

Hva er Guts?

Guts er et lagspill hvor hvert lag består av fem spillere. De står oppstilt på en rad, med motstanderlaget midt imot.

Avstanden A-B bestemmes ved at spillerne stiller seg opp og strekker ut armene. Den gjeldende avstand er da fra fingerspissene til de to som står ytterst i raden.

Det gjelder å kaste disken så hardt og med så mye spinn at motstanderlaget ikke greier å ta imot den med en hånd.

Et gyldig kast innebærer at...

- Disken ikke har en vinkel som overstiger 90 grader når den passerer motstanderens linje (A-B). Opp-ned kast er således ugyldige.
- Disken må ikke gå i bakken før den har gått over motstanderens linje
- Disken er innenfor grensen for optimal anstrengelse. Dette innebærer at den må være innenfor avstanden A-B, samt at en spiller ikke trenger å hoppe for å nå disken. Hvis en spiller strekker seg lengre enn den optimale anstrengelse regnes kastet som gyldig, hvis disken passerer under eller i samme høyde som fingerspissene.

Lagene kaster annenhver gang. Den spiller som greier å ta imot disken, eller som er nær den først skal kaste neste kast. Hvis ingen er nær disken bestemmer det kastende laget hvem som skal kaste. Hvis kastet er ugyldig bestemmer det forsvarende laget hvem som skal kaste. Man kan dytte opp disken helt til noen på laget greier å ta den. Man må fange disken med en hånd.

Poeng gis når man kaster et gyldig kast som motstanderlaget ikke tar imot, eller når motstanderlaget kaster et ugyldig kast. Man spiller til 21, sidebytte ved hvert femte poeng.

[Les hele regelboken](#)