

DARTHÅNDBOG

Dart fra oche til double

En begyndervenlig arbejdsbog til skiven, 501, doubles, kastet og valget mellem fysisk og online spil

Et roligt kast og et klart regnestykke.

Udgave 1.0 | Oktober 2026 | 5 kapitler og arbejdsark



SÅDAN HÆNGER GUIDEN SAMMEN

Fra første pil til sidste double

Dart kombinerer en enkel skive med præcis teknik og hurtige beslutninger.

Guiden begynder med skiven og de grundlæggende regler, går videre til 501 og checkout, bygger en gentagelig kasterutine og afslutter med valg af spillemiljø.

1 LÆR SKIVEN OG REGLERNE

Felter, afstand og sikker ramme

2 FORSTÅ 501 OG SCORING

Planlæg scoren før checkout

3 AFSLUT PÅ DOUBLE

Gør den sidste pil planlagt

4 BYG ET GENTAGELIGT KAST

Stance, sigte og ro

5 VÆLG DIT SPILLEMILJØ

Fysisk tavle, online kamp eller kombination

Læs fra begyndelsen første gang. Ved senere opslag kan hvert kapitel og det tilhørende arbejdsark bruges selvstændigt.



STARTPUNKT

Dit udgangspunkt ved oche

Du behøver ikke ramme store scorere for at begynde. Du skal kunne stå sikkert, tælle korrekt og gentage den samme bevægelse.

Spørgsmål	Mit svar
Har jeg en korrekt ophængt skive?	
Kender jeg afstand og kastelinje?	
Kan jeg tælle en runde med tre pile?	
Forstår jeg 501 og double-out?	
Hvilke tal vil jeg træne først?	
Hvordan registrerer jeg træningen?	
Vil jeg spille hjemme, i klub eller online?	

Det vigtigste, jeg vil have ud af guiden

KAPITEL 01

Lær skiven og reglerne

Skiven består af single-, double- og triplefelter samt bull, men begynderen bør først lære placeringerne.

1

Lær skiven og reglerne

Felter, afstand og sikker ramme

Kontrollér skivens højde og afstanden til kastelinjen. Sørg for fri plads bag spilleren og ingen passage mellem oche og skive. En korrekt ramme gør teknik og resultater sammenlignelige.

Start med at sige scoren højt efter hver pil. Det forbinder syn, kast og regning, og fejl opdages før de bliver en vane.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Opsætning	Mål højde og afstand efter de gældende regler.
Felt	Lær talrækkefølgen og forskellen på single, double og triple.
Sikkerhed	Hold kastelinjen fri og hent først pile, når turen er slut.

De generelle regelsæt i [Dart regler for begyndere](#) og [Dart reglerne](#) kan bruges til at kontrollere opsætning og de mest almindelige begynderspørgsmål.

Mikrohandling

Tegn skivens talrækkefølge uden at kigge og kontrollér bagefter.



ARBEJDSARK 01

Arbejd med lær skiven og reglerne

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Opsætning	
Felt	
Sikkerhed	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt



KAPITEL 02

Forstå 501 og scoring

I 501 trækkes hver rundes score fra starttallet, indtil spilleren kan afslutte præcist.

2

Forstå 501 og scoring

Planlæg scoren før checkout

Høj scoring er nyttig, men en god rute handler også om at efterlade et tal, der kan afsluttes. Derfor bør du lære de almindelige rester fra 170 og ned i mindre blokke.

Brug en scoretavle eller app, men lav også hovedregning. Målet er at kende næste mål, før du går frem til kastelinjen.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Rundescore	Læg de tre pile sammen korrekt.
Rest	Beregn hvad der er tilbage før næste tur.
Rute	Vælg felter, der efterlader en kendt afslutning.

Scorings- og 501-reglerne i [Dart point regler](#), [Dart 501 regler](#) og [Dart regler og point](#) supplerer hinanden; brug dem til at øve både selve regnestykket og kampens rækkefølge.

Mikrohandling

Spil fem træningsrunder fra 101 og skriv alle rester ned.



ARBEJDSARK 02

Arbejd med forstå 501 og scoring

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Rundescore	
Rest	
Rute	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt

KAPITEL 03

Afslut på double

Double-out betyder, at kampen ikke vindes på en vilkårlig sidste træffer.

3

Afslut på double

Gør den sidste pil planlagt

Lær først doubles 20, 16, 10 og 8 samt de enkle veje ind i dem. Når et forsøg mislykkes, skal næste pil stadig have en plan, så du undgår at blokere dig selv på et uheldigt ulige tal.

Træn checkout separat fra høj scoring. Et kort spil fra 40 eller 61 giver langt flere afgørende pile end en hel 501-kamp.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Favoritdouble	Vælg to doubles du vil kende meget godt.
Indgang	Planlæg det foregående felt, så du lander på en kendt double.
Reserve	Kend næste mulighed, hvis den første pil rammer single.

De særlige double-out-regler og afslutningsprincipper er forklaret i [Dart dobbelt ud regler](#); omsæt dem til en lille personlig checkout-tabel.

Mikrohandling

Vælg fem rester under 80 og skriv en primær og en alternativ rute.



ARBEJDSARK 03

Arbejd med afslut på double

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Favoritdouble	
Indgang	
Reserve	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt

KAPITEL 04

Byg et gentageligt kast

Et stabilt kast handler mere om gentagelse end om kraft.

4

Byg et gentageligt kast

Stance, sigte og ro

Placér fødderne, så balancen kan holdes uden at spænde. Hold blikket på et lille mål, og lad albue og underarm arbejde i en bevægelse, der kan gentages.

Brug en fast før-kast-rutine: stil dig, find målet, træk vejret og kast. Justér ikke teknik efter hver enkelt pil; vurder i blokke på mindst ni kast.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Balance	Stå stabilt uden at læne kroppen ukontrolleret.
Linje	Hold samme sigtepunkt og bevægelsesretning.
Rutine	Gentag den samme korte forberedelse før hvert kast.

De praktiske introduktioner i [Sådan spiller man dart](#) og [Hvordan spiller man dart](#) kan læses som forskellige forklaringer på den samme grundbevægelse; vælg de instruktioner, du kan udføre sikkert og enkelt.

Mikrohandling

Optag tre kast fra siden og kontrollér kun balance og albue.



ARBEJDSARK 04

Arbejd med byg et gentageligt kast

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Balance	
Linje	
Rutine	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt

KAPITEL 05

Vælg dit spillemiljø

Spillemiljøet påvirker både feedback, fællesskab og hvor let det er at træne regelmæssigt.

5

Vælg dit spillemiljø

Fysisk tavle, online kamp eller kombination

En fysisk klub giver direkte social læring og tydelige rammer. Online dart kan gøre det lettere at finde modstandere og registrere statistik, men kræver god kameraopsætning og tillid til scoringen.

Vælg ikke mellem miljøerne som identitet. Brug det fysiske til feedback og kampkultur, og det digitale til hyppighed og data, hvis kombinationen passer til dig.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Feedback	Hvor får du hjælp til teknik og regler?
Adgang	Hvor let er det at finde en kamp på dit niveau?
Data	Hvilke tal er nyttige, uden at de overtager træningen?

Sammenligningerne af online og fysisk dart i [Online vs. fysisk dart: Hvor skal du spille](#) og [Online vs. fysisk dart](#) kan bruges som beslutningsgrundlag for dit eget mix af træning og kampe.

Mikrohandling

Vælg ét miljø til ugentlig træning og ét til månedlig kamp.



ARBEJDSARK 05

Arbejd med vælg dit spillemiljø

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Feedback	
Adgang	
Data	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt



HANDLINGSPLAN

Fra overblik til handling

Vælg få handlinger, som kan udføres og gentages. En god plan angiver både næste skridt og tidspunktet, hvor du vil vurdere, om det virkede.

Periode	Handling	Færdig
Nu	Kontrollér skivens mål	☐
Denne uge	Øv scoring fra 101	☐
Denne måned	Lav en personlig checkout-tabel	☐
Næste måned	Fastlæg en før-kast-rutine	☐
Dette kvartal	Vælg fysisk eller online spillemiljø	☐
Ved næste tjek	Registrér tre enkle træningstal i fire uger	☐

Mine tre vigtigste handlinger

Sæt en kort opfølgning i kalenderen. Behold det, der virker i praksis, og justér kun én ting ad gangen, så du kan se, hvad ændringen faktisk gør.



OPSAMLING

Begreber, metode og forbehold

Begreb	Kort forklaring
Oche	Kastelinjen, som spilleren står bag.
Triple	Den smalle inderring der tredobler feltets værdi.
Double-out	Regel om at det sidste kast skal ramme et doublefelt.
Checkout	En planlagt kombination der afslutter den resterende score.
Bust	Når en tur gør afslutningen ugyldig, så scoren går tilbage.
Gennemsnit	Typisk opgjort score pr. tre pile over et forløb.

Metoden bag guiden

Arbejdsbogen adskiller opsætning, regning, afslutning, teknik og spillemiljø. Det gør det muligt at træne én færdighed målrettet uden at lade hele kampen blive en uoverskuelig test.

Forbehold

Guiden er generel information og inspiration. Kontrollér altid aktuelle regler, priser, sikkerhedsforhold og praktiske oplysninger hos relevante officielle eller faglige kilder.

Den afgørende double bliver lettere, når resten af spillet har haft en plan.