

РУКОВОДСТВО
DISC GOLF
JENNI ESKELINEN



ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧТО ТАКОЕ ДИСК ГОЛЬФ?
БЕЗОПАСНОСТЬ
ДИСКИ ДЛЯ ДИСК-ГОЛЬФА
ПРОЕКТ 1: РАЗБИРАЕШЬСЯ ЛИ ТЫ В ДИСКАХ? ХВАТ
ДЛЯ БРОСКА "БЭКХЕНД" (BACKHAND)
ХВАТ ДЛЯ БРОСКА "ФОРХЕНД" (FOREHAND) ПРОЕКТ 2:
РАЗЛИЧНЫЕ ХВАТЫ
ПРОЕКТ 3: БРОСАЕМ С РАЗНЫМИ ХВАТАМИ
РАЗМИНКА
УПРАЖНЕНИЕ 1: 10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗМИНКИ
УПРАЖНЕНИЕ 2: ИГРА С ЛОВЛЕЙ
ТЕХНИКА БРОСКА
БРОСОК БЭКХЕНД
УПРАЖНЕНИЕ 3: ФОРМА БРОСКА 1
УПРАЖНЕНИЕ 4: ФОРМА БРОСКА 2
БРОСОК ФОРХЕНД
УПРАЖНЕНИЕ 5: ВРАЩЕНИЕ ПРИ ФОРХЕНДЕ УГОЛ
ВЫПУСКА ДИСКА
ПАТТЫ
УПРАЖНЕНИЕ 6: ПАТТИНГ-ПОЛЬКА
УПРАЖНЕНИЕ 7: ДИСК-ГОЛЬФ ПЕТАНК
ВЫНОСЛИВОСТЬ
УПРАЖНЕНИЕ 8: БРОСОК И ЛОВЛЯ
МЫШЦЫ
УПРАЖНЕНИЕ 9: УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЫШЦ
РАСТЯЖКА
УПРАЖНЕНИЕ 10: ГИБКИЕ СУСТАВЫ
ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК
ДИСК-ГОЛЬФ ТРАССА
ОТРЕЗОК (ЛУНКА, КОРЗИНА)
ПРОЕКТ 4: ТАБЛИЧКА ОТРЕЗКА
ПРОЕКТ 5: СКРЫТЫЕ СЛОВА
ОЦЕНКА
УПРАЖНЕНИЕ 11: СОХРАНЯЙ КОНЦЕНТРАЦИЮ
СЛОВАРЬ
ИНСТРУКЦИЯ ПО РАЗМИНКЕ
УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ
УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

ЧТО ТАКОЕ ДИСК-ГОЛЬФ?

Привет!

Я твой новый друг по игре в диск-гольф. А эта книга - учебное пособие. Знаешь ли ты, что специальные упражнения и тренировки могут помочь тебе стать хорошим игроком в диск-гольф?

Давай вместе потренируем броски и подделаем упражнения. Важно делать все правильно с самого начала. Ведь технику осваивать легче, когда имеешь сильное, выносливое и гибкое тело.

В диск-гольфе важно быть в хорошей форме, потому что:

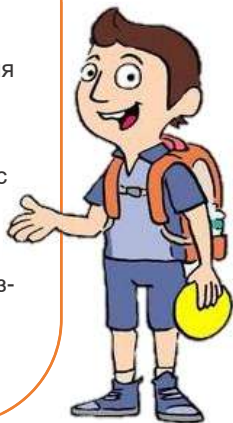
- ты сможешь тренироваться дольше
- ты сможешь безопасно развивать технику и бросать с большей силой.
- тебе будет легче передвигаться.
- уменьшится вероятность получить травму.

В этом учебном пособии ты найдёшь разнообразные упражнения для диск-гольфа и для физической подготовки.

Давай тренироваться вместе!

Но прежде чем начать, давай ознакомимся с техникой безопасности на следующей странице.

Есть несколько правил, которые нужно помнить, чтобы сделать тренировки и игры безопасными!



БЕЗОПАСНОСТЬ

Диск-гольф — это не то же самое, что игрушечный фрисби. Диски для диск-гольфа могут легко травмировать людей или повредить вещи, потому что они тяжелее, летят быстрее и у них острые края, в отличие от дисков, предназначенных для ловли.

Прежде чем бросить диск, убедись, что перед тобой на лужайке, у корзины или на поле никого нет, чтобы бросок получился безопасным. Поля и тренировочные площадки для диск-гольфа обычно находятся в общественных парках, где часто можно встретить других людей. Игрок несёт ответственность за каждый свой бросок. Если игрок понял, что в результате броска может возникнуть опасность для окружающих, следует предупредить их громким криком «АП!», «ДИСК!», «Эй, впереди!» или «ФОР!».

Старайся внимательно следовать инструкциям в руководстве, когда речь идёт о технике броска, физических упражнениях, отдыхе и растяжке. Важно всё делать правильно и помнить о безопасности. И не забывай про разминку! Её нужно выполнять перед любой физической нагрузкой, в том числе и перед упражнениями для диск-гольфа.



ДИСКИ ДЛЯ ДИСК-ГОЛЬФА

Существует три вида дисков:

- Драйверы (Drivers)
- Мидрэйнджи (Midrange)
- Паттеры (Putters)



У драйверов более **острые края** и поэтому они летают **быстрее**. Однако чтобы бросать их быстро и далеко, нужна **хорошая техника**.



Мидрэйнджи медленнее, чем драйверы, и их легче бросать.



Паттеры **округлее** и планируют **медленнее**. Они летят прямее, чем другие диски, и их **легче бросать**.

На предыдущей странице мы узнали, что диски для диск-гольфа бывают разных видов (драйверы, мидрэйнджи и паттеры). Кроме того, каждый диск обладает разными характеристиками, которые влияют на поведение диска во время полета.

Диски бывают разной формы, изготавливаются из разного пластика и отличаются по весу. Они предназначены для разных бросков. Чем короче расстояние, на которое мы хотим бросить, тем более медленный и прямой диск подойдет для этого. Такие диски легче контролировать. Если мы хотим бросить далеко, лучше выбрать тогда тонкий драйвер с меньшим сопротивлением воздуха.

Чем быстрее диск, тем более сложная техника требуется для его броска. Для описания траектории полета диска используются термины "сверхстабильный" (overstable) и "менее стабильный"/нестабильный" (understable). Сверхстабильные диски как правило уходят влево, прежде чем приземлиться, когда игрок-правша бросает их бэкхен-дом (backhand, диск слева от бросающего). Чем больше устойчивость диска, тем больше он уходит влево при полете.

Диски для диск-гольфа обычно весят от 150 до 180 граммов. Для броска лёгкого диска требуется меньше энергии, чем для броска более тяжёлого.

Диски изготавливаются из разных видов пластика, отличающихся по характеристикам и долговечности. Каждый игрок выбирает тот пластик, который ему больше подходит.



ПРОЕКТ 1: РАЗБИРАЕШЬСЯ ЛИ ТЫ В ДИСКАХ?

Что ты знаешь о характеристиках этих дисков?

Innova Champion Boss
Discmania S-line FD
Discraft Elite-Z Buzzz Latitude
64° Zero soft Pure

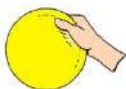
Напиши ответы ниже.



ХВАТ для БРОСКА

"БЭКХЕНД" (BACKHAND)

Каждый игрок выбирает тот хват, который ему наиболее удобен. Большой палец всегда плотно и надёжно прижимается к остальным пальцам с другой стороны диска.



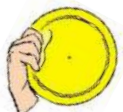
Fan grip (хват веером)

- Пальцы растопырены и образуют своего рода крыло на нижней стороне диска.
- Хват надёжный и даёт хороший контроль над диском.



Fork grip (хват-вилка)

- Указательный палец и мизинец прижаты к нижней стороне диска, а безымянный и средний пальцы захватывают обод.
- Этот хват прочнее, чем хват веером.



Power grip (силовой хват)

- Пальцы крепко сжимают обод.
- Лучший хват для мощного броска.

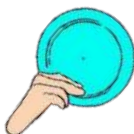
ХВАТ для БРОСКА

"ФОРХЕНД" (FOREHAND)



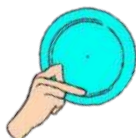
Split grip (Раздельный хват)

- Средний палец на ободу, а указательный палец на нижней стороне диска.
- Даёт хороший контроль, но мало мощности.



Stack grip ("Стековый/штабельный" хват)

- Указательный палец прижимает средний палец к ободу.
- Пальцы прямые.
- Самый распространённый хват для форхенда.



Power grip (Силовой хват)

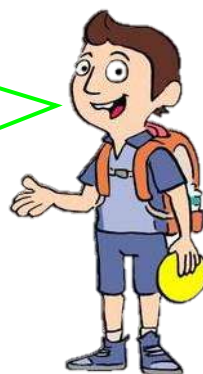
- Прямой средний палец прилегает к ободу, а, расположенный за ним, согнутый указательный палец подушечкой давит на обод.
- Такой хват помогает создать огромную силу и увеличить вращение диска при броске.

ПРОЕКТ 2:

РАЗЛИЧНЫЕ ХВАТЫ

Попробуй разные хваты диска.

Какой из них показался тебе наиболее естественным и привычным?



ПРОЕКТ 3:

БРОСАЕМ С РАЗНЫМИ ХВАТАМИ



Попробуй использовать разные хват-
ты во время броска.
Твой диск летел по-другому? Что ду-
мают твои друзья?

РАЗМИНКА

Не забывай всегда разогреваться перед тренировкой. Упражнение принесёт гораздо больше пользы, если твоё тело будет готово к нему.



Разминка снижает риск получения травмы. Таким образом мы подготавливаем тело к тренировке или соревнованиям, разогреваем мышцы и готовим тело к предстоящей работе. Холодные мышцы могут легко привести к растяжению связок. Кроме того с не разогретыми мышцами понадобится гораздо больше усилий, чтобы успешно тренировать технику броска.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ



ВРАЩЕНИЕ БЕДЕР



ВРАЩЕНИЕ КОРПУСА



ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧАМИ



МАХИ РУКАМИ



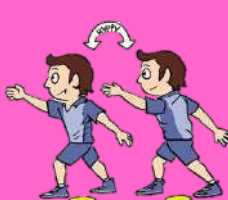
КАСАНИЕ НОСКОВ



ПРЫЖКИ С
ПОВОРОТАМИ



РАСТЯЖКА РУК,
НОГ И КОРПУСА



ШАГИ ЛЫЖНИКА



БРОСКОВОЕ ДВИЖЕ-
НИЕ С ПОЛОТЕНЦЕМ



ВЫПАДЫ С ВЫТЯНУ-
ТЫМИ ВВЕРХ РУКАМИ

Инструкции по выполнению этих упражнений находятся на странице 51.

УПРАЖНЕНИЕ 1:

10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ

РАЗМИНКИ

Разомнись, выполнив упражнения с последней страницы:

10 вращений бёдрами

10 вращений корпуса

10 вращений плечами

10 махов руками

5 касаний пальцев ног

10 прыжков с поворотами

10 растяжек рук, ног и корпуса

10 шагов лыжника

10 выпадов с вытянутыми вверх руками

5 бросковых движений полотенцем (не забудьте поменять руки)

Составь свою собственную программу разминки, используя упражнения на последней странице. Если делать разминку каждый раз, то со временем она станет лёгкой и эффективной.



УПРАЖНЕНИЕ 2: ИГРА С ЛОВЛЕЙ

Подготовка:

Требуется 4-6 участников. Вам нужен один паттер.
Начертите на земле круг радиусом около 10 метров
и встаньте по его краям.

Упражнение:

Один из вас начинает с того, что бросает диск другому
и бежит прямо к этому игроку. Затем принимаю-
щий бросает диск следующему и бежит к этому игро-
ку. Цель состоит в том, чтобы поймать диск, бросить
его следующему игроку и начать бежать до того, как
игрок, который бросал тебе, смог тебя поймать.



ТЕХНИКА БРОСКА

Когда тренируешь броски, помни о переносе веса и вращении тела, о том, что нужно выпускать диск резким, хлестким движением.



Бэкхенд — самая распространённая техника броска. При этом броске диск движется на уровне груди, и используется сила ног и вращения туловища и плеч. Бэкхенд начинается с медленного, уверенного отведения диска, но заканчивается резким рывковым движением.

На форхенд наоборот больше влияет кисть и рука, чем тело. Большая часть силы броска создаётся движением локтя, запястья и пальцев. Рука создаёт мощное вращение.

БРОСОК БЭКХЕНД

Встань в **исходное положение**, повернувшись боком цели. Расположи ноги на ширине плеч. Сначала отведи диск назад, повернув верхнюю часть тела. Вес тела придёт на заднюю ногу. **Затем тяни диск горизонтально на уровне груди**, увеличивая скорость движения. Теперь перенеси вес на переднюю ногу, одновременно вращаясь вокруг своей оси и делая внезапное и быстрое бросковое движение. Причём **движение продолжается** после того, как диск был выпущен.



Начальная позиция



Отведение руки назад



Рывок



Выполнение броска



Начальная
позиция



Первый шаг



Второй шаг:
x-step



Третий шаг
вперёд



Выполнение броска



Чтобы бросить дальше, выполни разбег.

Разбег состоит из трёх шагов:

Сделай **первый шаг** по направлению броска той же ногой, что и бросковая рука. **Второй шаг** выполни другой ногой, вынося её вперёд и ставя позади первой ноги, начиная одновременно отводить руку назад для замаха.

Сделай **третий шаг** вперёд одновременно с ускорением рывка и броском. Свободная рука и нога следуют за движением вперёд, когда тело вращается, а твоё заднее плечо поворачивается в направлении броска.

УПРАЖНЕНИЕ 3:

ИМИТАЦИЯ ДВИЖЕНИЯ БРОСКА 1

Имитация броска (броскового движения) с помощью полотенца может быть очень хорошей разминкой. Движение как при броске бэкхенд, так что следует сосредоточиться на технике, переносе веса с задней на переднюю ногу, вращении и рывке. Если у тебя получится щелкать полотенцем, то скорее всего, таким же движением ты сможешь удачно бросить диск на дальнее расстояние.



УПРАЖНЕНИЕ 4:

ИМИТАЦИЯ ДВИЖЕНИЯ БРОСКА 2

Делай то же самое, что и в предыдущем упражнении, но теперь сначала сделай три шага разбега, прежде чем вращать тело и щёлкнуть полотенцем.

Иногда полезно тренироваться с друзьями. Попроси как-нибудь понаблюдать за тобой со стороны, пока ты отработываешь технику, и помочь советом по правильному выполнению. Ты тоже можешь помочь кому-нибудь советом!

Зачем делать разбег?
Для того, чтобы бросать дальше, а также улучшить ритмичность и своевременность движений, из которых состоит бросок.



БРОСОК ФОРХЕНД

Для форхенда встань боком, повернув голову в сторону броска. Во время замаха вес тела переносится на заднюю ногу, а бедро движется назад. Чтобы правильно сделать замах, сначала двигай вперед локоть. Оттяни кисть назад, чтобы задать мощное вращение диску. Движение должно полниться быстрым и хлестким. Теперь перенеси вес на переднюю ногу. Выполни движение до конца, чтобы рука, выполняющая бросок, пронеслась вперед той же ногой, которой вы делаете шаг вперед после броска.



Повернись полубоком к своей цели



Замах



Вес переносится на переднюю ногу



Рука подается вперед



Первый шаг

Второй шаг

Разбег увеличивает длину броска и улучшает ритмичность движений.

Разбег состоит из двух шагов:

Сначала шагаешь вперёд ногой со стороны руки, выполняющей бросок. Одновременно с этим замахнись, отводя бедро назад.

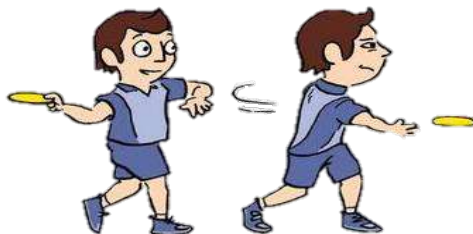
Второй шаг делается намеренно вперёд, в то время как локоть выполняет бросковое движение, заканчивающееся быстрым хлёстким движением запястья.

После этого шагаешь вперёд ногой с той же стороны, что и бросающая рука.

УПРАЖНЕНИЕ 5:

ВРАЩЕНИЕ ПРИ ФОРХЕНДЕ

Отработай форхенд из положения стоя. Постарайся создать как можно больше вращения диска с помощью запястья и пальцев.



Практикуй создание вращения с разбега.

Попробуй бросать разные виды дисков. Чувствуешь ли ты разницу, когда бросаешь драйвер, мидрэйндж или паттер?

УГОЛ ВЫПУСКА ДИСКА

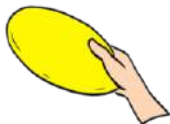
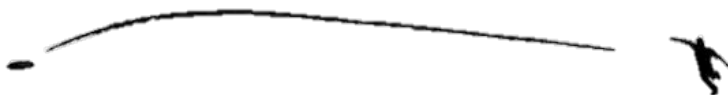
На поле для диск-гольфа нужно уметь задавать диску нужную тебе траекторию полёта, так чтобы диск приземлялся туда, куда ты задумал бросить.

Можно бросить диск плоско или бросить его под углом. Для описания угла наклона диска при броске принято использовать термины "хайзер" и "анхайзер". Приведённые ниже описания для бросков правой рукой.



Бросок Hyzer

- Траектория справа налево
- Дальний край диска наклонен вниз



Бросок Anhyzer

- Траектория слева направо
- Дальний край диска наклонен вверх



ПАТТЫ

Самое главное в паттах — это регулярные осознанные тренировки. Ты не поворачиваешь корпус при паттах!



Каждый игрок вырабатывает свой собственный стиль игры. Однако, в основе любого стиля лежат одинаковые принципы. Есть две фундаментальные техники: **spin-put** (спинпат) и **push-put** (пуш-пат). При **spin-put'e** нужно задать вращение диску кистью и пальцами. При **push-put'e** вся рука усиливает бросок, а локоть почти не сгибается. Диск вращается меньше при пуш-пате, чем при спин-пате.



Хват для паттов представляет собой мягкий и упругий захват пальцами.

Стойка для паттов

- Хороший баланс
- Голова и шея повернуты к цели
- Задняя нога обеспечивает силу и толчок



Патт

- Толчок или бросок
- Тело не вращается
- Рука тянется к корзине



УПРАЖНЕНИЕ 6:

ПАТТИНГ-ПОЛЬКА

Подготовка: Отметь точки на расстоянии 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 и 10 метров от цели. Тебе понадобятся два паттера.

Упражнение: Сделай два патта с отметки 3 м. Если попадаешь оба раза, то перейди к следующей отметке. Если попадаешь только одним паттером, то повтори 2 броска с той же отметки. Если не попадешь ни разу, то перейди на одну отметку ближе к корзине (цели). Постарайтесь сконцентрироваться на 100%.



УПРАЖНЕНИЕ 7:

ДИСК-ГОЛЬФ ПЕТАНК

Подготовка: Проведи линию на земле. Бросайте из-за неё. Вам понадобится три паттера. Выбирайте сами сколько раундов будет в игре, но лучше всего, чтобы было минимум три раунда.

Упражнение: Положи мини-маркер на землю на некотором расстоянии от линии. Цель игры - бросать диски так, чтобы они приземлялись на мини-маркер. Бросок рядом с мини-маркером приносит три очка, два очка за второй ближайший бросок и одно очко за третий ближайший бросок.

Побеждает тот, кто наберёт наибольшее количество очков по итогам всех раундов!



ВЫНОСЛИВОСТЬ

С хорошей выносливостью ты сможешь играть и двигаться дольше, не уставая. Различные упражнения помогут повысить твою выносливость.



Выносливость – это способность уставать медленнее. С хорошей выносливостью ты сможешь играть дольше, не уставая. Для повышения выносливости полезно заниматься физическими упражнениями или активным отдыхом не менее 1-2 часов каждый день.

ПОЛЕЗНОЕ УПРАЖНЕНИЕ



ХОДЬБА



БЕГ



КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ



ПЛАВНИЕ



СКАКАЛКА



КАТАНИЕ НА РОЛИКОВЫХ
КОНЬКАХ

Вот, например, отличное полезное упражнение, катаясь на велосипеде до поля для диск-гольфа, можно попутно повысить собственную силу и выносливость.

Умеешь ли ты делать двойной прыжок на скакалке?



УПРАЖНЕНИЕ 8: БРОСОК И ЛОВЛЯ

Подготовка: Начерти круг на земле. Тебе понадобится пять дисков.

Упражнение: Игрок бросает диск изнутри круга и старается поймать его как можно дальше от него. Игрок отмечает место, где он или она ловит диск. Каждому игроку даётся по пять попыток в каждом раунде.

Если хотите, попробуйте бросать паттеры, мидрэйнджи или драйверы. Для этого упражнения также можно использовать диски для Ultimate или фрисби для собак.

МЫШЦЫ

Упражнения на развитие мышц - это часть любой тренировки. В основе любого упражнения - кинетическая энергия.



Энергия - это основа любого движения. В спорте движение производится за счёт мышечной энергии, и без достаточной силы невозможно правильно заниматься. Цель упражнений на развитие мышц - помочь мышцам вырасти и стать сильнее.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЫШЦ



ПРИСЕДАНИЯ



ДЖАМПИНГ
ДЖЕКС



СУПЕРМЕН



ОТЖИМАНИЯ



ВЫПАДЫ



СИТАП,
ПРЕСС



МОСТИК



ПЛАНКА

Инструкции по выполнению этих упражнений находятся на странице 51.

УПРАЖНЕНИЕ 9:

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЫШЦ

15 приседаний

Как можно больше отжиманий

15 раз - супермен

15 раз - джампинг Джек

12 выпадов

15 вращений плечами в обе стороны

15 повторений - ситап (пресс)

15 мостиков

Планка так долго, как сможешь (противопоказано при проблемах с сердцем, позвоночником, зрением, травмах плечевого сустава - прим. РДГА)

Не забывай разминаться перед выполнением упражнений на развитие мышц.



РАСТЯЖКА

Упражнения на растяжку помогают мышцам и суставам легко двигаться.



Для того чтобы мы могли двигаться без усилий и правильно использовать своё тело, нам нужна гибкость. Гибкость является частью хорошей физической формы. Она важна как для успехов в спорте, так и для повседневной деятельности. Научиться правильной технике легче, если тело гибкое.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ



ЯГОДИЧНАЯ
МЫШЦА



ИКРОНОЖНАЯ 1
МЫШЦА



ПОДКОЛЕННОЕ
СУХОЖИЛИЕ



ИКРОНОЖНАЯ МЫШЦА 2



СПИНА



КВАДРИЦЕПСЫ



ГРУДЬ



ПЛЕЧИ



ШЕЯ

Инструкции по выполнению этих упражнений находятся на странице 52.

УПРАЖНЕНИЕ 10:

ГИБКИЕ СУСТАВЫ

Упражнения на растяжку с предыдущей страницы:

Ягодичная:

- Удерживай растяжку в течение 5 секунд и попеременно расслабляйся. Пять повторений. - Смени сторону.

Икроножная 1 (выпады):

- Удерживай растяжку в течение 5 секунд и попеременно расслабляйся. Пять повторений. - Смени сторону.

Подколенное сухожилие:

- Удерживай растяжку в течение 5 секунд и попеременно расслабляйся. Пять повторений. - Смени ногу.

Икроножная 2 (собака мордой вниз):

- Удерживай растяжку по 45 секунд на каждой ноге.

Спина:

- Возьмись руками за колени с внутренней стороны и поднимай плечи вверх.

Передняя часть бёдер (квадрицепсы):

- Удерживай растяжку в течение 5 секунд и попеременно расслабляйся. Пять повторений. - Смени ногу.

Грудь:

- Удерживай растяжку в течение 5 секунд и попеременно расслабляйся. Пять повторений.

Плечи:

- Удерживайте растяжку в течение 45 секунд.

Шея:

- Удерживайте растяжку в течение 45 секунд.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

Есть три различных программы тренировок с упражнениями для диск-гольфа. Каждая программа состоит из разминки, основной части тренировки, упражнений на развитие мышц и растяжки. Записывай свои тренировки, чтобы следить за прогрессом!

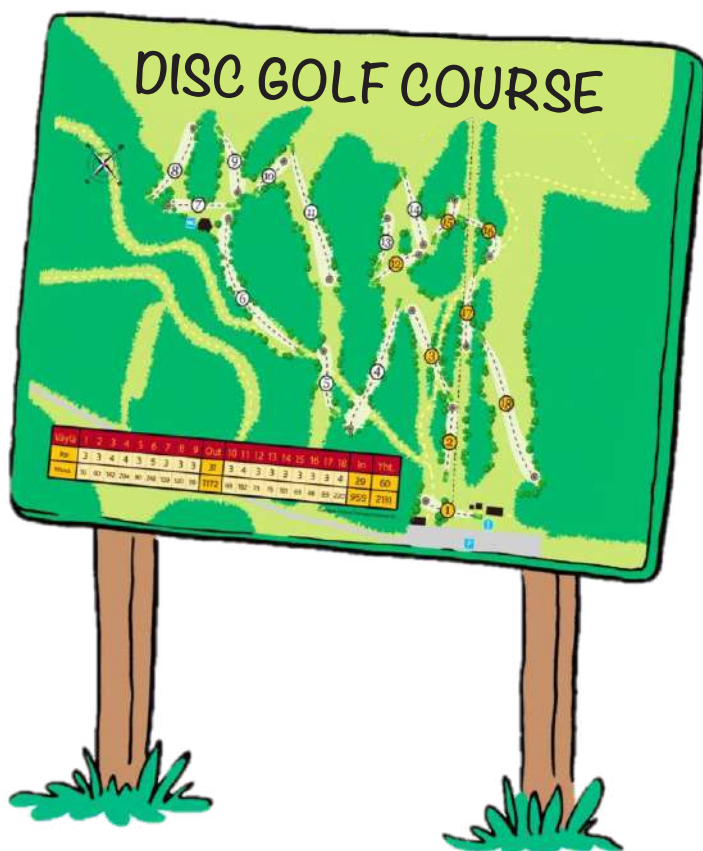
Я придумал несколько программ, чтобы ты мог начать тренировки по диск-гольфу, стать сильнее и улучшить здоровье. Упражнения можно делать каждый день. Выполняя все упражнения ежедневно, ты получишь полезную и равномерную нагрузку. Отмечай в таблице (расписании) все выполненные упражнения. Запиши количество повторений на развитие мышц. Я хочу посмотреть, насколько хорошо ты выполняешь упражнения!



Программа тренировок 1										
Отмечай каждую неделю упражнения, которые ты выполняешь. Упражнения можно посмотреть на соответствующих страницах.										
Упражнение	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5	Неделя 6	Неделя 7	Неделя 8	Неделя 9	Неделя 10
Разминка - 10 страница 11										
Патты стр. 25-26										
Выпады стр. 31										
Спина стр. 31										
Ситап стр. 31										
Велосипед										
Растяжка стр. 34										

Программа тренировок 2										
Отмечай каждую неделю упражнения, которые ты выполняешь. Упражнения можно посмотреть на соответствующих страницах.										
Упражнение	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5	Неделя 6	Неделя 7	Неделя 8	Неделя 9	Неделя 10
Разминка 10 стр. 11										
Backhand стр. 15-16										
Приседания стр. 31										
Планка стр. 31										
Ситап стр. 31										
Велосипед										
Растяжка стр. 34										

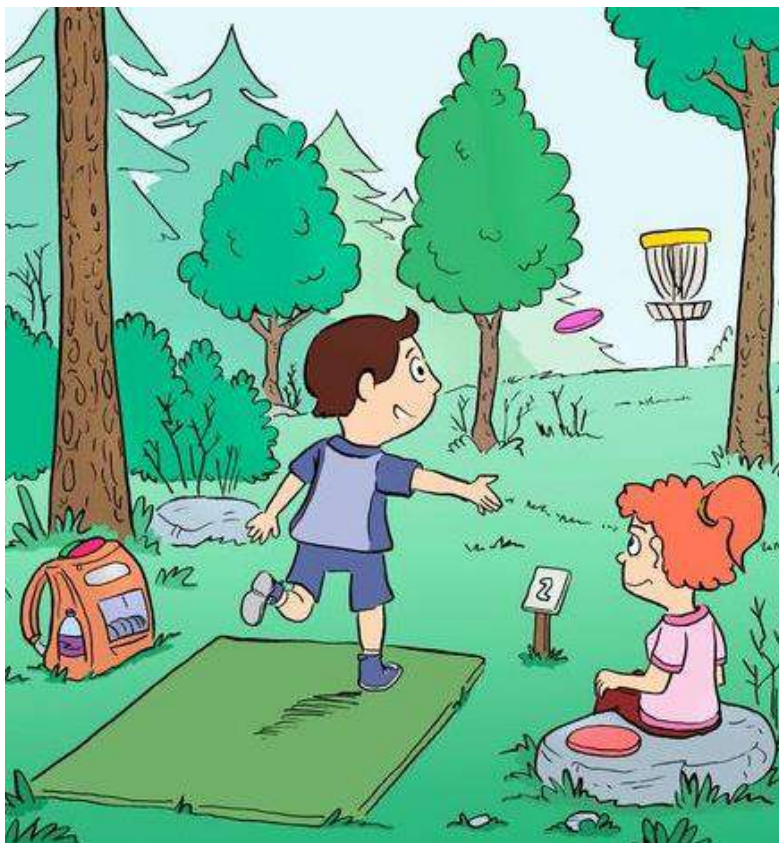
ДИСК-ГОЛЬФ ТРАССА



ОТРЕЗОК

(ЛУНКА, КОРЗИНА)

Отрезок начинается табличкой у стартовой площадки (ти), с которой выполняется первый бросок, и заканчивается корзиной.

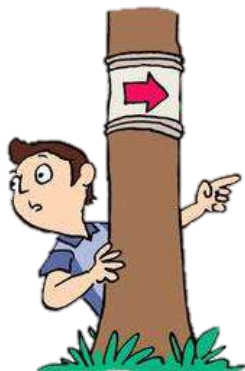


Помни, что игрок всегда сам несёт ответственность за свой бросок. Перед броском убедись, что на площадке перед тобой никого нет!

Все препятствия, знаки, деревья и объекты на трассе являются её частью и не могут быть удалены.

Необходимо соблюдать все правила, которые могут действовать на трассе. Наиболее распространённые правила относятся к мандатори и ОВ ("оби").

Мандатори означает, что диск должен перемещаться по правой стороне от знака или объекта. Объектом-мандатори может быть дерево, которое нужно обойти с одной стороны.



ОВ означает, где диск вышел за границы трассы. Область, которая не является частью трассы, называется ОВ, а все остальные области находятся в границах поля. ОВ обычно отмечается белыми колышками или линиями. Запрещается бросать из зоны ОВ.



ПРОЕКТ 4:

ТАБЛИЧКА ОТРЕЗКА

Что ты можешь сказать о приведённой ниже карте отрезка? Запиши не менее трёх наблюдений.



Par 3
41m

#2

ПРОЕКТ 5:

СКРЫТЫЕ СЛОВА

Найди 10 зашифрованных слов в таблице, которые используются в диск-гольфе. Слова могут быть написаны справа на лево и сверху вниз или по диагонали. Игра на английском языке.

T	E	E	P	A	D	H	M	O	B
R	M	L	V	C	A	Y	W	D	E
D	D	A	N	H	Y	Z	E	R	S
R	Z	X	N	P	I	E	T	I	F
I	T	U	N	D	H	R	R	V	C
V	S	P	W	F	A	S	V	E	T
E	X	U	Q	E	Z	T	R	K	Y
R	N	T	R	H	A	J	O	L	M
C	F	T	T	H	R	O	W	R	W
T	U	E	N	M	D	B	S	E	Y
T	A	R	G	E	T	L	X	C	Z

ОЦЕНКА

1) ПАТТЫ

Подготовка:

Отметь десять точек от корзины (цели) на расстоянии 1 метра друг от друга. Последняя точка будет находиться на расстоянии 10 метров от мишени.

Оценка:

Сделай по одному броску с каждой точки.
За каждый патт, сделанный с 1-6 метров ты получишь 1 очко. За каждый патт, сделанный с отметки 7-10 метров - 2 очка.
Максимально можно получить 14 очков.



ТАБЛИЦА ОЧКОВ											
Дата	1м	2м	3м	4м	5м	6м	7м	8м	9м	10м	Всего

2) ПОДБОРОС

Подготовка:

Начерти круг на земле радиусом 10 метров. Отметь точки на расстоянии 10 м, 20 м, 30 м, 40 м и 50 м от круга.

Оценка:

Сделай по два броска с каждой точки, один раз паттером и один раз мидрэйнджем, и постарайся, чтобы они попали в круг. За каждый диск, остановившийся в круге, даётся 1 очко. Всего у тебя 10 бросков.



ТАБЛИЦА ОЧКОВ						
Дата	10 м	20 м	30 м	40 м	50 м	Всего

3) БРОСКИ ДРАЙВЕРОВ

Подготовка:

Выбери место для "ти" так, чтобы перед тобой было бы достаточно места для дальнего броска.

Оценка:

Сделай пять бросков с "ти". Затем измерь, как далеко лежит средний диск. Два самых дальних и два ближайших диска не учитываются (если только они не превышают 60 метров). Очки:

0 - 10 м = 1 балл
10-20 м = 3 балла
20-30 м = 5 баллов
30-40 м = 7 баллов
40-50 м = 8 баллов
50-60 м = 9 баллов

Если все броски дальше 60 метров, ты получаешь 5 бонусных очков.



ТАБЛИЦА ОЧКОВ								
Дата	0-10 М	10-20 М	20-30 М	30-40 М	40-50 М	50-60 М	60-70 М	Всего

УПРАЖНЕНИЕ 11: СОХРАНЯЙ КОНЦЕНТРАЦИЮ

Проходи оценку упражнений, не теряя концентрации. Это означает, что даже если ты потерпел неудачу при выполнении патта, подброса или драйва, продолжай идти до конца, как будто ничего не произошло.

Если ты хочешь участвовать в соревновании по диск-гольфу, эти упражнения — отличный способ потренировать концентрацию. Каждый бросок имеет значение, и тебе придётся сохранять концентрацию с самого начала и до конца соревнования.



С тобой было весело тренироваться. Я надеюсь, что ты продолжишь развивать свои навыки игры в диск-гольф, будешь оставаться активным и делать упражнения, чтобы поддерживать себя в хорошей форме. Помни, что быть в форме важно в диск-гольфе, потому что:

- Ты сможешь тренироваться дольше
- Ты сможешь безопасно развивать технику и бросать с большей силой.
- Тебе будет легче передвигаться.
- Уменьшится вероятность получить травму.

Мне очень приятно познакомиться с тобой! Продолжай тренироваться! Не забывай заполнять формы для твоих тренировочных программ, чтобы отслеживать свой прогресс. Можешь разрабатывать и составлять свои собственные программы, но не забывай сбалансированного сочетать упражнения на выносливость, силу и гибкость.

Удачи в тренировках и бросках!



СЛОВАРЬ

ИНСТРУКЦИЯ ПО РАЗМИНКЕ

ВРАЩЕНИЕ БЕДРАМИ

- Сделай большой круг бёдрами.
- Чередуй направления.



ВРАЩЕНИЕ КОРПУСА

- Ноги на ширине плеч
- Вращай туловище из стороны в сторону.
- Бёдра направлены вперёд.



ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧ

- Руки по бокам.
- Вращай плечами, делая круговые движения, поднимая и опуская плечи.



МАХИ РУКАМИ

- Выполняй круговые махи руками.
- Меняй направление.
- Вперёд и назад.



КАСАНИЯ ПАЛЬЦЕВ НОГ

- Дотронься пола руками.
- Округли спину.
- Медленно выпрямись и потянись назад.



ПРЫЖКИ С ПОВОРОТОМ ПАЛЬЦЕВ НОГ

- Прыгай на месте, ноги вместе, вращая пальцами ног из стороны в сторону.
- Махи руками в противоположном направлении.



РАСТЯЖКА РУК, НОГ И ТУЛОВИЩА

- Поставь ноги врозь.
- Согни левую ногу и коснись левой стопы правой рукой и наоборот.
- Когда одна рука касается стопы, другая тянется вверх.



ШАГИ ЛЫЖНИКА

- Прыгай на месте. Левая нога и правая рука вперёд вместе и наоборот.



БРОСКОВОЕ ДВИЖЕНИЕ С ПОЛОТЕНЦЕМ

- Потянись назад и выполни тянущее движение за локтем.
- Заставь полотенце щёлкнуть.



ВЫПАДЫ С ВЕРТИКАЛЬНЫМИ РУКАМИ

- Не позволяй колену сгибаться дальше пальцев передней ноги.
- Делай выпады вперёд, чередуя ноги.
- Поднимись в вертикальное положение.



УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ

ПРИСЕДАНИЯ

- Ноги на ширине плеч, носки слегка расставлены.
- Руки прямые вперёд.
- Подбородок вверх, спина прямая.
- Присядь, пока колени не согнутся под углом 90°
- Медленно выпрямись.



ОТЖИМАНИЯ

- Прямое тело.
- Руки ниже плеч.
- Медленно опускайся вниз, медленно поднимайся.
- Не позволяй животу опускаться, а ягодицам подниматься.



СУПЕРМЕН

- Ляг ровно на пол, руки по бокам.
- Подними голову и пятки как можно выше, не сгибая шею или колени.



ДЖАМПИНГ ДЖЭКИ

- Ноги вместе, руки по бокам.
- Прыгай на месте, разводя ноги и руки в стороны.
- В следующем прыжке ноги вместе, руки снова по бокам.



ВЫПАДЫ

- Руки прямые в воздухе.
- Сделай выпад вперёд с чередованием ног, сгибая переднее колено до 90°.



МОСТИК

- Руки по бокам, ладони и ступни касаются пола.
- Подними спину и живот вверх.
- Медленно опускайся.



СИТ АПСЫ

- Руки на шее.
- Правым локтем попытайся коснуться левого колена, а затем левым локтем - правого колена.



ПЛАНКА

- Прямое тело.
- Локти и ладони на полу.
- Удерживай планку в течение тридцати секунд за один раз.



УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

ЯГОДИЧНАЯ

- Левая рука на бедре, левая нога на правом колене.
- Спина прямая, наклон вперёд.
- Удерживай растяжку в течение трёх глубоких вдохов.
- Чередуй ноги.



ИКРОНОЖНАЯ

- Одна нога впереди, бедра следуют за ней.
- Прямая спина, ступни прижаты к полу.
- Задержи растяжку на три глубоких вдоха.
- Чередуй ноги.



ПОДКОЛЕННОЕ СУХОЖИЛИЕ, ГОЛЕНИ

- Обе руки на бедре.
- Прямая нога, носок тянем на себя.
- Задержи растяжку на три глубоких вдоха.
- Чередуй ноги.



ИКРЫ

- Ладони на полу, спина прямая, ягодицы в воздухе.
- Правая нога на левой пятке.
- Левая ступня прижата к полу.
- Задержи на три вдоха и чередуй.



СПИНА

- Ноги слегка расставлены.
- Спина выгнута дугой, колени согнуты, опусти голову к коленям.



ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ БЕДЕР

- Согни ногу назад, возьми за лодыжку и медленно потяни.
- Толкай бедра вперёд.
- Чередуй ноги.



ГРУДЬ

- Корпус прямой, руки сцеплены за спиной.
- Тяни руки вверх и от тела.



ПЛЕЧИ

- Левый локоть медленно потяни вправо.
- Почувствуйте растяжение в трицепсе и лопатке. Чередуй руки.



ШЕЯ

- Левая рука на правом плече, правая рука на голове над левым ухом. Медленно потяни.



- Медленно поверни подбородок к левому плечу. Три вдоха.
- Чередуй.

Innova Champion Boss

- Произведено компанией Innova
- Изготовлен из жёсткого пластика Champion
- Скорость 13, драйвер
- Быстрый и сложный диск

Discmania S-line FD

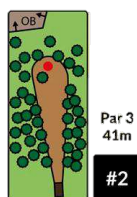
- Произведено компанией Discmania
- Изготовлен из пластика S-Line
- Фервей драйвер
- Легкий и удобный

Discraft Elite-Z Buzzz

- Произведено компанией Discraft
- Изготовлен из пластика Z
- Мидрэйндж
- Стабильный

Latitude 64° Zero soft Pure

- Произведено компанией Latitude 64°
- Изготовлен из мягкого пластика Zero
- Прямой паттер



КАРТА ОТРЕЗКА

На картинке можно увидеть много интересного: Это корзина (лунка) номер 2, пар 3, длина 41 метр. За мишенью находится ОБ, где диск может выйти за пределы поля. Вдоль фервея растут деревья, а корзина находится почти за деревьям. Отрезок кажется довольно прямым.

Т	Е	Е	Р	А	Д	Н	М	О	В
Р	М	Л	В	С	А	У	У	Д	Е
Д	Д	А	Н	Н	У	З	Е	Р	С
Р	З	Х	Н	Р	И	Е	Т	И	Ф
И	Т	У	Н	Д	Н	Р	Р	У	С
У	С	Р	У	А	С	У	Е	Т	
Е	Х	У	Е	З	Т	Р	К	У	
Р	Н	Т	Р	Н	А	У	О	Л	М
С	Ф	Т	Т	Н	О	У	Р	У	
Т	У	Е	Н	М	Д	С	Е	У	
Т	А	Р	Е	Т	Л	Х	С	З	



