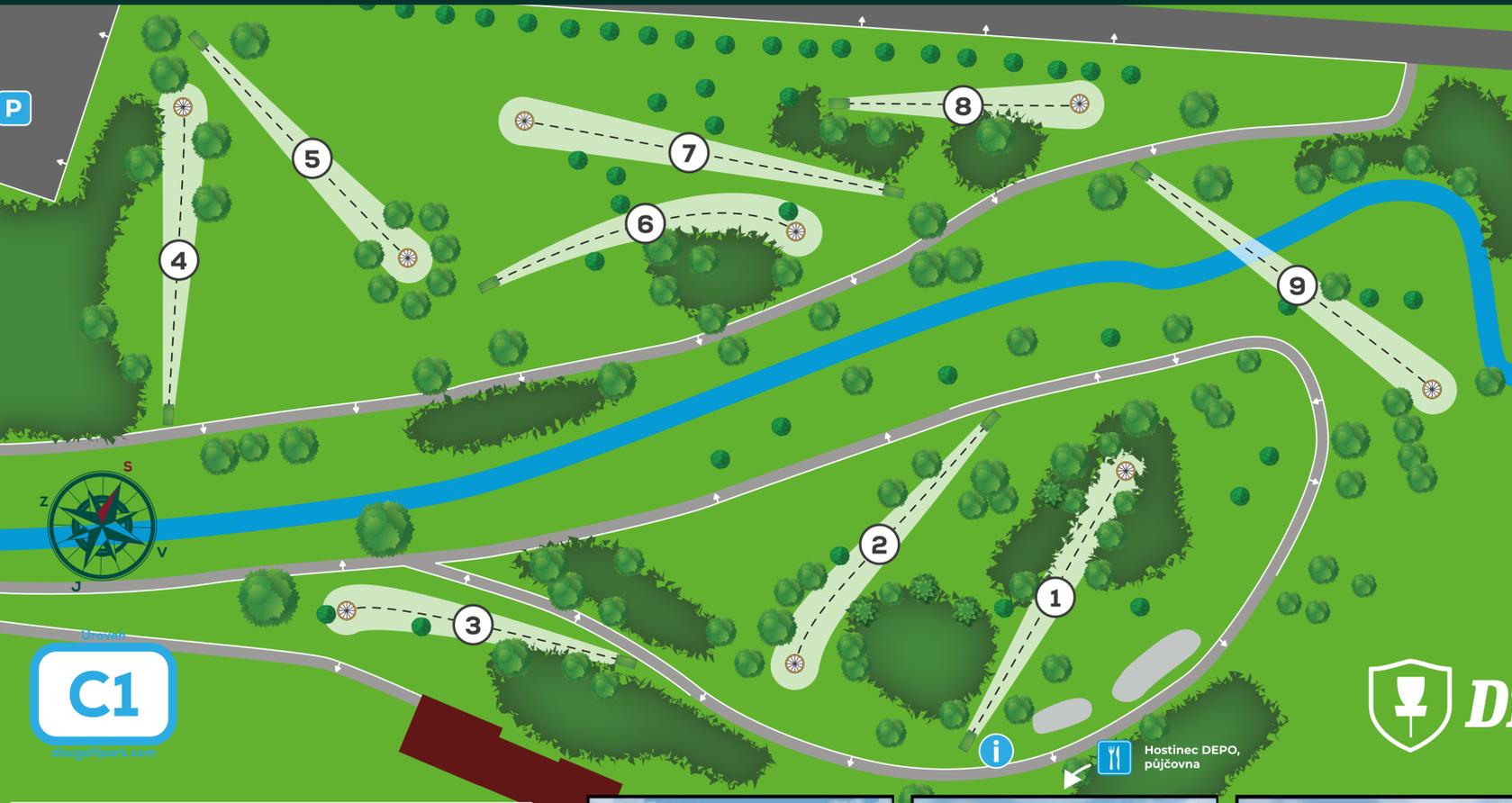
**1. fáze backhandu - náprah**  
Backhand začíná natažením házející ruky směrem dozadu co nejdaleje je to možné a zároveň rotací trupu směrem od cíle (ramena by měla být kolmo na cíl).

**2. fáze backhandu - hod**  
Rychlou rotací těla a pohybem ruky těsně okolo hrudníku (disk by se měl pohybovat po přímce) hodez disk směrem k cíli. Disk by měl z ruky vyletět sám, není třeba ho pouštět vědomě.

**3. fáze backhandu - dokončení pohybu**  
Rychlý pohyb těla je potřeba dozorčit, nezaklánět! Po odhozu by měla házející ruka pokračovat po kružnici dozadu za tělo, stejně tak trup. Levá ruka by měla ukazovat směrem k cíli.

Investorem a provozovatelem hřiště je město Český Krumlov a Českokrumlovský rozvojový fond.

[www.ceskykrumlov.info](http://www.ceskykrumlov.info)  
[www.ckfond.cz](http://www.ckfond.cz)



### Chcete discgolf vyzkoušet?

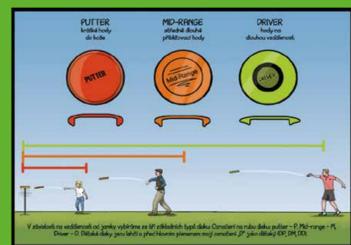
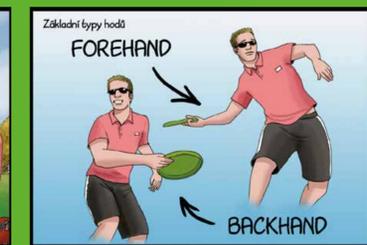
Půjčte si disky v restauraci DEPO, č.p. Latrán 74/75, přímý vstup z restaurace do discgolfového areálu (vyznačeno na mapě).

[www.depokrumlov.cz](http://www.depokrumlov.cz)

### Propadli jste discgolfu?

Web a eshop plný zajímavých informací i prvotřídních discgolfových disků naleznete na [www.prodiscgolf.cz](http://www.prodiscgolf.cz).

[proDiscgolf.cz](http://www.prodiscgolf.cz)



Jamka	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Celkem
Par	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
Délka (m)	59	70	65	58	59	60	83	49	68	571m