



Frisbeejumpalla lisää liikkuvuutta ja lihasvoimaa

teksti **Mika Nurminen ja Veera Farin** kuvat **Mika Nurmisen arkisto**

Kesän koittaessa on hyvä hetki lisätä ulkoilua ja luonnossa liikkumista. Ehkäpä samalla voisi kokeilla uutta lajiakin? Frisbeegolf on hauska ja monipuolinen liikuntamuoto, joka kehittää kestävyys- ja lihaskuntoa, motorisia taitoja sekä parantaa rintakehän liikkuvuutta. Pelin ideana on saada kiekko maalikoriin mahdollisimman vähin heitoin.

Suomessa on useita satoja ratoja, joita löytyy lähes jokaisesta kunnasta. Ne sijaitsevat yleensä vaihtelevassa maastossa, missä keuhkot saavat hyvää harjoitusta. Tasaisia ja esteettömiä väyliäkin löytyy. Frisbeegolf on helppo aloittaa vaikka kaverin kanssa. Radat ovat maksuttomia, ja va-

rusteeksi riittää muutama liitokiekko, joita voi lainata useista kirjastoista tai kuntien liikuntapalveluista. Pihapeleihin voi hankkia liikuteltavia frisbeekoreja tai keksiä maalikohteita itse.

Alkukesällä hengitysoireet saattavat lisääntyä, mutta ulkoilu kannattaa silti. Liikunnan tehon vähentäminen helpottaa usein oireita. Tähän frisbeegolf sopiikin erinomaisesti. Tarvittaessa voi käyttää hengityssuojainta esimerkiksi siitepölyaikana.

Kokosimme oheen liikkuvuus- ja lihas-kuntoliikkeitä, jotka sopivat vaikka alkulämmittelyksi. Toista liikkeitä 10–15 kertaa. Suosi palleahengitystä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos.

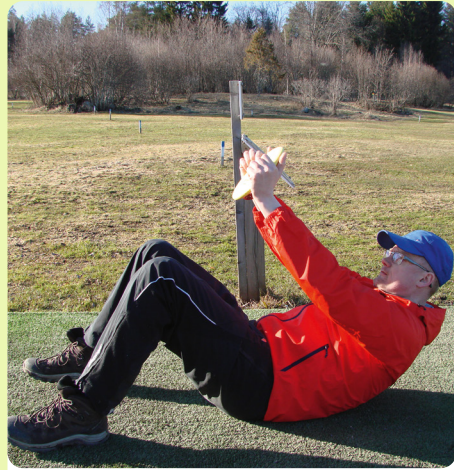
Lisätietoja

- ▶ radoista:
frisbeegolfradat.fi
- ▶ lajista ja peliohjeista:
frisbeegolfliitto.fi





1. Vatsakierto. Istu alustalla jalat koukussa ja kantapäät alustassa. Nojaa ylävartaloa hieman taaksepäin ja vedä napaa sisään. Vie frisbeetä vuorotellen molemmille sivuille ja seuraa katseella. Hengitä ulos jokaisen kierron aikana.



2. Vatsarutistus. Mene selinmakuulle, ylävartalo ja jalkapohjat alustassa, jalat koukussa. Nosta yläselkää alustasta ja vie frisbeetä kohti etuyläviistoa. Seuraa katseella. Rutista samalla vatsaa sisään ja hengitä ulos. Palauta selkä alustaan.



3. Frisbeen pyöritys pään ympäri. Ota kiekko käsien väliin ja vie sitä korvan vierestä pään ympäri. Tee 10 pyöritystä ja vaihda suuntaa. Vaihtoehtona voit nostaa samalla toisen jalan irti maasta. Pehmeä alusta tuo lisähaastetta.



4. Taakse taivutus. Seiso tasajaloin tai toinen jalka edessä. Vie frisbee käsien välissä pään yläpuolella. Työnnä kiekkoa taaksepäin ja rintaa eteenpäin. Hengitä samalla sisään ja pidä venytystä hetken. Tuo uloshengityksen aikana kädet takaisin eteen.



5. Käden pyöritys. Pyöritä kättä isoa ympyrää eteenpäin, pidä käsi ja hartia rentona. Tee 10–15 pyöräytystä ja vaihda suuntaa. Toista toisella kädellä.



6. Kiekon kääntö. Ota frisbee käsien väliin ja ojenna kädet suoraksi eteen. Käännä kiekkoa kuin auton rattia vuorotellen puolelta toiselle ja taivuta samalla ylävartaloa.



7. Ylävartalon käännöt. Ota leveä haara-asento ja frisbee molempiin käsiin. Taita yläkroppaa lantiosta ja vie rintaa maata kohti. Vie toinen käsi suorana kohti nilkkaa ja kurota samalla toista sivukautta ylöspäin. Tee sama toiselle puolelle. Tee vuorotellen yhteensä 10 liikettä.



8. Askelkyykky kierrolla. Tee askelkyykky vuorojaloin ja kierrä käsiä aina etummaisensa jalan puolelle. Seuraa kiertoa katseella ja hengitä ulos.



9. Kierto yläviistoon vuorokäsin.

Ota askel eteen ja nojaa ylävartaloa etummaista jalkaa kohti. Kierrä saman puolen kättä yläviistoon ja seuraa kiekkoa katseella. Hengitä samalla sisään. Tee sama toisella kädellä. Vaihda sitten etummaista jalkaa.



10. Sivukierro vuorokäsin.

Seiso yhdellä jalalla ja nosta toisen jalan polvi ylös. Ota frisbee vastakkaiseen käteen. Lähde kiertämään vartaloa ja kättä sivulle, seuraa kiekkoa katseella. Hengitä samalla sisään. Toista liike toiselle puolelle ja tee vuorotellen.



11. Kyykkyhaaste. Seiso haara-asennossa ja aseta frisbee pään päälle. Istuudu alas kyykkyyyn ja yritä olla pudottamatta frisbeettä. Hengitä samalla sisään. Pidä polvet ja varpaat samassa linjassa. Älä pyöristä selkää.



Laji on kovassa nousussa, uusia ratoja perustettiin viime vuonna yli 70



Sosiaalinen puoli ja rento ilmapiiri kuuluvat lajiin

Frisbeegolf

PELIOHJEET

PELIN IDEA

Ideana on heittää liitävää kiekkoa maalikoriin mahdollisimman vähin heitoin. Heittojen määrä merkataan ylös jokaiselta väylältä. Lopussa heitot lasketaan yhteen ja pienin tulos voittaa.

KARTTA

Radan alussa on usein aluekartta, josta näkee väylien lukumäärän ja sijainnin. Radalla väylät on numeroitu ja ne on tarkoitus pelata järjestyksessä.

Jokaisen väylän aloituspaikalla eli tiillä on yleensä:

1. Vihreä tekonurmialusta, jolta avausheitto heitetään.
2. Väylätaulu, josta ilmenee maalikorin sijainti ja etäisyys, väylän kulku, kierrettävät esteet sekä heittojen ihannemäärä eli par-tulos.

Esimerkki frisbeegolf-väylästä



PELIN ALOITUS

Peli alkaa ensimmäisen väylän avauspaikalta. Aloittajan voi päättää yhdessä tai arpoa. Jokainen heittää avausheiton vuorollaan, jonka jälkeen siirrytään kiekkojen luokse. Heittoa jatketaan siitä, mihin kiekko edellisellä heitolla pysähtyi. Kauimpana korista oleva pelaaja heittää ensimmäisenä. Yksittäinen väylä on suoritettu, kun frisbee osuu maalikoriin. Jokainen laskee omien heittojensa määrän.

Varmista aina, ettei edessä ole muita pelaajia, kun heität. Sopiva ryhmän koko on 2–4 pelaajaa. Hengästyttävän hauskoja pelihetkiä!



HEITTÄMINEN



Rystyheitto: heittokäsi lähtee takaa. Kylki osoittaa heittosuuntaan ja heittokäsi tuodaan eteen läheltä kehoa ja vartaloa kiertäen. Heiton lopussa ranne lukitaan.



Kämmenheitto: isoin ero rystyheittoon on se, että kämmenheittoon voima tulee enemmän ranteesta ja sormista. Heittoon lähdetään kyynärpää edellä.

Valokuvat: Mika Nurmisen arkisto

Pelisovelluksia

VAIHTUVA MAALI

Tavallisen pelin säännöt. Valitaan jokin maalikohde kuten tolppa, kivi tai puu. Väylän voittaja saa aina päättää seuraavan maalikohteen. Väyliä määrää voidaan sopia. Paikkana esim. metsän reuna tai rauhallinen puisto. Sääntöjä voi myös soveltaa, esim. joka väylän voittaja saa yhden pisteen ja eniten pisteitä kerännyt voittaa pelin.

FRISBEEGOLF MAASTOSSA

Tavallisen pelin säännöt. Tehkää maastoon rata, johon merkitään maalikohteet. Maalikohteita voivat olla vaikka roikkuvat vanteet, jätessäkit, narulla rajatut alueet tai muut esineet. Pyrkikää siihen, että aloituspaikan ja maalikohteiden välissä on luonnollisia esteitä kuten puita, pensaita tai pusikoita, jotka pitää kiertää. Tavoitteena on kiertää rata mahdollisimman vähillä heitoilla. Heittoa jatketaan paikasta, johon peliväline on laskeutunut edellisen heiton jälkeen.