

Březen 2025

METODICKÉ LISTY

Samostatná příloha časopisu Sokol

DISCGOLF

Mgr. Martin Havel



Z OBSAHU

Představení sportu • Discgolfvé disky • Zjednodušená pravidla • Technika hodů • Backhand • Forehand • Dohazování • Vedení discgolfvé tréninkové jednotky • Discgolfvé hry • Závěr •

PŘEDSTAVENÍ SPORTU

Jeden z nejdynamičtější rostoucích sportů na světě, o kterém jste patrně ještě neslyšeli. Sport, který může hrát doslova každý. Finančně nenáročný. Hraný v přírodě. Sport, který chcete vyzkoušet. Pojdte objevit úžasnou hru jménem DISCGOLF.

Už z názvu je patrné, že se jedná o odnož golfu. Nehraje se však s golfovými holemi a míčkem, který se snažíte dostat do jamky, nýbrž s létajícím diskem, který se snažíte na co nejméně hodů dostat do speciálního, kovového koše. Discgolf vznikl v 70. letech v USA, kdy průkopníci tohoto sportu začali používat klasické frisbee (znáte ho z Frisbee Ultimate, či jen díky házení s kamarády v parku), kterým trefovali různé terče jako např. strom, velký kámen, sloup apod. Až vynález discgolfového koše s řetězy, vývoj disků s odlišnými letovými vlastnostmi, standardizace pravidel a vznik PDGA (Professional Disc Golf Association) stály u zrodu sportu, který má dnes na 300 000 registrovaných hráčů a toto číslo raketově vzrůstá.

Discgolf se hraje v městských parcích nebo v přírodě na loukách či v lesích. V ČR nalezneme buď menší, tzv. devítijamkové hřiště (je jich většina), nebo velké, plnohodnotné „osmnáctijamky“. Naprostá většina hřišť v ČR (seznam hřišť na <https://idiscgolf.cz/hriste>) je zdarma přístupných. Hráči je mohou hrát sami, ve skupině s přáteli či organizovaně na oficiálních turnajích České asociace discgolfu (dále jen ČADG). Cílem hry je zahrát hřiště na co nejméně hodů. Každé hřiště je charakterizováno stejně jako u golfu tzv. PARem, neboli základním počtem hodů, které stanovil stavitel hřiště.

Do ČR se discgolf dostal na přelomu tisíciletí a nyní zaznamenává velký boom. ČADG, jež má dnes přes 1200 členů, podporuje rozvoj sportu např. spoluprací s Asociací školních sportovních klubů ČR (společným projektem Discgolf do škol <https://cadg.cz/discgolf-do-skol/>) a také propagací na různých akcích jako Olympiáda mládeže, Olympijský festival, skautské Jambo-ree apod. I proto přichází s příspěvkem do sokolských Metodických listů, protože v rámci tělocvičných jednot sokolských už vznikl nejméně jeden discgolfový oddíl.

DISCGOLFOVÉ DISKY

Disky dělíme dle délky doletu a použití na konkrétní herní situace na 3 základní typy: puttery, midrange a drivery. Každý disk má pak výrobcem stanovené letové vlastnosti, které jsou udávány čtyřmi čísly na disku (např. 5 – 4 – 0 – 3), které udávají speed (rychlost) – glide (plachtivost) – turn (zatáčení disku ve velké rychlosti – na začátku letu) – fade (zatáčení disku v nižší rychlosti – na konci letu disku).



Disk s označením letových vlastností

1. Typy disků

a. Puttery

Putter je disk, který se používá na dohazování do koše (puttování), nebo na kratší příhozy (approach). Jsou jednoduše ovladatelné, létají zpravidla rovně a ne moc daleko. Putter, oproti driveru, na konci letu téměř nezatáčí doleva (pro backhand pravou rukou).

Co se týče konstrukce, puttery mají zpravidla vysoký a úzký rim (zahnutý okraj disku). Díky tomu dobře sednou do ruky, ale na druhou stranu jsou méně aerodynamické a nedoletí tak daleko jako ostatní typy disků (čerpáno z www.ultimo.cz).

b. Midrange

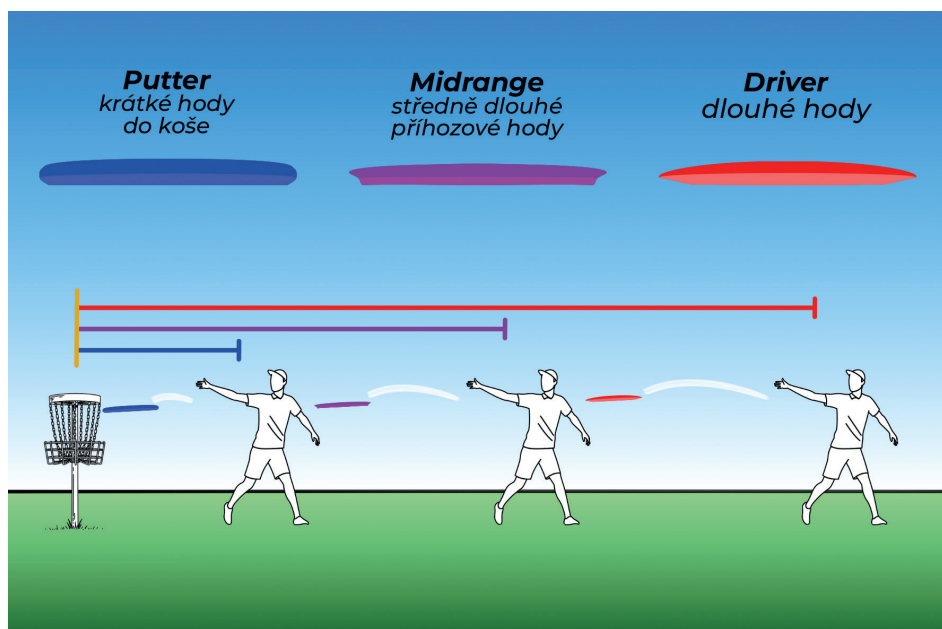
Midrange je disk určený na střední vzdálenosti. Je rychlejší než putter a dolétne tedy dále. Stále se však lehce ovládá a letí rovněji než driver. Konstrukce disku je relativně podobná putteru (vysoký profil

a úzký rim, který je však tvarovaný více aerodynamicky), midrange disky proto obvykle taktéž padnou skvěle do ruky. Rovný midrange je ideální disk pro začínající hráče, jelikož se dobře ovládá, je vhodný pro široké spektrum hodů a díky delšímu doletu je univerzálnější než putter (čerpáno z www.ultimo.cz).

c. Drivery

Drivery jsou disky určené k hodům na ty nejdelší vzdálenosti. Driver je často první disk, který hráč hází z výhoziště, tedy na začátku jamky (ale záleží samozřejmě na délce a technické obtížnosti jamky).

Jedná se zpravidla o ploché disky s širokým rimem, které ve většině případů nedokážou letět tak rovně jako výše popsané typy. Velká rychlost znamená dlouhý dolet, ale to jen v případě pokročilejšího hráče se zvládnutou technikou hodů. Driver potřebuje získat velkou počáteční energii k tomu, aby nabral dostatečnou rychlost a letěl tak, jak má (čerpáno z www.ultimo.cz).



Typy disků na různé hody

2. Vlastnosti disků

a. Speed

Rychlost disků se udává na škále od 1 do 15. Puttery mají rychlost do 3, midrange do 6 a drivery výše, z toho fairway drivery do 9, distance drivery do 15. Aby se disk choval dle letových vlastností stanovených výrobcem, je nutné disk vypustit udávanou rychlostí.

b. Glide

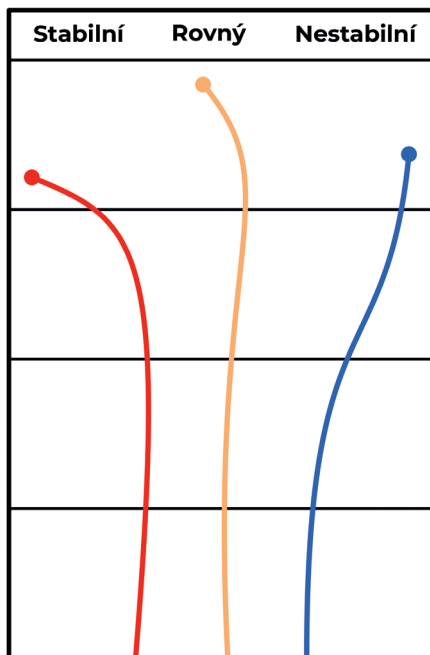
Druhé číslo v popisku každého disku znamená plachtivost neboli umění disku se udržet ve vzduchu. Škála glidu se pohybuje od 1 (nejpředvídatelnější disky, jdou rychle k zemi) až po 7 (disky umí udržet svou rotací hodně vzduchu pod sebou, a proto dlouho nesou, jsou však méně předvídatelné).

c. Turn

Turn je schopnost disku zatočit v první, rychlé fázi letu doprava, to vše při backhandovém hodu praváka. Turn je uváděn většinou v mínusových hodnotách od 0 (disk letí rovně a turn mu chybí) až po -5 (disk se snadno přetočí doprava, někdy i přetočí do svislé polohy).

d. Fade

Fade je schopnost disku zatočit v koncové, pomalé fázi letu doleva, taktéž při backhandovém hodu praváka. Fade je uváděn od 0 (disk letí rovně a fade chybí) až po 7, kdy disk ostře točí doleva.



Letové trajektorie disků

Pozn. Díky turnu a fadu lze jednotlivé hody dobře tvarovat a vyhýbat se nastroženým překážkám v podobě stromů, keřů či jiných předmětů na hřišti. Disky tak můžeme dle trajektorie letu dělit na ROVNÉ (angl. STABLE), STABILNÍ (angl. OVERSTABLE) zatáčející doleva a NESTABILNÍ (angl. UNDERSTABLE) točící doprava, vše u backhandového hodu praváka. U leváckého backhandu či hodu forehandem vše platí opačně.

3. Další variace disků

Disky se liší též dle váhy. Klasický disk má většinou hmotnost 170–175 g, odlehčené disky jsou pak určeny dětem, ženám a začínajícím hráčům (130–160 g).

Disky se vyrábí též v různých plastech, které se liší svou odolností proti poškození a tím i změně letových vlastností disku. Čím odolnější, tím drží letové vlastnosti déle, ale většinou to znamená vyšší cenu disku.

ZJEDNODUŠENÁ PRAVIDLA

Pro širokou veřejnost a projekt Discgolf do škol vypracovala ČADG Zjednodušená základní pravidla hry discgolf pro základní školy. Tato pravidla vycházejí z oficiálních pravidel PDGA (<https://www.pdga.com/rules/official-rules-disc-golf>).

1. Základní princip hry

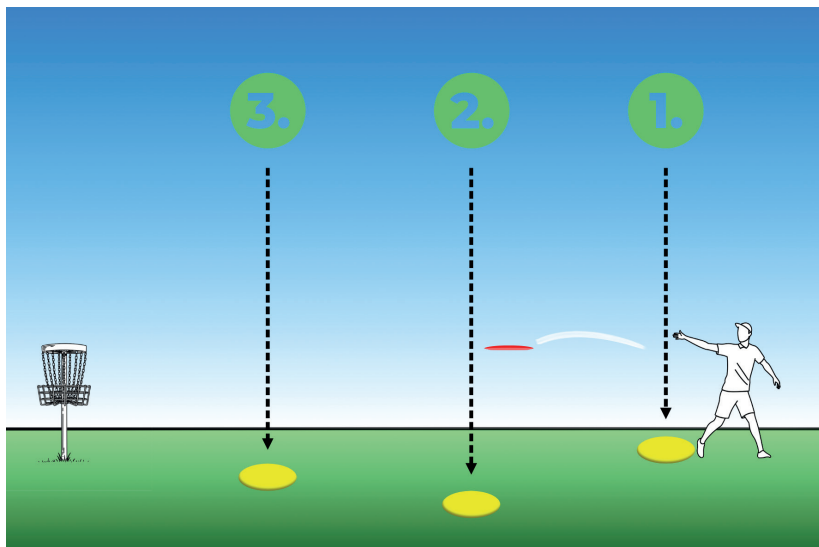
Hlavním cílem hry je na co nejméně hodů hodit disk do koše (pro koš se též používá golfový termín jamka). Za dokončenou jamku je považována taková jamka, kdy disk je v koši (dolním sběrači) či v řetězech. Disk ležící pod košem či na horní části koše (na níž jsou zavěšeny řetězy) není považován za dokončený a hráč jej musí dohodit dalším hodem do sběrače.



Dokončení jamky

2. Postup hry – výhoz

Hráči vyhazují z výhoziště jeden po druhém. Poté celá skupina postupuje směrem ke koši. Vždy hází hráč, který je nejdále od koše (hodil nejkratší hod, či hodil směrem od koše). Tímto postupem se zajistí, že ostatní právě neházející hráči jsou za hráčem, který hází, a je tak výrazně sníženo riziko zranění zasažením diskem.



Pořadí hodů

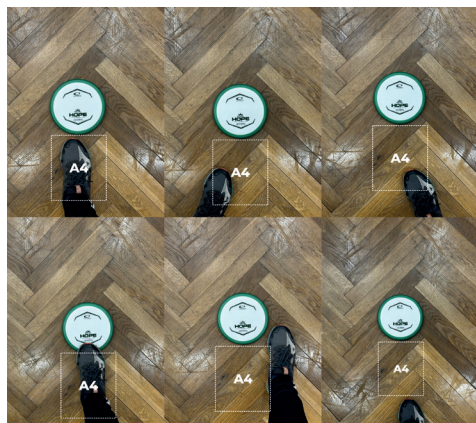
3. Postup hry – hra dalším hodem

Házející hráč označí dopad svého předchozího hodu markerem (před disk směrem ke koši).

Poté vyhazuje tak, že přední noha MUSÍ při odhodu stát za markerem v obdélníku 30 x 20 cm. Druhá noha nesmí stát před markerem či vedle něj (rozuměj ve směru ke koši).



Markerování hodu



Správné postavení nohy za diskem při odhodu



Hod s vykročením do strany

Avšak druhou nohou lze vykročit do strany. Tohoto vykročení se používá např. při nutnosti obhození stromu, který je přímo před hráčem.

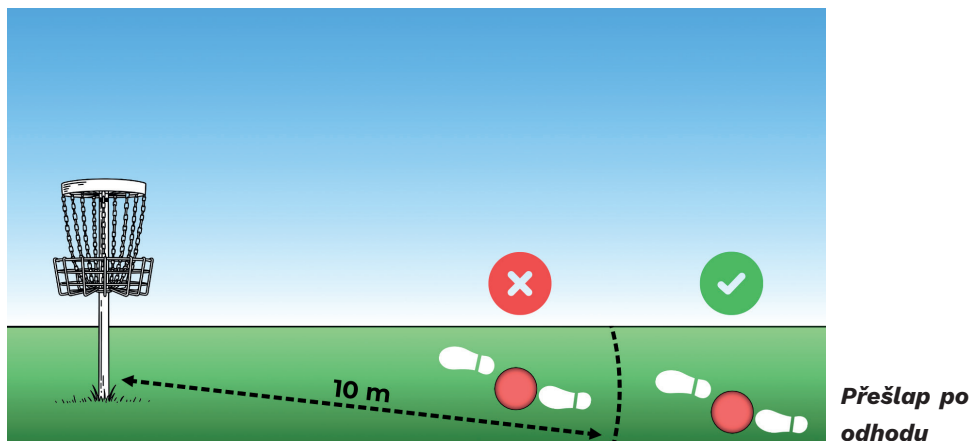
POZOR: Není nutné vždy použít marker, lze vyhazovat jiným diskem z obdélníku 30 x 20 cm za diskem použitým v předešlém hodu.

4. Disk nedopadl na zem?

V případě, že disk skončí na stromě či jinde „ve vzduchu“, hráč označí markerem místo svisle pod diskem a z tohoto místa hraje dalším hodem.

5. Pohyb po odhodu

Po odhodu může hráč libovolně vyšlápnout před marker/disk. Výjimkou je puttování (česky dohazování), kdy v kruhu o poloměru 10 metrů od středové tyčky koše se přeshlápnout nedovoluje. Hráč by měl jasně prokázat stabilitu na obou nohou za markerem tím, že marker sebere ze země. Až posléze může místo odhodu opustit.



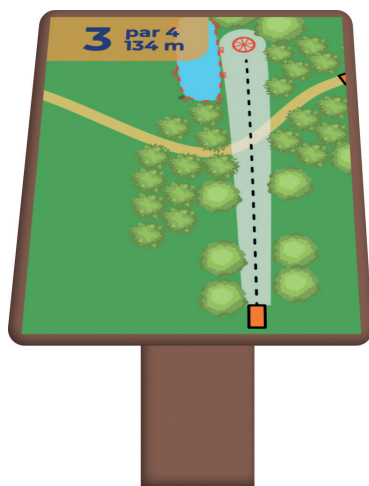
6. Disky

Pokud hráč disponuje více disky, může tyto disky libovolně mezi hody měnit. Každý disk se vyznačuje svým typickým letovým projevem, proto lze volit disky vhodné pro konkrétní situaci. Základní rozdělení disků je na základě tvaru jejich letové křivky (disky s rovným letem, disky s letem v konečné fázi letu doleva, respektive doprava).

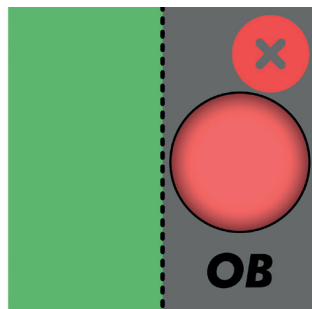
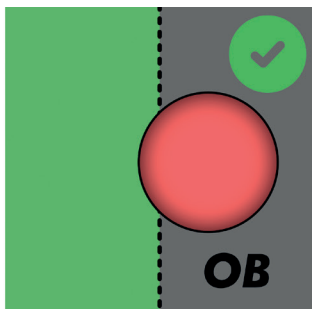
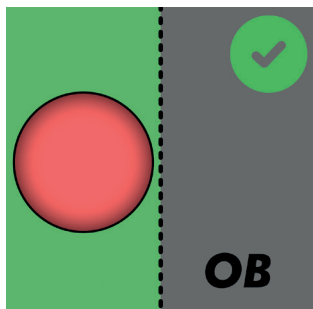
7. Hřiště

Hrací prostor každé jamky je předem určen. Ten je v majoritní části případů vyznačen na tabulkách u výhozišť. Hranice jamky mohou být v některých případech omezeny. Převážně se jedná o hrany cest, praporky, provázky, břehy potoka apod.

Pokud disk přistane celým objemem mimo určené hranice jamky, je v tzv. OB (angl. Out of Bounds) neboli „MIMO HŘIŠTĚ“. Poté hráč musí označit místo dalšího výhozu zpět ve hřišti 1 metr od bodu, kde disk překročil hranici hracího prostoru. Za hod do OB si hráč připočítává jeden trestný hod navíc.



Tee-sign



Out of Bounce

8. Zodpovědnost

Hráči jsou zodpovědní za svoje chování a konání při hře. Hráč hází pouze tehdy, pokud si je jist, že nic (spoluhráče, kolemjdoucí, zvířata, auta apod.) nemůže diskem zasáhnout. Pokud dojde k situaci, že disk letí blízko k jakékoliv osobě, je nutné v co nejkratší době osobu výrazně a hlasitě varovat. V discgolfovém prostředí se pro tyto případy využívá zvyku z klasického golfu. Osoba, jež disk vyhodila či kdokoliv jiný varuje hlasitým zakřičením slova „FORE“.

9. Zapisování skóre

Hráči si počet svých hodů na jamce průběžně počítají a po dokončení jamky všemi hráči ve skupině zapíší počet hodů do skórkarty k právě dohrané jamce. Po ukončení kola si každý hráč spočítá celkový počet hodů a zapíše součet kola.

Kolo:

Zapisovatel:

Turnaj:

Startovací jamka:

Čas výhozu:



Hráči:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Celkem

Skóre karta

TECHNIKA HODŮ

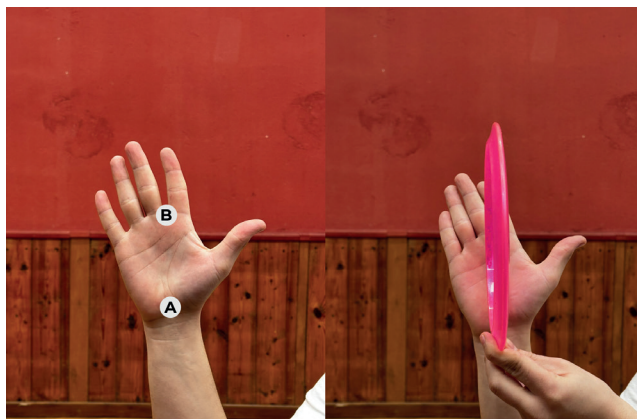
Tato kapitola vznikla díky publikaci DISCGOLF – ZPÁTKY K ZÁKLADŮM aneb Praktické rady technikou od Tomáše „Zixe“ Redlicha, který nabídl discgol-
fistům zcela první českou příručku techniky základních hodů v discgol-
fu. Celá verze knihy obsahuje podrobnější popis jednotlivých technik včetně
příhozu, s důrazem na časté chyby a jejich odstraňování, teorii výběru úhlu
při výhozu disku či výběru disku dle letových vlastností, v neposlední řadě
možnosti tréninku jednotlivých hodů (Redlich – 2020). V případě zájmu je
knihy k dostání v elektronické či tištěné podobě na Google Play Tom Red-
lich DISC GOLF Zpátky k základům.

BACKHAND

1. Backhand – držení disku

a. Zasazení disku

Disk vlož mezi „tváře“ dlaně (bod A) a mezi bazální klouby ukazováku
a prostředníku (bod B). Mezi dlaní a diskem nesmí být žádný volný
prostor.



Vložení disku do dlaně

b. Prsty v pěst

Přirozeně ovin prsty kolem obruby disku do tvaru „v pěst“. Prsty těsně
obepínají okraj disku a jejich konečky zespodu tlačí na plochu disku.

**Držení disku****c. Palec za hranu**

Palec je umístěn těsně za vnitřní hranou ráfku a tlačí celou svou délkou proti ostatním prstům. Posazení palce buď moc blízko k okraji, nebo středu disku, způsobuje ztrátu energie a nekonzistenci při výhozu.

**Backhandové držení – pozice palce****d. Zatlač palec**

Když natáhneš ruku před sebe, disk by měl být rovnoběžně s předloktím. Nejdůležitější je, aby čumák disku (= část disku, která letí směrem k cíli) nebyl zvednutý! Jinak disk po odhozu začne nabírat vzduch a stoupat vzhůru. Úhel se při natažené ruce hlídá pomocí palce – ten musí směřovat rovně vpřed. Proto od trenérů uslyšíš hlášku „zatlač pa-

lec“, po které pohneš zápěstí dolů tak, aby byl disk v rovině s předloktím.



Náklon disku

e. Pevný úchop

Disk se v ruce drží pevně. Zkus si ho druhou rukou „ukrást“ – pokud se ti to povede, stisk je potřeba zvýšit. Na druhou stranu nesmí být silný natolik, aby se ti zatnuly svaly zápěstí, lokte, nebo dokonce ramene.

Při hodu:

Slabý úchop = disk ti vyklouzne z ruky příliš brzy.

Příliš silný úchop = disk zůstane na prstech a vyletí pozdě (angl. grip lock).

2. Backhand – postoj při hodu

Stabilní a pružný postoj vede k plynulému provedení hodu. Postoj pro delší hody je vždy bokem k cíli (pouze u dohazování – angl. putting – stojíme čelem ke koši). Proto jsou ramena i boky v jedné rovině kolmo k cíli. Tuto kolmou plochu narušuje pouze „mírně vystrčená“ přední noha.



Postoj při backhandu

3. Backhand – provedení hodu

Provedení samotného hodu je řetězec pohybů, které na sebe navazují v přesné časové posloupnosti (angl. timing). Je to rotace celého těla, při které samotná ruka nehraje hlavní roli.



Fáze provedení backhandu

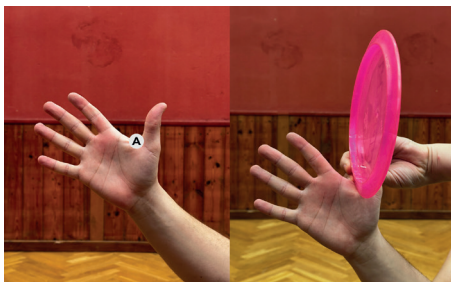
- a.** První fázi hodu zahajuješ ze základního postoje natažením paže (s diskem) spolu s rotací ramen vzad (tzv. reach back). Poté se druhá (neházecí) ruka přisunuje k tělu a koleno zadní nohy vytočí vpřed. Tím si připravíš půdu pro rotaci ramen a boků.
- b.** Ramena a boky rotují souběžně vpřed. Házecí ruka je z nataženého stavu samovolně (díky rotaci těla) přitažena opět co nejvíce k tělu tak, aby loket svíral úhel 90° (angl. power pocket). Zadní nohou se odrážíš od země šikmo vzhůru vpřed a přenášíš váhu těla na přední nohu.
- c.** Až v této fázi dochází k cílenému pohybu házecí rukou, kterou z 90° úhlu (power pocket) otevíráš do natažených 180°. Přední noha se začíná otáčet na patě, aby uvolnila prostor rotujícím bokům. Pohledem se nedíváš na cíl, dokud ti hlavu vpřed samovolně neotočí ramena.
- d.** Fáze vypuštění disku. Váhu těla přenášíš na přední nohu, která se propíná a společně se zpevněným středem těla převádí energii z rotace celého těla do disku. Boky i ramena jsou plně vytočené vpřed, zadní noha mírně nad zemí. Disk se z ruky „vytrhne“ samovolně. Pamatuj, že backhand se hází s nepohyblivým zápěstím; jakákoli snaha roztočit disk zápěstím je nežádoucí, protože se tím snižuje rychlost a přesnost hodu.

FOREHAND

1. Forehand – držení disku

a. Zasazení disku

Disk se zasazuje do jamky mezi palcem a ukazovákem (bod A). Mezi dlaní a diskem nesmí být žádný volný prostor!



Vložení disku při forehandu

b. Prstoklad

U forehandu se běžně používá pro držení jeden ze tří prstokladů. Vyzkoušej si hody všemi variantami, ať zjistíš, která ti sedne nejvíce. Varianta 1 - Prsty složíš do tvaru „pistolky“ a prostředník opřeš o vnitřní hranu disku. Ukazovák tlačí do hrany disku přes prostředník; proto mezi těmito prsty nesmí být žádná mezera. Bříška obou prstů jsou vytočená ke střeše disku. Je lepší mít prsty vytočené o 45° směrem k obrubě disku.

Varianta 2 - Prsty složíš do tvaru „skoby“, prostředník tlačí na hranu nad ukazovákem. Oba prsty jsou opět natěsno u sebe.

Varianta 3 - Prsty složíš do lomeného tvaru tak, aby prostředník byl natažený a ukazovák ohnutý.



Varianty forehandového prstokladu

c. Stabilní úchop

Aby se disk v dlani neviklal, tak palec opět tlačí na střechu disku těsně za vnitřní hranou obruby. Důležitá je i role prsteníku, o který je disk zapřený. Ruku měj vytočenou vzad pro vyvinutí maximální rotace v momentě odhozu. Zároveň si hlídej, aby byl disk v jedné rovině s předloktím.

Forehandové držení



2. Forehand – provedení hodu

Největší rozdíl oproti backhandu je aktivní zápěstí. Před vypuštěním disku se u forehandu zápěstí podílí na přidání rotace disku. Další velkou změnou je pokrčená přední noha v momentě vypuštění disku.



Fáze provedení forehandu

a. První fáze hodu plynule navazuje na reach back = bez známky zastavení pohybu. Jako první začínáš přesouvat váhu těla – pohyb je veden vytočením zadní nohy, boků i ramen vpřed. Z celé ruky přitahuješ pouze loket k tělu. Disk je v zápěstí vytočen co nejvíc vzad a zatím volně sedí v ruce – celé předloktí se jen nechá táhnout pohybem lokte.

b. V druhé fázi hodu máš loket přitážený co nejblíže k tělu. Váha těla je spíše na přední noze, než uprostřed. Zadní noha, ramena a boky jsou plně vytočeny vpřed. Pro rovný hod měj loket – zápěstí v jedné rovině.

c. V poslední fázi hodu ještě posouváš loket co nejvíce dopředu a až

poté děláš konečně pohyb zápěstím vpřed a vypouštíš disk. Dlaň je vytočená vzhůru a stále pokračuje ve stejném pohybu, i když je disk v letu. Je to stejný pohyb jako hladit desku stolu zespodu, zatloukat hřebík ve stěně kladivem nebo sekat trávu srpem.

DOHAZOVÁNÍ (angl. putting)

1. Dohazování – držení disku

Dohazování do koše je především o pohodlí a kontrole držení disku. Každý si časem najde svůj specifický styl. Proto ber následující kapitolu jako obecné doporučení, které si přetavíš do vlastní formy.

a. Natažené prsty

Všechny prsty jsou natažené jako při úchopu klasického frisbee. Mezi dlaní a diskem opět nesmí být žádný volný prostor. Spodní hrana disku je posazená přesně doprostřed bříška ukazováku (aneb jen polovina bříška se dotýká disku). Výrazně se tím zvýší přesnost hodu!

b. Palec dál od kraje

Palec již nesedí těsně za hranou ráfku tak, jako u klasického backhandového hodu, ale je posunut bliž ke středu disku. Díky tomu lépe udržíš úhel při výhozu a disk se ti nebude v ruce viklat.

2. Dohazování – postoj

Běžně se u puttování setkáš se dvěma základními postoji: klasickým s jednou nohou vpředu (angl. stagger stance) a obkročným (angl. straddle stance) postojem, u kterého jsou obě nohy stejně daleko od koše.

a. Klasický postoj (stagger)

Praváci mají vpředu pravou nohu, leváci levou. Ramena i boky jsou vytočeny vpřed (již nestojíš bokem). Postoj musí být stabilní. Vybalancuj se tak, abys nepřepadával na žádnou stranu. Výhody: v kla-



Držení disku při puttování



*Držení disku při puttování –
pozice palce*

sickém postoji dokážeš díky odrážení ze zadní nohy doputtovat delší vzdálenosti než u straddle postoje.



b. Obkročmý postoj (straddle)



Postoj straddle

Obě nohy jsou stejně daleko od koše (jedna z nich je za markerem). Nohy jsou více pokrčené než u klasického postoje. Výhody objevíš v nepřívětivých situacích. Při vykročení zpoza stromu, ze křoví, ale i při puttování ve svahu je straddle postoj vítanou zbraní.

3. Klasické dohazování (staggered putting)

Aby ti dlouhodobě vydržela puttovací forma, musí být technika co nej-jednodušší. Zkus eliminovat jakékoli pocukávání diskem v ruce v průběhu provedení hodu. Pohyb začíná pomalu od zadní nohy a plynule akceleruje do hodu.



Fáze provedení puttování

a. V první fázi puttu se přenáší váha na zadní nohu, která jde do pokrčení. Házecí ruka klesá k úrovni břicha, předklonem hrudníku si vytvoříš dostatečný prostor. Pro zvýšení konzistence doporučuji mířit špičkou přední nohy přímo na koš.

b. Pohyb vpřed začíná odražením od zadní nohy. Je důležité držet směr odrazu šikmo vzhůru! Při odrážení v rovném směru vpřed často disk letí nízko, naopak při pohybu moc nahoru nemusí doletět do koše. Trup se narovná a vytahuje rameno házecí ruky nahoru.

c. Vyhození disku je charakterizováno třemi rysy: zvednutou zadní nohou, rameny vytočenými bokem a nataženou házecí rukou. Noha: zadní se zvedá z balančních důvodů a také aby uvolnila prostor pro rotaci boků a tím i ramen. Ramena: vytáčí se bokem tak, aby byla v závěru v jedné přímkce s rukou a košem. Ruka: propíná se do roviny pro udržení osy hodu. Zápěstí se rozbaluje jako poslední a prsty prodlužují přímku s rukou. Ukazovák míří přesně na bod v koši, kam chceš disk vhodit.

VEDENÍ DISCGOLFOVÉ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Tato kapitola se bude zabývat zásadami vedení tréninkové jednotky pro děti od 10 let, které by měl vedoucí discgolfového kroužku dodržet. Představí strukturu tréninkové jednotky s časovou dotací 60 minut a především 10 discgolfových her, které lze použít.

K tomuto tématu chybí ucelené zdroje. Kapitola je založena na informacích získaných především na mezinárodním kurzu discgolfových trenérů ve finském Jyväskylā v rámci projektu Erasmus+ DiscKids (<https://www.facebook.com/profile.php?id=61555333855495>).

1. Zásady vedení tréninkové jednotky

a. Hravost – zábavou udrž děti u sportování.

b. Týmovost – nenech jednotlivce prohrát.

c. Duch hry discgolf – veď děti k fair play, výhra podvodem je prohra v očích ostatních.

d. Vztah k pohybu – přines dětem pohybem uspokojení psychické i fyzické.

e. Rozvoj pohybových schopností – vol taková cvičení, která rozvíjí co nejvíce pohybových schopností dětí.

- f. Hodně opakování** – vol taková cvičení, aby děti provedli žádaný cvik co nejvícekrát.
- g. Zapojení nejlépe všech účastníků** – nenech někoho čekat či dívat se na ostatní, jak cvičí.
- h. Úprava cvičení pro různě pokročilé hráče** – dej každému šanci vyhrát.
- i. Intuitivnost** – nech dítě zjistit, jak házet (minimalizuj podrobné popisy techniky).
- j. Minimum drilování** – neodrad' děti přílišným důrazem na techniku či výkonnost.

2. Struktura tréninkové jednotky

A. ÚVODNÍ (též SEZNAMOVACÍ) ČÁST – 5–10 minut

Úvodní část by měla účastníky naladit a nabudit na trénink či vyučovací jednotku. Je vhodné mít společný pozdrav či klubový pokřik, dále představit program jednotky. Úvodní část jednotky se hodí k představení discgolfové teorie (např. discgolfové názvosloví, duch hry neboli hráčská etiketa, pravidla, discgolfové turnaje a podobná témata), která se může vztahovat k obsahu jednotky.

B. PRŮPRAVNÁ ČÁST – 20 minut

Průpravná část slouží k protažení svalového aparátu a celkovému zahřátí organismu, případně k rozvoji pohybových schopností (rychlost, síla, vytrvalost, pohyblivost, rovnováha). Pro rozcvičení organismu je doporučováno spíše dynamické protažení. Vynikajícího pomocníka v průpravné části představují drobné pohybové hry, ať už bez disku či s ním, protože při nich dochází k zahřátí organismu.

Pro dynamické protažení a zahřátí organismu lze využít následující odkazy:

<https://www.youtube.com/watch?v=ARWtjtkWQ18>

<https://www.youtube.com/watch?v=8wh1LN7lgiY>

<https://www.youtube.com/watch?v=202lakee2WM>

<https://www.youtube.com/watch?v=f6ryq-iqtEA>

Vedle klasického rozcvičení lze použít hry s discgolfovým tématem:

- Uklízeči (Clean my putt)
- Kámen – nůžky – papír (Rock, scissors, paper)
- Umělci proti číšníkům (Bottoms vs. Stamps)

- Rozvoz pizzy (modifikace Pizzamen vs. Burgermen)
- Hadi (Snakes)

C. HLAVNÍ ČÁST – 20–30 minut

V hlavní části volíme takové hry, které mají za cíl především zlepšení házečích dovedností (na vzdálenost, příhozy či dohazování) jedince. Hry uvedené v této kapitole rozvíjí pouze házečí dovednosti. V případě větší časové dotace lze zvolit 2 různé aktivity, jednu zaměřenou na rozvoj pohybových schopností a druhou čistě na učení novým dovednostem. Nebo 2 stanoviště zaměřené na učení dvou různých dovedností.

Hry na rozvoj házečích dovedností:

- Kouči, chyť můj disk (Catch my disc)
- Puttování ve dvojicích (Putt passing)
- Eso (Hole in one)
- Puttovací král (The Putting King)
- Kolem dokola (Throwing Wheel)

D. ZÁVĚREČNÁ ČÁST 5–10 minut

V rámci závěrečné části je dobré zopakovat nové znalosti, na které se tréninková jednotka (TJ) zaměřovala. Zhodnocení průpravné a hlavní části, sdílení pocitů, zmínění dosažených cílů TJ, pochvala či vyzdvihnutí úspěchů jednotlivců je velice žádoucí. Pozdrav či pokřik představuje vhodné zakončení každé TJ.

DISCGOLFOVÉ HRY

Představujeme vám hry, které vznikly ve spolupráci Finské asociace discgolfu (<https://junnufriba.fi/pelit-leikit-ja-haasteet/>) a České asociace discgolfu (<https://cadg.cz/discgolf-do-skol/vyukove-materialy-pro-pedagogy/>). Hry se dají použít venku i v tělocvičně.

1. Uklízeči (Clean my putt)

Pomůcky: mety, mnoho disků (putterů), 2 koše

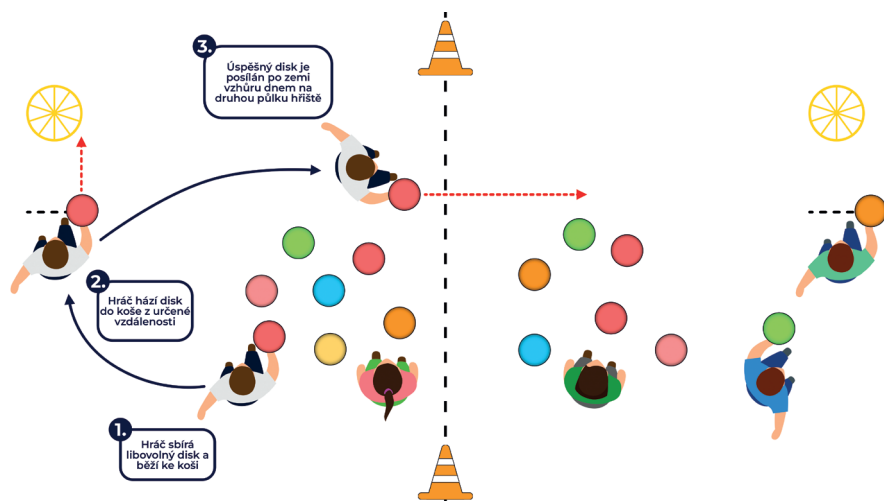
Prostor:

- hřiště rozdělené metami či čarou na dvě poloviny
- koš a meta určující vzdálenost puttu (dle úrovně dovedností účastníků – od 3 do 7 metrů), na každé straně jeden koš

Cíl hry: dostat většinu disků na soupeřovu stranu

Popis hry:

- 2 týmy se pohybují každý po své polovině hřiště.
- Disky rozházíme na zem na obě poloviny hřiště.
- Na povel start všichni členové týmů sbírají disk, běží k puttovací metě a snaží se vhodit disk do koše.
- Úspěšný disk hráč vezme, vzhůru nohama po zemi pošle na stranu druhého týmu a pokračuje ve sbírání.
- V případě neúspěšného puttu hráč sebere disk a puttuje znova z určeného místa až do chvíle, kdy je úspěšný a může disk poslat na druhou stranu hřiště.
- V jeden moment hráč může mít pouze jeden disk.



Uklízeči

2. Kámen – nůžky – papír (Rock, scissors, paper)

Pomůcky: mety, mnoho disků (putterů), 2 koše

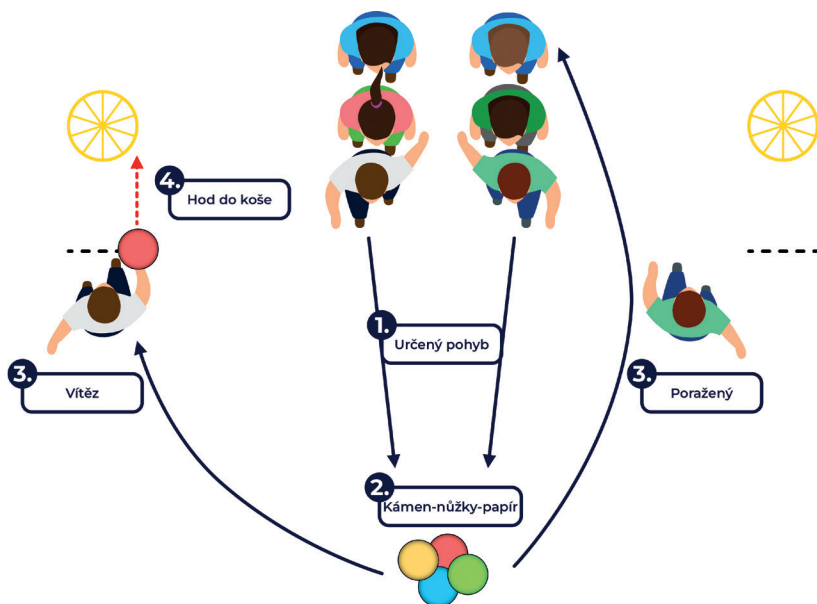
Prostor:

- 2 metami (startovací a cílová) určíme prostor k běhu či jinému způsobu pohybu.
- Za cílovou metou je „hromada“ disků.
- Koš na straně a meta určující vzdálenost puttu (dle úrovně dovedností účastníků – od 3 do 7 metrů), na každé straně jeden koš.

Cíl hry: mít více úspěšných hodů v koši (lze vyhodnotit i lepší procentuální úspěšnost hodů)

Popis hry:

- Vytvoříme 2 týmy, které vytvoří 2 zástupy za startovací metou či čarou.
- Na povel vedoucího vystartuje dvojice (po jednom členu každého družstva) určeným způsobem pohybu (různé druhy běhu, skoky, poskoky, chůze či s vloženým gymnastickým prvkem).
- Vedoucí vysílá dvojice v rychlém sledu pár sekund po předchozí dvojici.
- Po zdolání určeného úseku dvojice svede „souboj“ kámen – nůžky – papír.
- Vítěz vezme disk a běží na puttovací metu a snaží se dát koš, po hodu (úspěšném i neúspěšném) nechá disk na svém místě a vrací se do zástupu k dalšímu běhu.
- Poražený se vrací do zástupu ihned po „souboji“.
- MODIFIKACE: lze použít jeden koš uprostřed, každý tým má svou hromadu disků, neúspěšný disk vždy první v řadě vrací na hromadu, hraje se až do chvíle, kdy družstvo už nemá na své hromadě žádný disk.



Kámen – nůžky – papír

3. Umělci proti číšníkům (Bottoms vs. Stamps)

Pomůcky: 4 kužely, disků více než účastníků hry

Prostor:

- 4 kužely vytyčíme čtvercový či obdélníkový hrací prostor, kde se budou hráči pohybovat

Cíl hry: družstvo se snaží mít na konci časového limitu více disků otočených vzhůru svou stranou

Popis hry:

- Rozdělíme hráče na 2 týmy – umělce a číšníky.
- Rozházíme na zem po celém hracím prostoru polovinu disků vzhůru „potiskovou“ stranou (umělci chtějí vidět obrázek) a druhou polovinu disků spodní stranou (disk připomíná talíř servírovaný číšníky).
- Hráči obou družstev startují mimo hřiště.
- Na povel vedoucího vystartují obě družstva a hráči se snaží otáčet disky na svou stranu (umělci obrázkem nahoru a číšníci talířem nahoru).
- Hráč nesmí otočit stejný disk dvakrát za sebou.



Převracení disků

4. Rozvoz pizzy (Pizzamen)

Pomůcky: 4 kužely, meta, disky, kužely, případně jeden koš

Prostor:

- 4 kužely vytyčíme čtvercové či obdélníkové hřiště, kde se budou hráči pohybovat
- vedle hřiště zvolíme metou tzv. pizzerii (kde hráč dostane novou pizzu)

Cíl hry: každý hraje sám za sebe a snaží se na konci hry (stanovený časový limit) mít svou pizzu na táce

Popis hry:

- Hráči mají disk položený na prstech ruky spodkem disku vzhůru (tzv. „vzhůru nohama“) a pohybují se s ním po hřišti.
- Hráči se snaží druhou, volnou rukou shodit pizzy ostatním hráčům, zatímco jim jejich pizza nesmí spadnout.
- Svůj disk neboli pizzu hráč nesmí držet za obrubu (povoleno je pouze položení disku na prsty) a ani pizzu chytit oběma rukama.
- Hráči se nesmí strkat, ani se přetlačovat volnou rukou.

- Hráč, kterému spadne pizza na zem (nebo poruší jinak pravidla – např. vyběhne z vytyčeného hřiště), běží do pizzerie a stanoveným způsobem (5 dřepů, kliků, kotoulů či jiných pohybových úkolů nebo z přiměřené vzdálenosti 3–5 m vhodit disk do koše) získává pizzu novou a vrací se do hry
- MODIFIKACE: Pizzamen proti Burgermen – vedoucí určí několik burgermanů (2 až 4), kteří se pohybují po hřišti bez pizzy a pouze je shazují ostatním pizzamanům, kteří po ztrátě pizzy musí jít pro novou do pizzerie, cílem hry je, aby pizzamani v jeden moment nepřišli o všechny pizzy.



Držení pizzy

5. Hadi (Snakes)

Pomůcky: jeden disk pro každé družstvo, mety, koš, 3 kužely

Prostor:

- metami určíme místa, kde budou stát hadi
- metami určíme čáru hodu před hady
- koš s třemi kužely položenými na hodní části koše je 5 metrů (vzdálenost lze upravit dle dovedností hráčů) od čáry hodu
- je vhodná do tělocvičny

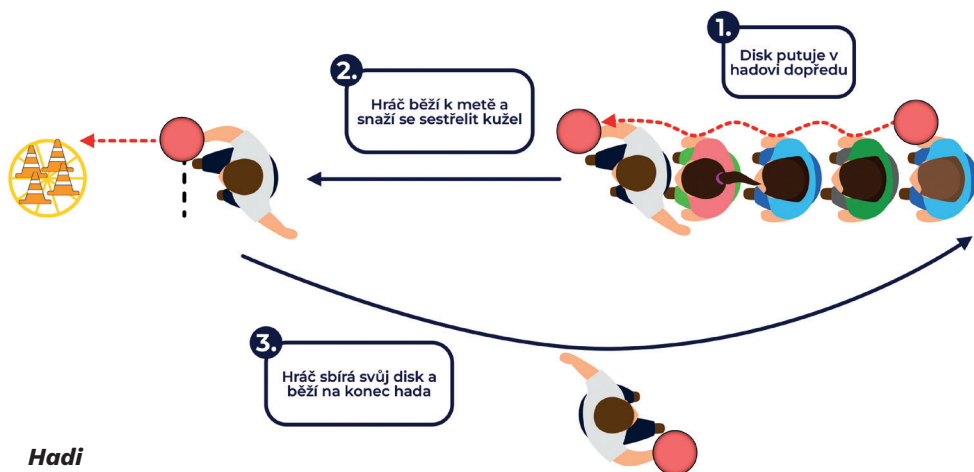
Cíl hry: Získat předem určený počet bodů (např. 15) pro své družstvo (= hada)

Popis hry:

- Hra se hraje ve dvou či třech družstvech, která vytvoří na předem určených metách zástupy (rozuměj hady).
- Poslední v zástupu má disk a na povel start ho určeným způsobem (nad hlavami, mezi nohama, disk opisuje slalom mezi hráči, v dřepu nad hlavou, střídavě nad hlavou a mezi nohama apod.) předává hráči před ním, ten ho posílá dále až disk doputuje k prvnímu hráči.
- První hráč běží k odhodové čáře a snaží se jedním hodem srazit kužele.
- Za každý sražený kužel získá pro svého hada jeden bod.
- Vedoucí vrací kužele vždy jen po sražení posledního z kuželů.
- Po odhodu hráč bere disk a vrací se s ním na pozici ocasu svého hada a zase předává určeným způsobem disk vpřed.

- **POZOR:** Hlava hada (první hráč v družstvu) musí vždy stát na startovací metě družstva.

MODIFIKACE: Každé družstvo může mít koš svůj. Lze též místo srážení kuželů počítat body za trefení částí koše.



6. Kouči, chyt' můj disk (Catch my disc)

Pomůcky: tři disky pro každého hráče, mety, židle

Prostor:

- metami určíme prostor, z něhož budou hráči házet
- dle úrovně dovedností hráčů umístíme židli do takové vzdálenosti, ze které hráči komfortně dohodí
- lze určit metami dvě odhodové zóny pro hráče různé úrovně dovedností (např. 20 a 30 metrů), tak aby obě skupiny neházeli proti sobě a trenér je měl v jednom zorném poli
- není vhodná do malé tělocvičny bez ochrany zdí sítěmi

Cíl hry: Hráči hází disky tak, aby kouč sedící na židli mohl letící disk chytit, aniž by se ze židle zvedl. Cílem hry je chycení co největšího počtu disků.

Popis hry:

- Každý hráč dostane tři disky, které postupně hází na trenéra.
- Hráči si musí uvědomit, že kromě přesnosti hodů rozhoduje i načasování svých hodů tak, aby na trenéra neletělo moc disků, které se pak nedají chytit,

- Poté, co odhodí hráči všechny své disky, si je jdou posbírat a poté absolvují další kolo.
- Hra se hraje na určitý počet kol či na čas.

7. Puttování ve dvojicích (Putt passing)

Pomůcky: jeden disk pro dvojici, mety na vyznačení středové linie

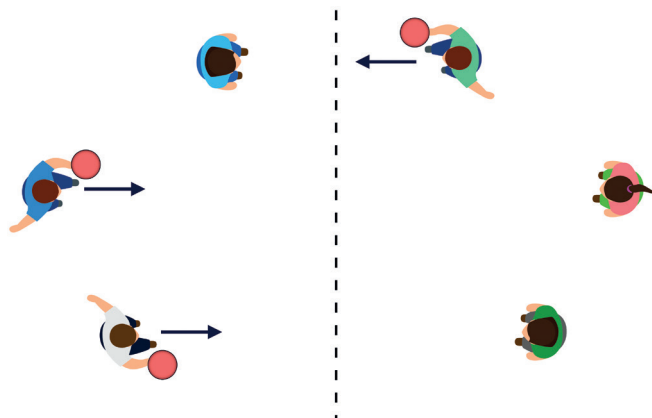
Prostor:

- čára na zemi (např. vytvořená metami) dělí hrací prostor každého hráče ve dvojici
- je vhodná do tělocvičny

Cíl hry: Hodit disk na spoluhráče do výše určené mezi pasem a rameny chytajícího, ten musí chytit disk bez úkroku. Dvojice se snaží dostat od sebe co nejdále.

Popis hry:

- Hráči začínají proti sobě, každý 1 metr od středové linie. Jeden má disk, druhý chytající ve stoji spojném.
- Hráč puttuje na spoluhráče, který disk v úrovni od svých ramen po pas chytá. Nesmí však udělat žádný úkrok. Po úspěšně chyceném puttu chytající udělá krok od spoluhráče, čímž se mu prodlouží odhodová vzdálenost. Po každém hodu si hráči role vymění a hází ten, kdo chytal.
- Lze vyhodnocovat vzdálenost, kterou dvojice od sebe vytvoří. Lze přidat souboj ve dvojici, který z hráčů dostane toho druhého dále od středové linie.



Puttování ve dvojicích

8. Eso (Hole in one)

Pomůcky: každý hráč má dva až čtyři disky, koš, mety

Prostor:

- metami určíme prostor, z něhož se hází
- koš umístíme do vzdálenosti 7–10 metrů (záleží na dovednostech hráčů)
- není vhodná do malé tělocvičny bez ochrany zdí sítěmi

Cíl hry: Úspěšným vhozením disku do koše posouvat koš (či odhodové území) co nejdále od skupiny-

Popis hry:

- Hráči se rozprostrou v odhodovém prostoru a mohou házet ve stejný moment.
- Hráči se snaží trefit disk tak, aby skončil v koši.
- Po odhodu posledního disku si jdou hráči své disky sebrat.
- V případě úspěšného hodu (disk skončil v koši) hru zastavíme a posouváme koš dále od hráčů (dle úrovně hráčů volím interval nárůstu vzdálenosti).
- V případě pevného koše zvětšujeme vzdálenost posouváním odhodového území.

9. Král puttování (The Putting King)

Pomůcky: mety, disky (pro každého hráče min. jeden, ideálně tři), jeden koš (lze i dva)

Prostor:

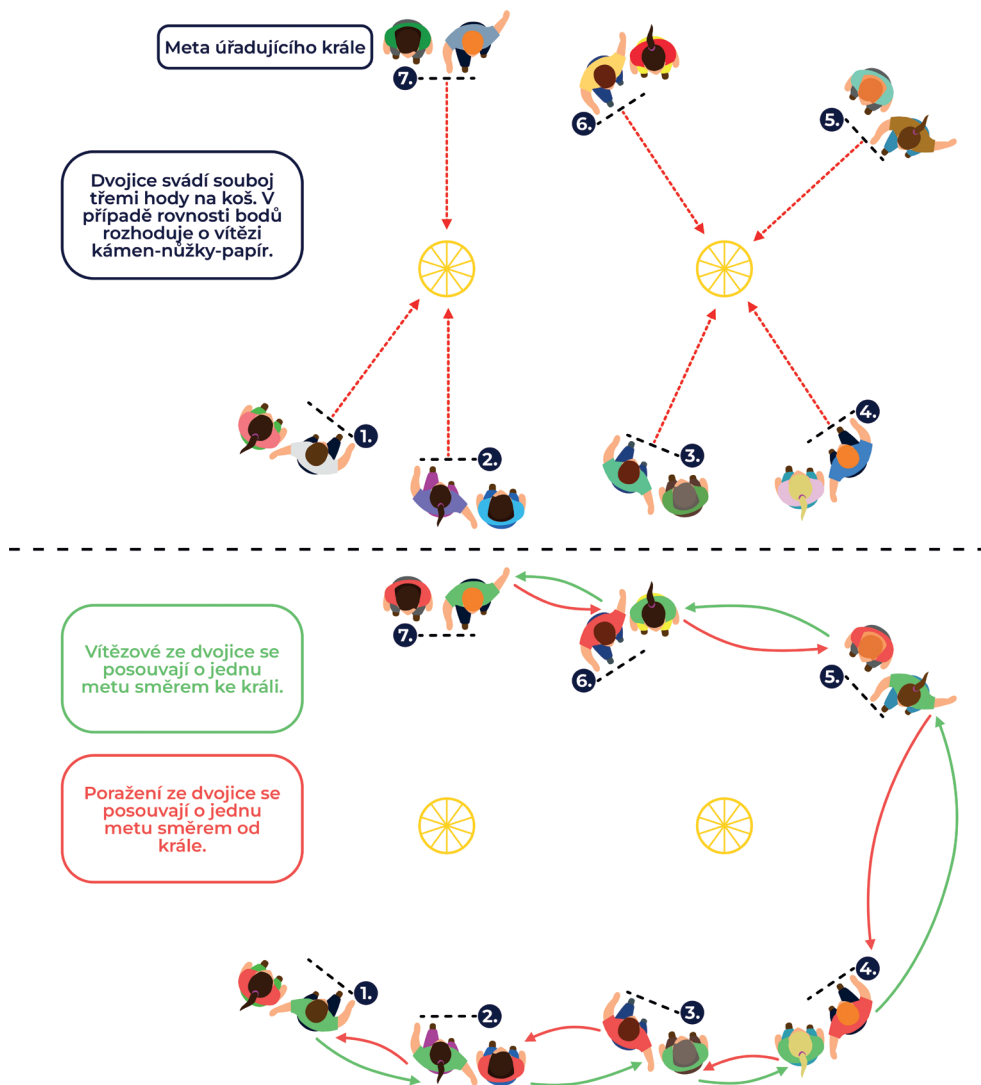
- umístíme doprostřed prostoru koš, nebo více košů pár metrů od sebe
- umístíme mety kolem koše (či košů) do kruhu (označíme je čísla, např. 1 až 7) tak, aby byly všechny mety zhruba stejně vzdáleny od koše (vzdálenost určíme dle dohazovacích dovedností hráčů)
- je vhodná do tělocvičny

Cíl hry: dostat se na pozici krále, tzn. na nejvyšší pozici ve hře

Popis hry:

- Hráči se rozdělí na dvojice, které se každá postaví k jedné metě (mety označí čísla 1–7 při počtu 7 dvojic a tak podobně).
- Hráči svádí ve dvojici souboj, kdo dá více košů ze tří pokusů (v pokusech se střídají, v případě remízy se rozhoduje o vítězi hrou kámen–nůžky–papír).

- Vítěz se posune po kruhu o jednu metu výše, poražený o jednu metu níže (panující král na nejvyšší metě zůstává, poražený na metě č. 1 také).
- POZOR, pro disky se chodí vždy až všichni odhodí.



10. Kolem dokola (Throwing Wheel)

Pomůcky: mety, disky (pro každého hráče min. jeden, ideálně tři), jeden koš, kartičky s popisem různých technik hodů

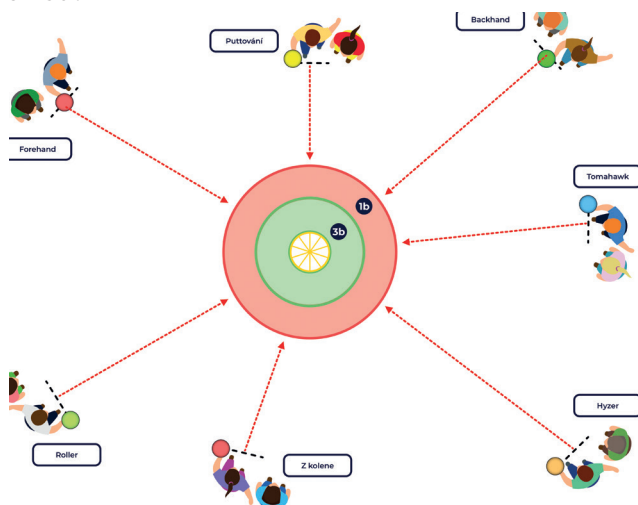
Prostor:

- umístíme doprostřed prostoru koš
- okolo koše vyznačíme metami dva kruhy (např. 3 metry a 7 metrů – záleží na vzdálenosti, ze které mohou nechat hráče házet)
- umístíme mety kolem koše ve vzdálenosti 20–40 metrů vždy s popisem techniky hodu (backhand, puttování, forehand, roller, anhyzer, hyzer, tomahawk, thumber, z kolene apod.)
- není vhodná do malé tělocvičny

Cíl hry: nasbírat co nejvíce bodů za své hody

Popis hry:

- Hráči se rozdělí na dvojice, které se každá postaví k jedné metě.
- Hráči hází 3 disky (nebo 3x, nemáme-li 3 disky pro všechny) na každé metě určenou technikou hodu na kartičce.
- Hráči si počítají body dle výsledku hodů – disk ve velkém kruhu – 1 bod, disk v malém kruhu – 3 body, disk zasáhl koš – 5 bodů, disk zůstal v koši – 10 bodů.
- Tímto způsobem hráči projdou po směru hodinových ručiček všechny stanoviště a sčítají si všechny získané body.
- MODIFIKACE: hraje se pouze proti svému spoluhráči ve dvojici a počítají se vítězství na stanovišti.
- POZOR, pro disky se chodí vždy až všichni odhodí.



ZÁVĚR

Discgolf je hra, která má potenciál oslovit širokou, často nespportující část populace, ať už mezi dětmi, tak lze začít či hrát tento sport i v pokročilém věku. Discgolf lze hrát individuálně či ve skupinách. Aspekt volného, nenáročného pohybu v přírodě je též velice důležitý. Discgolf má dnes velice dobré podmínky pro rozvoj, neboť v ČR existuje přes 200 pevných, volně přístupných hřišť a jejich počet stále roste. Dá se hrát i mimo hřiště na terče jako jsou stromy či kameny apod. Disk stojí cca 300 Kč, takže finanční náročnost není limitem. Discgolf učí sebeovládání a fairplay. Tak na co ještě čekáte? ZKUSTE DISCGOLF.

ZDROJE:

1. Veškeré internetové zdroje jsou odkazovány přímo v textu.
2. REDLICH, Tomáš. Discgolf: zpátky k základům: praktické rady technikou. Druhé vydání. Praha: Art D – Grafický atelier Černý, 2021. ISBN 978-80-87368-13-8.

Poznámky

[illegible]



GENERÁLNÍ PARTNEŘI ČOS



**NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA**

PENNY.

Časopis SOKOL – Metodické listy – samostatná speciální příloha časopisu SOKOL, vydává Česká obec sokolská | Adresa redakce: ČOS, Újezd 450/40, 118 01 Praha 1 | Odpovědný redaktor: Martin Chlumský | Tisk: VH Print | Informace o časopisu podává a objednávky vyřizuje redakce. Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Za věcný obsah článků odpovídají autoři. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky upravovat, krátit nebo komentovat | MK ČR E 17339, ISSN 0489-6718