



## ZELAN IRAKATSI DISC GOLFEAN?

### Disc Golfari buruzko arauak eta bestelakoak

Disc Golfak eskola-kirola ugari anizten du. Baita ere, beste kirol batzuetan interesatuta ez dauden ikasleentzako gogobeteko esperientziak sortzen ditu. Disc Golfean jolasteko ideia nagusia, ohiko golfaren antzekoa da erabat: ahalik eta jaurtiketa gutxienekin saskiratzea, baina pilota eta makilen orde, frisbeekin. Ehundaka frisbee edo diska mota daude eta irteera gunetik edo *tee* abiapuntutik jaurtitzen dira Disc Golfeko saskietan amaitzeko.

### Oinarrizko Disc Golf arauak:

- *Frisbee* edo diska ahalik eta jaurtiketa gutxienekin saskiratzea da jokoaren helburua.
- Irteera puntutik jokalaria guztiek lehenengo jaurtiketa gauzatzen dutenean, diska saskitik urrunen utzi duenak jaurtitzen jarraituko du. Hurrengo jaurtiketa hau, diska gelditu den puntu beretik erdietsiko du jokalaria. Horrela egingo du aurrera jokoak partaide guztien diskak saskiratuak izan arte.
- Jaurtitzeraoan, diska aireratzten hasten denean, aurrera pausu bat ematea baimenduta dago; *green* gunean ordea, ez da posible. Green zona, saskitik 10 metro erradioko guneko zirkularra da eta barrutik jaurtitzeari *putt* izenez ezagutzen zaio.
- Diska guztiak saskiratuak izan direnean soilik bukatutzat eman daiteke *zuloa* edo lehenengo joko. Zelai osoa burutzean jaurtiketa gutxien behar izan duen jokalaria irabazle bihurtuko da.
- Egiaztatu beti modu seguruan jolastuko duzula, disc golf zelai anitz jende gehiago dagoen toki publikoetan aurkitzen baitira.
- Disc Golf-a gorputza eta arima bat egiten dituen kirola da. Ondo pasatzea da xedea!



## Segurtasuna

Ikasleei irakasten diegun bitartean, haien eta beste guztion segurtasuna da ezinbestekoa:

1. Inguruan inor ez dagoela ziurtatzea izango da beti jokalariaren eta irakaslearen erantzunkizuna.
2. Ikasleek bere txanda itxaron beharko dute beti saskitik urrunen dagoen jokalariaren atzean.
3. Bi arau hauek jarraitzean emango du disc golf esperientzia arina eta segurua lortuko da.

## Jaurtiketak

### *Drives*

*Drives* edo luzeerako jaurtiketak irakastean, berriz ere, segurtasuna da garrantzitsuena. *Drives*-ak praktikatzeko jokalariak lerrokatuta egon beharko lirateke, talkak ekiditeko asmoz. Irakasleek **debekatuta** dute baimenik gabe jaurtitzea eta inola ere ezin dute korrikan hasi jaurti eta gero, soilik jokalari guztiek jaurti izan dutenean. Ondoren, jaurtiketa teknika azaltzen da:

1. Alderantziko jaurtiketan – *drive* jaurtiketan, atzamar lodia diskaren gaineko aldean doa eta gainerako atzamarrak jasotzen dira ertzerantz, eskuan ondo estutuz.
2. Gorputzaren posizioa lasai izan behar da jaurtitzean eta norantza ortogonalean (bizkarra emanez).
3. Jaurtitzerako orduan besoa luzatu egin behar da eta norantza kontzakoan zuzendu behar da gorputza, saskiari bizkarra emanez. Momentu honetan burua ere jaurtiketaren kontrako norantzan jarri behar dugu.
4. Bortizki azeleratuz, diska norabide egokian jaurtitzen da, mugimendu amaieran eskumuturrari bira azkarra lortuz.
5. Mugimendu osoan zehar, gorputzak bira egiten du eta bularrak diska jarraitzen du. Hasieran bizkarra ematen zaio helmugari eta amaieran, jaurtiki nahi den norantzan jarriko da begira gorputza diska askatu ondoren.
6. Jaurtiketaren norabide-higidurak ez luke 2-3 metroko garaiera gainditu behar, alegia, altuera gehiegi = irismen gutxi. Jaurtitzen den lehenengo alagian egin oi den akats arruntena da hau.
7. Jaurtiketaren altueraren akatsa xehetasun teknikoekin konpondu daiteke, baina modurik egokiena eta azkarrena, jaurtiketan beherantz edo lurrera apuntatze da beti.



## ***Putt eta Hurrerapena***

Hurrerapen jaurtiketa bat ez da indar askorekin egin behar, helburua saskirantz ahalik eta gehien hurbiltzea baita. Hurrerapen jaurtiketa, *drive*-enaren antza handia du, baina mugimendua anplitude gutxiagoaz. Honetan ez dago besoa horren beste luzatzerik, indar gutxiago behar delako. Izan ere, hurrerapen jaurtiketan kontrol gehiago izateko, saskirantz begiratzea aproposa da oso.

*Putt* jaurtiketan punteria eta abiadura dira oso garrantzitsu. Putteoak, saskira heltzeko indar nahikoa izan behar du baina indar askorik gabe, kale egitekotan diska ez oso urruti gera dadin. Puttea praktikatzeko modurik egokiena beti, saski inguruan zirkulu erdia osatze da, horrela txandaka jaurti dezakete guztiek eta praktikatuz. Putteoaren teknika honako hau da:

1. Drivean baino lasaiago heldu behar da diskoa, eta atzamar batzuk luzatu daitezke diskoaren azpian baita ere.
2. Gorputzaren posizioa edo jarrera ere lasaia behar du izan, bularra saskirantz zuzenduta. Eskuinak diren pertsonak eskumako hanka jarriko dute aurrean saskirantz zuzenduta, eta ezkerrek direnak ordea, ezkerreko hanka.
3. Gorputzak ez du bira eman behar putteatzerakoan. Mugimendua izatez, bultzada baten antza du eta diskoa soilik gorputzaren aurretik jaurtitzen da.
4. Atzeko hankak jaurtiketari potentzia ematen dio; bitartean, eskua saskirantz arin arin mugituko da momento berean.

## **Jolastera!**

Arauk azaldu eta praktikatuz ondoren, jolasteko ordua heldu da. Irakasleak 3-6 pertsonako taldeetan bananduko dira eta talde bakoitzak bere zuloatik hasiko da jolasean. Talde bakoitzak bere tutore propioa izatea da onena, baina askotan ezinezkoa da. Beste aukera bat talde handiagoekin jolastea da, baina horrela jolasa moteltzen da eta segurtasuna ere galdu egiten da.

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.



## Txapelketa alternatiboak

Ohiko joko moduz aparte, hainbat motatako lehiaketa daude, aniztasuna gehitzeko edo denbora tartekak betetzearren.

**Putt-eko Txapelketak:** Jokalari guztiek putt diska jaurtitzen dute 2 metrotatik. Saskiratzea lortu dutenek, hortan jarraituko dute 3 metroko distantzietatik, gainerakoak kanporatuak izango dira. Gauza bera egiten jarraituko da, 1 metroko distantzia jokoari areagotzen, jokalaria bakarra gelditu arte, txapelketa alegia.

Putt txapelketa egiteko beste modu dibertigarria “**suzko eraztuna**” ere bada. Jokalaria guztiak saskiaren inguruan jarriko dira erastun bat osatuz eta aldi berean jaurtiko du bakoitzak bere diskoa. Saskiratzen dutenek jokoan jarraituko dute eta gainerakoak kanporatuak izango dira. *Suzko eraztunean*, distantzia berdinetik jaurtitzen da normalean.

**CTP (Closest to Pin) Txapelketa:** Jokalari guztiek puntu jakin batetik jaurtiko dute eta saskitik gertuen geratu den jokalaria irabazten du.

**Drive Txapelketa:** Jokalari guztiek ahalik eta urrunen jaurti behar dute. Irteera puntutik urrunen jaurtiki duen jokalaria irabazten du.

## 90 minutuko ikasgai baten adibidea

- \* Kirolaren eta ekipamenduaren aurkezpena (5 min)
- \* Unitateko azalpen teorikoa (5 min)
- \* Unitatean praktikatzea (15 min)
- \* Hurbilketa eta *Putt*-erra irakatsi eta landu (10 min)
- \* Arauak azaltzea eta zelaiari buruz hitz egitea, taldetan banandu (10 min)
- \* Jokoa (40 min)
- \* *Putt* lehiaketa (5 min)

## ¡GOGORATU!

Disc Golf-aren ideia naguria sinplea da eta erregelak alda daitezke. Garrantzitsua da kastolan, arauak errazak izatea. Humeentzako dibertigarriena jolastea da beti, beraz, ez galdu denbora gehiegi praktikatzen edota arauak azaltzen. Soilik jolastu eta gozatu!

*JUST PLAY!*