

atom

EN DISC GOLF SET

PUTTER DISC, DRIVER DISC AND MID-RANGE DISC

Perfect game set for disc golf players!

Disc golf

– Relaxed golf with Frisbees!

The basic principles of this fast growing sport are the same as in traditional golf, but a Frisbee disc is used instead of a ball and the most important thing is to have fun! There are hundreds of different kinds of discs, but just 1–3 are enough to get you started. This package contains everything you need to start playing disc golf.

PUTTER DISC

A putter can be used for throws directly into the basket either as a push putt or a loft putt.

DRIVER DISC

The driver is used for long, showy throws.

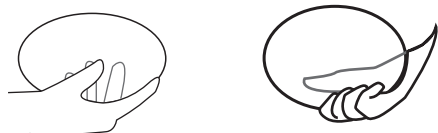
MID-RANGE DISC

The mid-range is a basic disc used to make shorter opening throws as well as approach shots towards the basket.

THROWING INSTRUCTIONS

BACKHAND

1. Twist your upper body to reach back with the disc, supporting leg in front.
2. Twist the body and bring the disc forward close to your chest in one quick movement. Shift your weight to your supporting leg.
3. Throw the disc, twisting your upper body so that you finish with the shoulder of your free hand facing the direction of the throw.



FOREHAND

1. Twist your upper body and hip backwards. Transfer your weight to your back leg with your arm stretched out straight behind you.
2. Turn your supporting leg so it is facing the direction of the throw and turn your body, leading with the hip. Shift your weight to your supporting leg.
3. Complete this twist with your upper body all the way through to the throw, hip forward, and finish the throw using the wrist and fingers. As you release the disc, the heel of the back leg comes off the ground.



atom

FI FRISBEEGOLFSETTI

PUTTERI, DRAIVERI JA LÄHESTYMISKIEKKO

Täydellinen setti frisbeegolfin harrastajalle!

Frisbeegolf

– golfia rennosti frisbeellä!

Nopeasti kasvavan lajin peruseriaate on sama kuin perinteisessä golfissa, mutta pelivälineenä käytetään frisbeekiekkoja ja tärkeintä on ennen kaikkea pitää hauskaa! Kiekkoja on satoja erilaisia, mutta alkuun pääsee 1–3 kiekolla. Tässä pakkauksessa on kaikki, mitä tarvitset harrastuksen aloittamiseen.

PUTTERI (Putter)

Putterilla suoritetaan heitto maalikoriin joko työntöheittona tai korkeana roikkuna.

DRAIVERI (Driver)

Draiverilla heitetään pitkät ja näyttävät heitot.

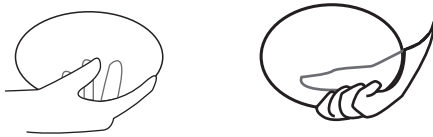
LÄHESTYMISKIEKKO (Mid-Range)

Lähestymiskiekko on peruskiekko, jolla heitetään sekä lyhyemmät avausheitot että tarkemmat lähestymiset korille.

HEITTO-OTTEET

RYSTYHEITTO

1. Vie frisbee taakse kiertäen samalla ylävartaloa tukijalka edessä.
2. Kierrä vartaloa ja tuo frisbee eteen lähelle rintaasi nopealla liikkeellä. Siirrä samalla paino tukijalalle.
3. Saata heitto kiertäen ylävartaloa niin, että vapaan käden olkapää on heittosuuntaan.



KÄMMENHEITTO

1. Kierrä ylävartalo ja lonkka taakse. Siirrä paino takimmaiselle kädelle käsi suorana takana.
2. Käännä tukijalkasi eteenpäin heittosuuntaan ja käännä vartaloa lonkka edellä. Siirrä paino tukijalalle.
3. Kierrä vartalo loppuun saakka lonkka edellä ja vie heittoliike loppuun asti ranteella ja sormilla. Kiekon irrotessa takimmaisen jalanjalan kantapää nousee.





SV FRISBEEGOLFSET

PUTTER, DRIVER OCH MIDRANGE

Perfekt set för utövare av frisbeegolf!

Frisbeegolf

- golfa avslappnat med frisbee!

Denna snabbt växande gren har samma grundprincip som traditionell golf, men som redskap används frisbeediscar och det viktigaste är framförallt att ha kul! Det finns hundratal olika discar, men man kan börja med 1-3 discar. I den här förpackningen finns allt du behöver för att börja med denna hobby.

PUTTER (Putter)

Puttern används för kast mot målkorgen, antingen som stötkast eller loftputt.

DRIVER (Driver)

Med drivern kastar man långa och effektfulla kast.

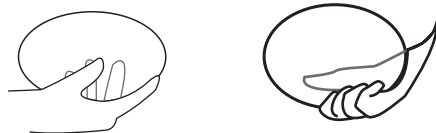
MIDRANGE (Mid-Range)

Midrange är en basdisc, som man använder för både kortare utkast och exaktare inspel.

KASTINSTRUKTIONER

BACKHANDKAST

1. För frisbeen bakåt samtidigt som du vrider överkroppen med den stödjande foten framme.
2. Vrid kroppen och för frisbeen framåt nära ditt bröst med en snabb rörelse. Flytta samtidigt vikten till den stödjande foten.
3. Följ kastet genom att vrida överkroppen så att den fria handens axel är mot kastriktningen.



FOREHANDKAST

1. Vrid överkroppen och höften bakåt. Flytta vikten till den bakre foten med handen rakt bakom.
2. Vänd din stödjande fot fram mot kastriktningen och vrid kroppen med höften före. Flytta vikten till den stödjande foten.
3. Vrid kroppen hela vägen med höften före och fullfölj kaströrelsen hela vägen med handleden och fingrarna. När discen släpps lyfts den bakre fotens häl upp.



atom

ET DISC GOLFI KOMPLEKT

LÜHIMAAKETAS, KESKMAAKETAS JA KAUGMAAKETAS

Täiuslik komplekt disc golfi harrastajale!

Disc golf

- mõnus golfimäng lendava taldrikuga!

Selle kiirelt populaarsust võitva spordiala põhimõte on sama, mis golfilgi, kuid mänguvahendina kasutatakse kettaid - lendavaid taldrikuid ning kõige tähtsam on nautida mängu! Kettaid on sadu erinevaid, kuid algust võib teha 1–3 kettaga. Käesolevast pakendist leiate kõike, mida selle harrastuse alustamiseks vaja on.

LÜHIMAAKETAS - PUTTER (Putter)

Putteriga sooritatakse korvivise kas otse- või kaarheitelga.

KAUGMAAKETAS - DRIVER (Driver)

Kaugmaakettaga tehakse pikad ja efektsed heited.

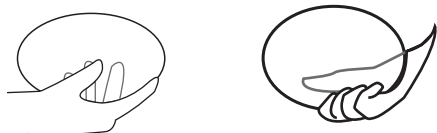
KESKMAAKETAS (Mid-Range)

Keskmaaketas on põhiketas, millega tehakse lühemad avaheited ning täpsemad lähenemised korvile.

HEITMISJUHISED

TAGAKÄEHEIDE

1. Viige ketas taha, keerates samal ajal ülakeha, tugijalg ees.
2. Keerake keha ja tooge ketas kiire liigutusega rinna lähedalt ette. Kandke keharaskus samal ajal üle tugijalale.
3. Saatke heidet, keerates ülakeha selliselt, et vaba käe õlg jääb heitesuunda.



EESKÄEHEIDE

1. Keerake ülakeha ja puus taha. Kandke raskus üle tagajalale, käsi sirgelt taga.
2. Keerake tugijalg ette heitesuunda ja keerake keha, puus ees. Kandke keharaskus tugijalale.
3. Keerake keha lõpuni, puus ees, ning viige heiteliigutus randme ja sõrmede abil lõpuni. Ketta vabanemise ajal kerkib tagumise jala kand.



atom

LV DISKU GOLFA KOMPLEKTS

TUVĀS DISTANCES DISKS, VIDĒJĀS DISTANCES DISKS UN TĀLĀS DISTANCES DISKS

Pilns komplekts disku golfa cienītājiem! Disku golfs

- jauka spēle ar lidojošo disku!

Disku golfs strauji iekaro arvien lielāku popularitāti — tā pamatā ir tas pats princips, kas tradicionālajai golfa spēlei, tikai to spēlē nevis ar nūjām un bumbiņām, bet ar diskkiem (lidojošajiem šķīvīšiem), un — pats galvenais — šī spēle sagādā īstu baudu! Ir simtiem dažādu disku, bet iesācējiem pietiek ar 1–3 diskkiem. Šajā komplektā iekļauti visi aizraujošās disku golfa spēles sākšanai nepieciešamie piederumi.

TUVĀS DISTANCES DISKS (Putter)

Tuvo disku jeb puteri (putter) met grozā taisnā vai izliektā trajektorijā.

TĀLĀS DISTANCES DISKS (Driver)

Ar tālo disku jeb draiveri (driver) veic tālus un efektīgus metienus.

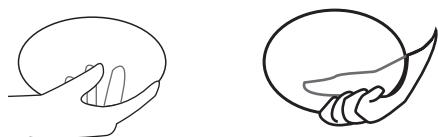
VIDĒJĀS DISTANCES DISKS (Mid-Range)

Šis ir galvenais disks, ar kuru veic gan tuvākus sākuma metienus, gan precīzus, grozam pietuvinātus metienus.

DISKU MEŠANAS PAŅĒMIENI

METIENS NO KREISĀS PUSES

1. Atvirziet disku atpakaļ, satverot ar plaukstu, un vienlaikus pagriežiet vidukli; atbalsta kājai jābūt izstieptai uz priekšu.
2. Brīdī, kad ķermenis atgriežas normālā stāvoklī, ar asu kustību atvirziet disku no krūtīm uz priekšu, vienlaikus pārnesot ķermeņa svaru uz atbalsta kāju.
3. Atļaidiet disku, pagriežot vidukli tā, lai brīvās rokas plecs būtu pagriezts metiena virzienā.



METIENS NO LABĀS PUSES

1. Pagriežiet vidukli un gurnu atpakaļ, pārnesot ķermeņa svaru uz atpakaļ izstieptu kāju un vienlaikus atvirzot atpakaļ iztaisnotu roku.
2. Pagriežiet atbalsta kāju uz priekšu metiena virzienā un pagriežiet ķermeni ar gurnu uz priekšu. Pārnesiet ķermeņa svaru uz atbalsta kāju.
3. Pagriežiet ķermeni līdz galam ar gurnu uz priekšu un pabeidziet metienu ar asu plaukstu un pirkstu kustību. Diska atrašanās brīdī atpakaļ atvirzītās kājas pēda nedaudz paceļas uz augšu.



atom

LT DISKGOLFO KOMPLEKTAS

DISKAS TRUMPIEMS METIMAMS, DISKAS VIDUTINIAMS METIMAMS IR DISKAS TOLIMIEMS METIMAMS

Visas komplektas diskgofo mėgėjui!

Diskgolfas

- malonus golfo žaidimas naudojant skraidančiąją lėkštę!

Šio vis populiarėjančio sportinio žaidimo principas toks pats, kaip ir golfo, tik čia žaidžiama ne su lazda ir kamuoliuku, bet su diskais (skraidančiosiomis lėkštėmis), ir – svarbiausia – šis žaidimas teikia tikrą malonumą! Yra šimtai skirtingų diskų, tačiau pradėti žaisti galima jau su 1–3 diskais. Į šį komplektą surinkta viskas, ko reikia šio įdomaus žaidimo pradžiai.

DISKAS TRUMPIEMS METIMAMS (Putter)

Puteris metamas į krepšį tiesia arba lankiška trajektorija.

DISKAS TOLIMIEMS METIMAMS (Driver)

Driveris naudojamas ilgiems veiksmingiems metimams.

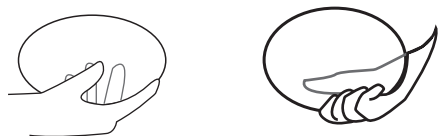
DISKAS VIDUTINIAMS METIMAMS (Mid-Range)

Tai pagrindinis diskas, jis naudojamas ir trumpiems pradiniais metimams, ir tiksliais, prie krepšio priartinantiems metimams.

METIMO TECHNIKA

METIMAS BACKHAND

1. Pasukite diską atgal, laikydami jį užsukę už riešo, vienu metu pasukdami liemenį; tuo metu atraminė koja pastatyta į priekį.
2. Kūno grįžimo į įprastą padėtį momentu staigiu judesiu atstumkite diską į priekį nuo krūtinės, tuo pačiu metu perkeldami svorį ant atraminės kojos.
3. Paleiskite diską, tuo metu pasukę liemenį taip, kad laisvosios rankos petys būtų orientuotas metimo kryptimi.



METIMAS FOREHAND

1. Pasukite liemenį ir klubą atgal, perkeldami kūno svorį ant atgal atstatytos kojos, tuo metu ištiesta ranka turi būti atkišta atgal.
2. Pasukite atraminę koją pirmyn, metimo kryptimi, ir pasukite kūną klubu į priekį. Perkelkite kūno svorį ant atraminės kojos.
3. Pasukite kūną klubu į priekį iki pat galo ir užbaikite metimą staigiu riešo ir pirštų judesiu. Disko atsiplėšimo momentu atgal atsuktos kojos kulnas pasikelia nuo žemės.





RU

КОМПЛЕКТ ДЛЯ ИГРЫ В ДИСК-ГОЛЬФ

ДИСК ДЛЯ КОРОТКИХ БРОСКОВ, ДИСК ДЛЯ СРЕДНИХ БРОСКОВ И ДИСК ДЛЯ ДАЛЬНИХ БРОСКОВ

Полный комплект для любителя диск-гольфа!

Диск-гольф

- приятная игра в гольф с помощью летающей тарелки!

Принцип этой быстро набирающей популярность спортивной игры тот же, что и у гольфа, только играют в нее не клюшкой и мячом, а с помощью дисков (летающих тарелок), и – самое главное – эта игра доставляет настоящее удовольствие! Существуют сотни различных дисков, но начать играть можно уже с 1–3 дисками. В настоящем комплекте собрано все необходимое для начала этой увлекательной игры.

ДИСК ДЛЯ КОРОТКИХ БРОСКОВ (Putter)

Патер бросают в корзину по прямой или дугообразной траектории.

ДИСК ДЛЯ ДАЛЬНИХ БРОСКОВ (Driver)

Драйвером выполняются длинные и эффектные броски.

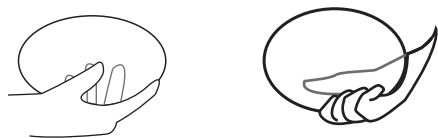
ДИСК ДЛЯ СРЕДНИХ БРОСКОВ (Mid-Range)

Этот диск является основным, и с ним выполняются как более короткие начальные броски, так и точные броски, приближающие к корзине.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКА

БРОСОК БЭХХЭНД

1. Заведите диск назад, держа его за запястьем, одновременно поворачивая туловище; опорная нога при этом выставлена вперед.
2. В момент возврата тела в нормальное положение хлестким движением вынесите диск вперед от груди с одновременным переносом тяжести тела на опорную ногу.
3. Отпустите диск, повернув при этом туловище так, чтобы плечо свободной руки было ориентировано в направлении броска.



БРОСОК ФОРХЭНД

1. Поверните туловище и бедро назад, перенесите тяжесть тела на выставленную назад ногу, при этом выпрямленная рука заведена назад.
2. Поверните опорную ногу вперед, в направлении броска, и поверните тело бедром вперед. Перенесите тяжесть тела на опорную ногу.
3. Поверните тело до конца бедром вперед, и завершите бросок резким движением запястья и пальцев. В момент отрыва диска пятка заведенной назад ноги приподнимается от земли.

