



COMO ENSEÑAR DISC GOLF

Reglas y generalidades sobre el disc golf

El Disc golf diversifica mucho el deporte escolar. También aporta experiencias satisfactorias a estudiantes que a priori no están interesados en otros deportes. La idea general del disc golf es muy similar al golf tradicional; utilizar el menor número posible de lanzamientos para llegar hasta la canasta. En Disc golf se pueden utilizar cientos tipos de *Frisbees* diferentes. Los hoyos empiezan desde una salida o *Tee* y terminan en una cesta de disc golf.

Reglas resumidas del Disc Golf:

- El juego consiste en usar el mínimo número de lanzamientos para lograr encestar el disco en la cesta.
- Después de que todos los jugadores hayan lanzado su primer tiro desde la salida, el jugador más alejado de la cesta es el siguiente en lanzar. El lanzamiento se realizará desde el lugar donde se haya detenido el disco. De esta manera avanzará el juego; el jugador más alejado de la cesta será quien tenga el turno para lanzar.
- Después de soltar el disco, está permitido dar un paso hacia delante. Dentro de un radio de 10 metros alrededor de la cesta, al lanzamiento se le llama "putt". No está permitido dar ningún paso después de lanzar un "putt".
- Cuando el disco descansa en la cesta, es cuándo se da el hoyo por finalizado. El ganador es quien haya necesitado el menor número de lanzamientos.
- Comprueba siempre que puedes jugar de forma segura, muchos campos de disc golf están en zonas públicas donde también hay más gente. Un comportamiento cívico es esencial en este deporte.
- El Disc Golf es cuerpo y mente y ¡Lo más importante es divertirse!



Seguridad

Mientras enseñas a los estudiantes, asegúrate que seguro para todos los estudiantes y para el resto:

1. Siempre es responsabilidad del jugador (y del profesor) asegurarse que no haya nadie en el área de lanzamiento.
2. Los estudiantes siempre deberán esperar su turno detrás del jugador más alejado de la cesta.
3. Seguir estas dos normas proporcionará una experiencia de disc golf fluida y segura.

Lanzamientos

Drives

Al enseñar los drives, lo más importante (otra vez) es la seguridad. Los drives deberían ser practicados desde una fila, es de esta manera que los choques son menos probables. Los estudiantes tienen permitido lanzar SOLO con permiso y NO tiene permitido correr después del lanzamiento sin permiso (el permiso se dará una vez todos los estudiantes hayan lanzado). A continuación, se explica la técnica de lanzamiento:

1. En un lanzamiento de revés –un drive, el pulgar va encima del disco y el resto de dedos se doblan debajo del disco hacia el borde.
2. La posición de lanzamiento es relajada, de lado, perpendicular a la dirección de lanzamiento.
3. El lanzamiento empieza estirando el brazo hacia atrás. El cuerpo gira en dirección contraria a la dirección del lanzamiento, es la mano que sujeta el disco la que se estira hacia atrás. En este momento, la cabeza también apunta en la dirección opuesta al lanzamiento.
4. Se tira el disco con un acelerón en la dirección del lanzamiento, de manera que al final el disco obtenga un giro rápido desde la muñeca.
5. Durante toda la acción, el cuerpo gira, el pecho sigue al disco. Al principio el pecho apunta en dirección contraria a la dirección de lanzamiento y al final se ha girado a la dirección de lanzamiento después de haber soltado el disco.
6. El lanzamiento no debería ser más alto de 2-3 metros, de otra manera “morirá” de inmediato. La altura es el fallo más común la primera vez que se lanza.
7. La altura del lanzamiento puede arreglarse con detalles técnicos, pero la manera más sencilla de arreglarlo de forma rápida es apuntando hacia abajo- incluso apuntar al suelo.



Putt & Aproximación

Un tiro de aproximación es un lanzamiento que no se lanza con todas tus fuerzas y donde el objetivo solamente es acercarse lo máximo posible a la cesta. El lanzamiento de aproximación se ejecuta de una forma similar al de drive, pero la diferencia principal es en la amplitud del movimiento. En la aproximación, no hay necesidad de estirar tanto el brazo hacia atrás como en el drive. De hecho, puedes estar mirando todo el rato a la cesta. Esto da más control en el lanzamiento de aproximación.

En cuanto al putt, lo más crucial es la velocidad. El putt tiene que tener la fuerza suficiente para llegar hasta la cesta, pero por otro lado, lo suficientemente lento para que no vuele muy lejos si no acierta a la cesta. La mejor forma de practicar el putt es hacer un semicírculo alrededor de la cesta, después todos los estudiantes pueden practicar por turnos su putt. La técnica para el putt es como sigue:

1. El agarre es más relajado que en el drive, incluso algunos dedos pueden estar estirados debajo del disco.
2. La posición para el putt también es relajada, el pecho en dirección a la cesta. Para un jugador diestro, el pie derecho estará delante apuntando hacia la cesta y el pie izquierdo más alejado a la cesta. Con el pie izquierdo se coge impulso para darle potencia al putt, es como si se empezase a andar hacia la cesta.
3. El cuerpo no gira al lanzar un putt. El movimiento se parece más a un empujón y el disco solo se lanza enfrente del cuerpo.
4. El pie de atrás da potencia al lanzamiento, mientras, al mismo tiempo la mano se mueve rápidamente hacia la cesta. La muñeca le da un pequeño giro al disco.

A Jugar

Después de practicar y explicar las reglas, es hora de jugar. Los estudiantes se dividen en grupos de 3-6 personas y cada grupo empieza a jugar desde su propio hoyo. Lo ideal es que cada grupo disponga de su propio tutor, pero generalmente no es posible. Otra opción es jugar en grupos más grandes, pero de esta manera el juego es lento y menos seguro.

Cada jugador tiene su propio disco, que puede por ejemplo ser numerado para reconocerlo más fácilmente. Si hay más estudiantes que discos, el disc golf también se puede jugar por parejas. La pareja se turna para jugar con el mismo disco.



Competiciones alternativas

Además de la forma de juego normal, hay diferentes tipos de competición que pueden ser jugadas para añadir diversidad o llenar tiempos muertos.

Competición de Putt: Todos los jugadores lanzan un putt desde 2 metros. Aquellos que logren encestar continúan desde 3 metros, el resto queda eliminado. Continua hacienda esto incrementado la distancia 1 metro cada vez hasta que solo quede un jugador, el ganador.
Otra opción para una competición de putt es el llamado “anillo de fuego”. Todos lo jugadores se colocan en un círculo rodeando la cesta. Todos los jugadores lanzan el putt al mismo tiempo. Aquellos que logren encestar siguen y el resto quedan eliminados. En el anillo de fuego, generalmente, se sigue lanzando desde la misma distancia.

Competición CTP (Closest to Pin): Todos los jugadores hacen un lanzamiento desde cierto punto hacia la cesta. El lanzamiento más cercano a la cesta gana.

Competición del drive más: Todos los jugadores lanzan lo más lejos posible. El ganador es que lanzamiento más alejado de lugar de lanzamiento.

Ejemplo de una lección de 90 minutos

- *Presentación del deporte y el equipamiento 5 min
- *Explicación teórica del drive 5 min
- *Practica del drive 15 min
- *Enseñar y practicar la aproximación y el putt 10 min
- *Explicar las reglas y hablar sobre el campo, división en grupos 10 min
- *Juego 40 min
- *Competición de Putt 5 min

¡RECUERDA!

La idea del Disc Golf es simple y las reglas pueden ser modificadas. En la escuela es importante que las reglas sean sencillas. Para l@s niñ@s lo más divertido es jugar, así que no pierdas demasiado tiempo practicando o explicando las reglas.