



Nederlandse Frisbee Bond
Postbus 2136
3700 CC Zeist
tel: 0343-499699
giro: 5310414
www.frisbeesport.nl
info@frisbeesport.nl

Disc Golf in 8 regels

De opzet van het spel

Disc Golf is de frisbeevariant van golf. In plaats van met een balletje en (vele verschillende) golfclubs wordt deze sport gespeeld met een frisbee. De speler moet een bepaald traject in zo min mogelijk worpen afleggen. Disc Golf wordt vaak gespeeld in een park, waar hindernissen zoals bomen en waterpartijen omzeild moeten worden.

Het parcours

Een Disc Golf parcours is onderverdeeld in (meestal 9 of 18) holes. Op iedere hole probeer je vanaf de tee, de afwerpplaats, een pole-hole te bereiken. Een pole-hole is een ronde metalen mand op een standaard. Boven de mand zijn loshangende kettingen aangebracht, die de schijf in de vlucht stoppen en in de mand doen belanden. Meestal is de te overbruggen afstand tussen de 60 en 150 meter.



Out-of-bounds

Voor iedere hole is aangegeven wat de grenzen van het speelveld zijn. Dit zijn natuurlijke grenzen in het landschap, zoals een weg, een bloemenperk of een vijver. Als de schijf buiten het speelveld terechtkomt is deze out-of-bounds. Je krijgt een strafpunt van één worp en mag verder spelen vanaf de plaats waar de schijf het speelveld verliet. Als een schijf in de takken van een boom blijft hangen, op meer dan twee meter van de grond, geldt dit ook als out-of-bounds.

De tee

De tee is de afwerpplaats met een lijn, van waar achter je de eerste schijf moet gooien.

De volgende worpen

Na de worp vanaf de tee gooit steeds de speler wiens schijf het verst van de pole-hole ligt, als eerste opnieuw. Dit doe je vanaf de plaats waar je vorige worp tot stilstand was gekomen. Voor je de schijf opraapt, leg je er een markerdisc (een minischijf van een centimeter of tien) tegenaan, in de richting van de pole-hole. Bij de volgende worp moet je voorste voet achter de markerdisc staan.

De putt

De laatste worp, van korte afstand, naar de pole-hole heet de putt. Om als treffer te tellen moet de schijf in de mand van de pole-hole blijven liggen.

Verschillende schijven voor verschillende situaties

Zoals de gewone golfspeler over meerdere clubs beschikt, kan de Disc Golf speler kiezen uit meerdere schijven, elk met specifieke vlucht- of roeigenschappen. Voor iedere worp mag de schijf worden gekozen, die je in die situatie het beste lijkt. De meeste Disc Golfers hebben vijf tot tien schijven bij zich, zoals drivers, approach discs en putters.

Geen scheidsrechter

Sportiviteit en fair play zijn belangrijke elementen in de frisbeesport. Het begrip scheidsrechter bestaat niet: de spelers zijn zelf verantwoordelijk voor het verloop van de wedstrijd.

Oorspronkelijke tekst: Peter Cornelissen; bijgewerkt door Joke Martens
Foto: Henk-Jan Koier