

Att bygga upp sin bag

Idag är det ryggsäck som gäller för 99,9% av discgolfare runt hela världen. Dom finns i lite olika storlekar och utföranden men gemensamt är att de allra flesta rymmer runt 15-25 discar. Detta innebär att vi packar ungefär 2,5-4,5 kg kilo plast inför tränings och tävlingsrundor. Det finns såklart gott om spelare som inte bryr sig om vikten eller mängden i så stor utsträckning men för många handlar det om att balansera vikten på bagen med behovet att inte sakna någon disc när man väl står ute på banan. Att bära onödig vikt kan leda till belastningsskador, onödig energiåtgång som vi kunde lagt på vårt spel eller långsiktig snedbelastning som kan påverka vårt kastande både i teknik och fysisk förutsättning.

Ett annat vanligt och återkommande problem i väskorna ute på banan är att man har flera discar som gör väldigt lika saker när man kastar dom. Att packa liknande discar gör nog alla discgolfare oavsett nivå någon gång men förutom att det blir extra vikt att bära så är det lätt att det leder till osäkerhet när man väl står på tee och ska välja disc att kasta. Denna osäkerhet tar fokus från kastet och sänker dina chanser att lyckas med utförandet du eftersträvar. Dessutom så innebär "dubletter" i bagen att dom tar upp plats från andra discar som kanske hade behövts under rundan där hela ditt kast-register krävs.

Vilka olika discar spelar vi och vad har vi dom till?

Det brukar delas upp i 4 olika typer av discar.

- **Putt and approach (speed 1-4)**
Inspel och raka kast med begränsad distans
- **Midrange (speed 4-6)**
Kontrollerade linjer där precisionen är viktigare än distansen
- **Fairway driver (speed 7-10)**
Kast som inte kräver samma smala linjer men där distansen ökar i prioritet
- **Distance driver (Speed 10-14)**
Maxkast och stora linjer till ytor som oftast är öppna och lämnar mer utrymme för linjen.

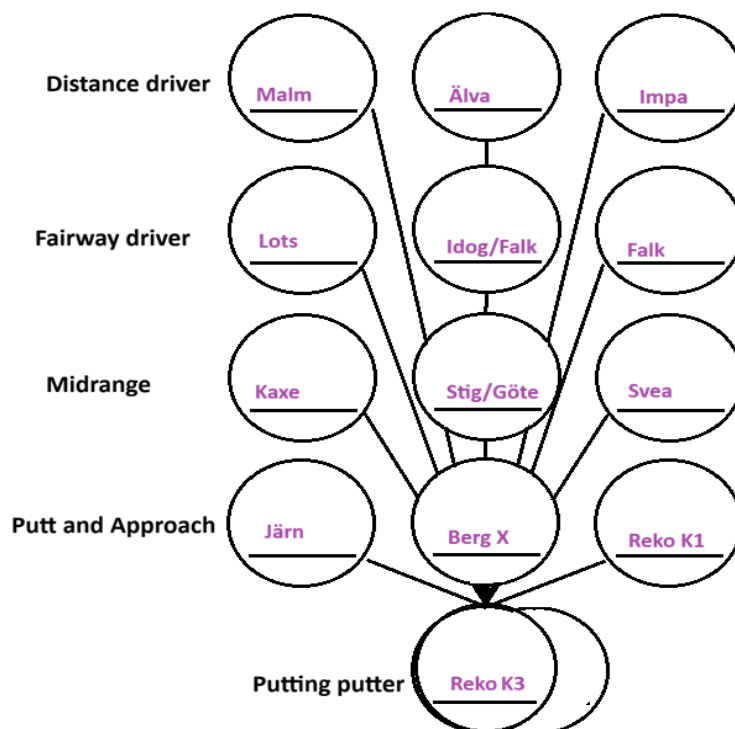
Hur långt dom flyger är helt individuellt och det ända man ska tänka på är att känner man sig osäker eller är väldigt ny så klarar man sig ganska bra utan distans driver till en början. Men man ska komma ihåg att om man inte tränar på att kasta med distance driver så lär man sig inte heller. Värt att tänka på är att i

många fall är att vi oftast kan kasta en putt lika långt som en mid, en mid lika långt som en fairway och en fairway lika långt som en distance. Detta innebär inte att vi inte behöver alla discar men det är värt att ta med sig att vi inte ska stirra oss blinda på enbart distans.

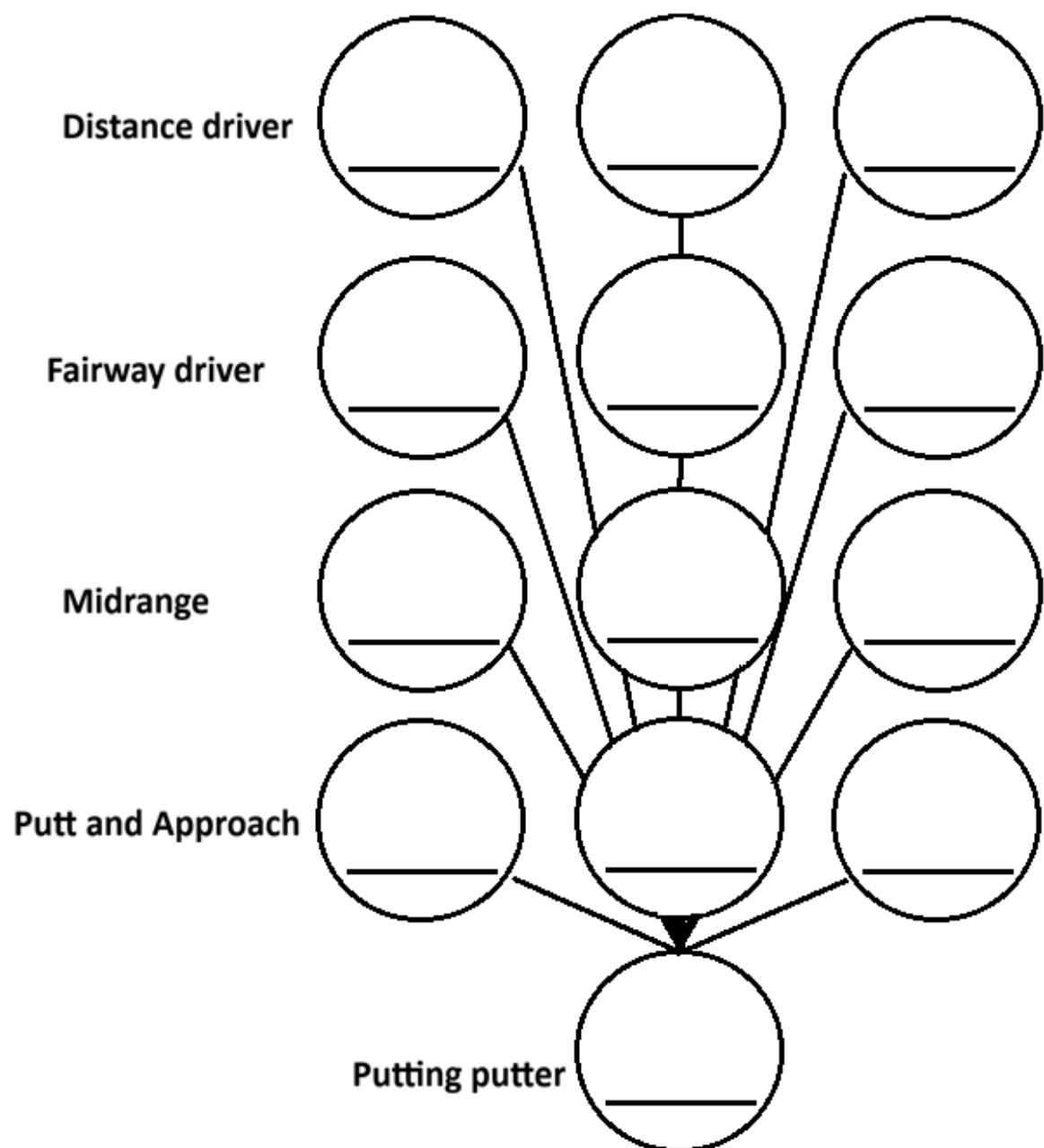
Vidare pratar man om understabila-, överstabila- och stabila/raka discar. Vad som är vilket av dessa för just dig är helt från person till person. Men generellt så handlar det om att en överstabil disc faller ur i en hyzer kurva till vänster med discen rotation (för högerhänt), en understabil faller över eller "flippar" till höger mot discen rotation och en stabil/rak disc går relativt rakt tills den tappar all sin kraft och börjar falla ur sin bana.

Hur en disc flyger beror på din teknik, din kroppsstyrka och ditt grepp. Det viktiga är att du kommer fram till vilka discar som flyger på vilket sätt för just dig. För att kunna spela alla kast vi har i vår personliga katalog behöver vi se till att vi har discar som vi kan göra det med i väska under rundan. Ett bra utgångsläge är att vi vill ha med oss en i varje distans och en i varje stabilitet.

Nedan står ett exempel på hur min bag ser ut. Jag är högerhänt så jag har mina överstabila discar till vänster och understabila till höger.



Här kan du fylla i dina discar för att lättare få en överblick över vad du har och vad du saknar i din bag.



Fler tips för att välja discar

Vad betyder siffrorna på discen?

Siffrorna på en disc beskriver dess flygegenskaper: **Speed** (fart), **Glide** (glid), **Turn** (svängning) och **Fade** (avslut), där varje siffra indikerar en skala (t.ex. 1-15 för Speed) för hur discen beter sig i luften, vilket hjälper spelare att förstå dess flygbana – från hur snabbt den skär luften till hur den svänger och faller i slutet av kastet.

De fyra siffrorna:

1. **Speed (Fart):** Hur snabbt discen behöver kastas för att nå sin fulla potential, från 1 (putter) till 15 (distance driver).
2. **Glide (Glid):** Hur länge discen svävar i luften, från 1 (kort glid) till 7 (långt glid).
3. **Turn (Svängning):** Hur mycket discen svänger åt höger (för en högerhänt kastare) i hög fart (initialt i kastet), från -5 (understabil, svänger mycket) till +2 (överstabil, håller emot).
4. **Fade (Avslut):** Hur mycket discen faller åt vänster (för en högerhänt kastare) när farten minskar (i slutet av kastet), från 0 (rakt avslut) till 5 (kraftigt avslut).

Med hjälp av detta kan spelare veta innan kastet hur discen kommer flyga. Det är dock värt att veta att tillverkarna själva sätter siffror på sina discar så även om siffrorna kan vara en bra indikation så kan det variera ganska mycket på flygegenskaperna mellan tillverkare, plaster, vikt och ibland även färg.

Varför har discarna olika vikt?

Vikten har otroligt stor betydelse för hur din disc beter sig efter du kastat den. Den första siffran på discen berättar som vi just läst ovan hur snabbt med skall kastas för att flyga som den är tänkt. Men om du tar upp en stor sten och kastar den så långt du kan och sedan plockar upp en mindre sten och gör det samma så kommer troligen den mindre stenen flyga längre. På samma sätt innebär det att om du kastar samma disc i max. vikt, 180g, och sedan i 165g så kommer dom

bete sig väldigt olika. För en stark arm innebär den lätta vikten att den beter sig som att den får betydligt mer kraft och blir betydligt mer understabil, svänger höger för en högerhänt backhand. För armar som inte är lika starka så kommer 180g discen få betydligt mindre fart, falla ur tidigare och upplevas som mer överstabil, falla ur vänster tidigt för en högerhänt backhand.

Detta innebär att man som junior, dam eller nybörjare kan använda sig av lättare discar för att nå mer korrekta flighter på discar, komma längre och använda en större bredd av discar. Men även för svagare armar så kan en tung disc ha en given plats i bagen just för att den svänger mer eller är med pålitliga i t.ex. vind och inte blåser bort lika lätt. Vidare kan vi använda oss av detta om vi t.ex. har en mold som vi tycker mycket om. Den kanske ligger bra i handen eller känns pålitlig att kasta, en "go-to-driver" eller liknande. För mig är det Kastaplast K1 Falk. Det tar mig långa avstånd och går bra att kontrollera för mig. Då väljer jag att ha flera stycken i bagen i olika vikter. En 175g som vinden inte tar och som jag vet alltid avslutar vänster i mina backhands, en 170g som gärna får vara lite inspelad och sliten som för mig går rakt utan att varken falla ur eller flippar över och jag inte lägger vinkeln själv, och en 165g som jag använder för olika typer av kast där jag vill att discen drar sig ut till höger istället.

Det finns specifika discar som bara görs i lätta vikter. T.ex. Latitude 64 Diamond, som många kastar i början, Latitude 64 Jade, Ruby och Pearl är andra exempel som ligger i viktspann mellan 140-160g tillsammans med Diamond, sen finns extremt lätta discar som Latitude 64s Gravity serie eller Kastaplasts Sten som samtliga väger in på 115-130g. Även om dessa är väldigt lättkastade i början och kan vara kul att behålla för att göra olika specialkast så växer man snabbt ur dem och kan fortsätta på lättare vikter på "ordinarie" discar, framför allt på putt, mid och långsamma fairway.

Vilken disc ska jag köpa?

När spelförståelsen ökar växer också kunskapen och insikten kring vilka discar du kastar och vilka hål i bagen som kanske behöver fyllas med andra discar. För många så finns det inte ett lager hemma i källaren att välja ifrån, i alla fall inte i början. Då återstår det att bege sig ut i djungeln av discar, återförsäljare, tillverkare och plaster som finns där ute. Vad skall man välja?

Mitt första tips är att tänka själv eller fråga någon som har stor kunskap och insikt i vad du har för behov. Ett vanligt problem är att man frågar någon i sin närhet som spelar och får svar utefter deras kunskap, förmåga och nivå. Klassiska missar kan vara "Ta den, den svänger av sig själv!", "Den här flyger super för mig!" eller "Jag såg Simon Lizotte kasta den här sjukt bra!". Jag själv bor med en spelare som har över 30 års erfarenhet av discgolf, tävlat på högsta nivån både i Sverige och Europa och som äger väggar fyllda med discar på hyllor. Då måste han ju veta hur man väljer disc? Hans discar måste ju flyga bra, eller? Ja och nej! Bevisligen vet han hur man kastar plast i korg men hans fysiska och tekniska förmåga har inget med mig och mina kast att göra. Jag kommer nog aldrig komma ikapp hans tekniska kunskap och jag kommer garanterat aldrig att bli lika stark, har samma greppstyrka eller få lika stora händer som honom. Så jag kan inte ta en av hans discar och kasta den som han gör. Snarare är det så att om han fyller i sina discar i bagen här ovan så är mina raka hand understabila och mina överstabila blir hans raka. Det innebär att hans överstabila, framför allt drivers, aldrig kommer platsa i min bag. Dessutom så vet jag med mig att när han kastar en putter på ett 80m hål behöver jag plocka upp en driver för att komma lika långt.

Detta innebär att så länge den närstående som du frågar om råd inte lyfter samma viker på gymmet, är lika lång, eller har stor erfarenhet av att kasta plast, discar, tillverkning och liknande så kan den inte veta vilka discar som du ska kasta för att göra samma sak eller veta vad som behövs i din bag som komplement. Det är därför du själv måste skaffa dig en uppfattning och bli trygg i hur discarna flyger för just dig just där du är nu i din utveckling.

Discsport.se är sveriges största försäljare av discar online och dom har oftast det man behöver och man inte är väldigt kräsen. Dom har i skrivande stund 65 olika märken på discar eller tillbehör och över 63.000 discar i lager. Hur ska man veta vad som är rätt för just mig? Det finns lite olika vägar att gå. Jag kan välja disc typ och leta utefter det. Men om jag klickar in på fairway driver och är på jakt efter en understabil sådan finns över 60 alternativ. Letar jag efter en överstabil fairway driver istället finns över 40st.

Det många istället väljer är att hålla sig till en tillverkare eller ett märke. Då vet man hur plasterna känns och utbudet minskar kraftigt. Och det man vill ha när man bygger upp sin bag är en stor tillverkare med molds(discar) som alltid finns att köpa nya när något försvinner. Följande är de största tillverkarna på marknaden och vad deras utbud för understabil fair driver är.

- Latitude 64 – 7st
- Kastaplast – 2st
- Discmania – 5st
- Prodigy – 4st
- Axiom – 5st
- MVP – 4st
- Discraft – 5st
- Innova – 6st

Av dessa kanske hälften faktiskt är understabila för mig som är en medelmåttig damspelare på högre amatörnivå. Plötsligt blev det inte så mycket att välja och sålla bland. Vill man dessutom ha snabba leveranser och ett gott utbud året runt är svensktillverkat alltid bra och då är det bara Latitude 64 och Kastaplast som kvarstår. Är du då som jag så blir det kanske 4 olika understabila fairwaysdrivers att titta på och välja mellan. Kanske finns det andra spelare runt dig som har någon av dessa att testa eller så chansar man på dom tips man får och väljer en eller två att testa.

Jag valde tidigt att spela med discar från Kastaplast. Del för att det alltid finns discar att köpa om jag behöver ersätta någon, del för att jag gillar deras plast och känslan i den, dels för att allt är svensktillverkat, dels för att jag tycker dom har en väldigt bra och övergripande line-up som täcker alla behov i bagen och framför allt att det är ett väldigt sjyst och bra företag som jobbar på bra värdegrunder och med prioriterad spelglädje. Detta är såklart en personlig åsikt och ingen fakta. Det som kan vara svårt när man vill bygga upp en bas är att luta sig på små tillverkare. Discarna kan bli svåra att få tag på eller variera väldigt från ena tillverkningsomgången till andra.

Varför ha discar hemma som man inte kastar eller dubbletter i bagen??

Inledningsvis så står vi ofta med några få discar i en axelremsväska. När den är full blir det tillslut en ryggsäck och i den bor alla våra discar alla timmar på veckans alla dagar. Men som många säkert redan vet så påbörjas snart en liten trave med discar på golvet intill ryggsäcken där i vardagsrummet. Och snart står man i valet och kvalet om man behöver lösa någon typ av förvaring för dom

discar som inte får åka med i bagen eller om man helt enkelt ska göra sig av med överflödet.

Med facit i hand brukar det sluta med en Vesken hylla från Ikea i de allra flesta fall och sen ingår discarna i inredningen i vardagsrummet eller källaren framöver. Det kanske inte är riktigt vad man tänkt sig med det är inte så dumt för din utveckling och jag ska berätta varför. Ofta när vi plockar ut en disc ur bagen eller köper en disc som inte flyger som vi hade tänkt så kan man initialt tänka att den är överflödig och oavsett hur snygg den än är så kan du lika gärna ge bort eller sälja den till någon som kan kasta den. Men precis som att ditt kastande utvecklas så ökar din kunskap kring vad du kan göra med en disc. Plötsligt kan en disc som var helt omöjligt att få att flyga rakt bli din understabila disc istället efter några månader. Från ingenstans kan discen du fick på något event och du aldrig trodde du skulle förstå dig på bli din viktigare inspelsdisc. Den bästa, och enligt dom flesta den enda, anledningen att sälja av discar som bor på hyllan hemma är nog för att finansiera att köpa nya. 😊

Men hur är det då med dubbletter i bagen? Jo! När du har lyckats med en relativt färdig uppbyggnad av bagen och du känner dig bekväm med vilka discar du kasta varje runda du spelar kommer man till nästa steg. Vad händer om du är ute på en runda som inte går att bryta, t.ex. en tävling, och din mest spelade driver försvinner? Eller om din helgrunda slutade i en tragedi där din mest trogna inspelsdisc försvann i en damm och du ska ut och tävla dagen efter? Då hinner du inte beställa hem någon ny och självförtroendet får en ordentlig smäll. Just därför är alltid vårt tips till juniorer och nybörjare att vinster och presentkort till en början borde användas för att köpa på sig dubbletter av dina discar i bagen. Att kunna ta med en extra uppsättning av dina discar när du åker bort på tävling eller resa är en självklarhet för discgolfare med erfarenhet. Det är så pass givet att det är mycket vanligt för en insatt spelare att man helt enkelt köper två av discen direkt för att få två identiska discar. Dessutom är det väldigt brukligt att ha flera discar av samma mold när du ska träna. För det är mycket svårt att veta om du kastar likadant eller med en förbättring om du inte kan kasta samma disc minst två gånger.

En ännu mer erfaren discgolfare kan utöver att ha dubbletter hemma och reserver i packningen dessutom ha dubbletter i bagen. Det kan vara en otrolig trygghet att ha en reserv i bagen om något skulle hända under rundan. Det är just därför du alltid skall ha två av dina putt-puttar, eller putting putters, i bagen. **Dina**

putt-puttar skall bara användas till just puttar för att inte råka ut för onödigt slitage som påverkar din puttning och genom att alternera med dessa två har du alltid en likadan, lika inspelad som flyger så nära identiskt som möjligt när din ena putter går förlorad. Detta går även att applicera på den där discen som du bara inte kan vara utan, t.ex. din raka midrange, som det är vanligt att man har två av i bagen. En av dem är äldre och inspelad, ofta då lite mer understabil, och den andra lite nyare och mer stabil. På detta vis kan du rotera din favorit så att när den inspelade går förlorad kan du spela vidare med den andra och stoppa en ny i bagen med den.

Med detta har vi tagit oss igenom de största och viktigaste delarna som kan vara bra att kunna för att på ett bra sätt bygga upp sin bag. Kom ihåg att kartläggningen kan behövas göras om i takt med din utveckling!