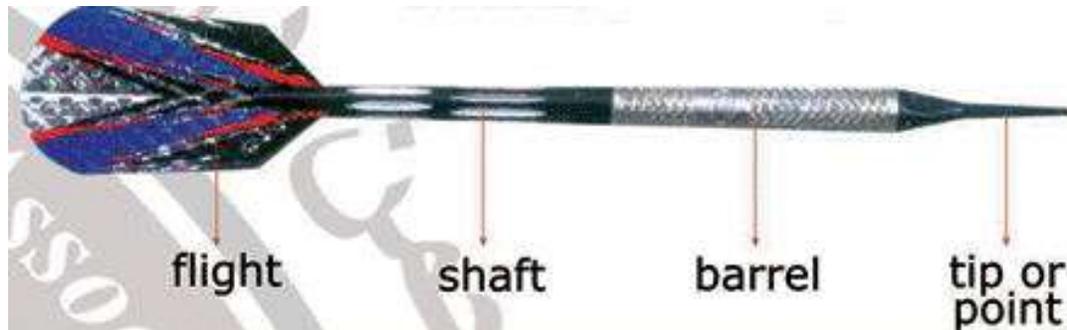
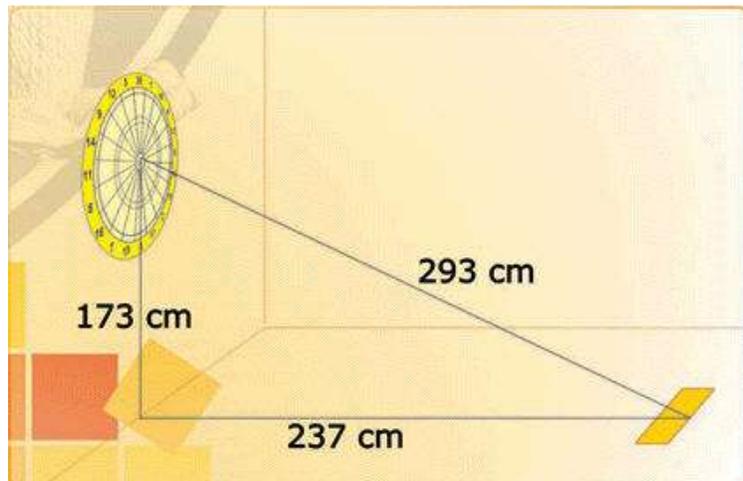


آموزش ورزش با نشاط دارت

دارت از چهار قسمت تشکیل شده است:



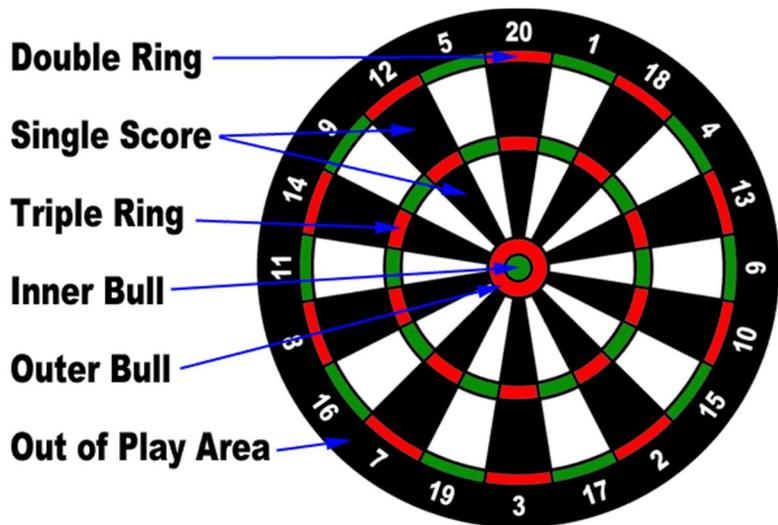
نوک ، بارل، شافت و فلايت هر کدام انواع گوناگون و مختلف دارند و هر کس می تواند دارتی که مورد علاقه اش است و یا استفاده از آن راحت تر است را تهیه کند.



فاصله

فضای در نظر گرفته شده برای دارت یک فضای بسیار جزئی است. از شکل زیر پیروی کنید تا تخته دارت را در مکان دقیق و استاندارد آن نصب کنید و در مکان صحیح از آن بایستید.
برای افرادی که از روی ویلچر پرتاب می کنند ارتفاع تخته دارت ۴۰ سانتی متر پایین تر در نظر گرفته می شود.

قواعد بازی



امتیازات هر قسمت در تخته دарт

قاعده بازی مشترک در تمام بازی ها

۱- هر بازیکن در راند فقط سه پرتاب می کند که امتیاز حاصل از سه پرتاب محاسبه می گردد.

۲- هر بازیکن یک دارت را در شروع بازی برای مشخص شدن نفر آغاز بازی پرتاب می کند.

۳- امتیازات بدست آمده بر مبنای امتیازی است که برای هر ناحیه در نظر گرفته شده است، نه بر مبنای رنگ آن.

۴- در صورت افتادن دارت از تخته دارت، امتیازی برای پرتاب کننده در نظر گرفته نمی شود.

محبوب ترین بازی های دارت

Count Up : در این بازی عدد پایه مثل ۲۰۰، ۳۰۰، ۴۰۰ و ... در اول بازی تعیین می گردد. هر بازیکنی که مجموع امتیازاتش زودتر به عدد پایه برسد و یارد کند برنده است.

نکته: هر بازیکنی که بازی را شروع کند شانس برد بیشتری دارد.

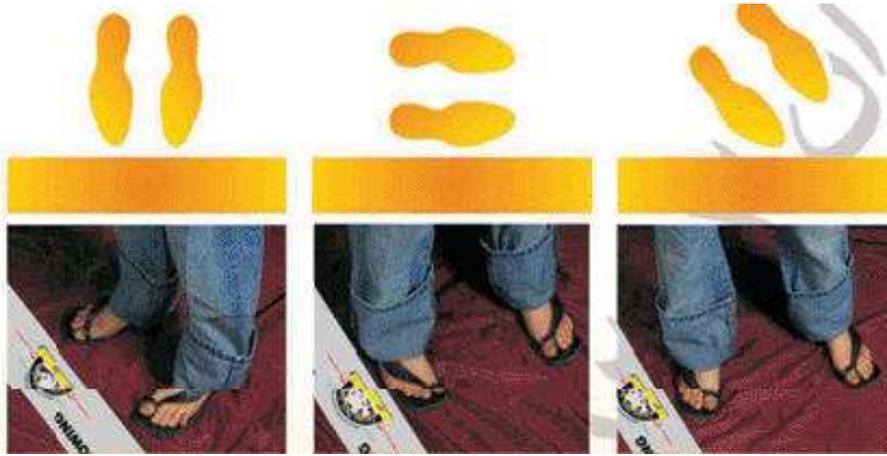
۰۱ : Game در این بازی عدد پایه مثل ۳۰۱، ۴۰۱، ۵۰۱ الی ۱۵۰۱ در اول بازی تعیین می گردد. هر بازیکن بعد از سه پرتاب در هر راند مجموع امتیاز بدست آمده را از امتیاز پایه کسر می کند و هر بازیکنی که دقیقاً به صفر برسد برنده است. اگر با پرتاب آخر امتیاز به زیر صفر برود آن راند Bust می شود و به امتیاز راند قبل باز می گردد تا بعد از پرتاب حریف دوباره سعی خود را بکند.

نکته: بازیکن های حرفه ای باید با یک عدد Double بازی را به پایان برسانند.

Cricket : تنها اعدادی که در این نوع بازی امتیاز محسوب می شوند: ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰ و Bull است.

هدف این است که بتوانیم هر کدام از این اعداد را سه بار مورد اصابت قرار دهیم و اصطلاحاً آنها را "ببندیم". بعد از اینکه یک عددی بسته شد، در صورتی که حریف عدد مورد نظر را بسته باشد می توان از آن عدد امتیاز کسب کرد. Doubles و Triple به ترتیب همچنان همان دو و سه برابر امتیاز خود را دارند.

طریقه ایستادن در هنگام پرتاب



برای پرتاب دارت اگر با دست راست پرتاب می کنید پای راست را جلو بگذارید و اگر با دست چپ، پای چپ جلو قرار می گیرد.

هیچگونه احتیاجی به قدرت یا سرعت ندارید اما در عوض دقت لازم است. در شکل بالا سه طریق استاندارد و صحیح ایستادن هنگام پرتاب را می بینید.



طریقه گرفتن دارت

در بین بازیکنان حرفه ای هر کس به طرز دلخواه و هر طوری که راحت تر است دارت را می گیرد، ولی متداول آن را در شکل زیر می بینید:

۱- با بند اول انگشت اشاره تعادل دارت را پیدا کنید.

۲- با شکم انگشت شصت دارت را مهار کنید.

۳- با انگشت وسط انگشتهای دیگر را ساپورت کنید.

طریقه پرتاب

از اشکال زیر پیروی کنید تا پرتابی کاملاً صحیح داشته باشید:



قدرت تصور در ذهن بسیار مهم است.

موفق باشید: ملیحه جمعه فرسنگی