

Näin otat frisbeegolfin mukaan oman yhdistyksesi toimintaan

Frisbeegolf on hyvä esimerkki lajista, joka tarjoaa mielekästä ja hauskaa tekemistä ulkoilun ohessa. Se on monipuolinen liikuntamuoto, joka kehittää kestävyys- ja lihaskuntoa, motorisia taitoja sekä parantaa rintakehän liikkuvuutta. Pelin ideana on heittää liitävää kiekkoa maalikoriin mahdollisimman vähin heitoin.



Liikkuminen monipuolisessa maastossa harjoittaa erityisesti keuhkoja, verenkiertoelimistöä ja jalkojen lihaksia. Luonnossa ilma on myös raikasta hengittää ja samalla saa mielen rentoutusta, ellei sitten innostu kisailemaan oikein tosissaan 😊.

Matalatehoisena lajina frisbeegolf sopii erinomaisesti hengityssairaille, sillä liikunnan tehon laskeminen vähentää hengitysoireita ja lisää liikunnasta nauttimista. Tarvittaessa voi käyttää hengityssuojainta esim. allergiaoireisiin siitepölyaikana.

Pelaamaan ja heittelemään kannattaa lähteä kaverin tai pienen porukan kanssa. Samalla pelin lomassa on helppo pitää taukoja. Frisbeegolfia pelataan yleensä 2–4 henkilön ryhmissä. Lajiin kuuluukin vahvasti sosiaalinen puoli. Lajille tyyppillistä on rento ja avoin ilmapiiri. Muilta harrastajilta kannattaa rohkeasti kysyä neuvoja.

Frisbeegolf on helppo aloittaa. Radat ovat maksuttomia ja varusteeksi riittää muutama liitokiekko, joita voi lainata useista kirjastoista tai kuntien liikuntapalveluista. Pihapeleihin voi hankkia liikuteltavia frisbeekoreja tai keksiä maalikohteita itse. Vaatteiksi käyvät tavalliset ulkoiluvaatteet.

Sopivaa haastetta löytyy niin aloittelijoille kuin enemmän pelanneille, sillä kiekon heittäminen vaatii taitoa. Radoilla on väisteltäviä esteitä ja tuuli sekä kiekon kaartuminen on otettava huomioon. Seuraavassa kerromme lisää lajista, sen pelaamisesta ja pelisovelluksista.

Radat ja välineet

Ratoja on Suomessa todella paljon ja lisää tulee koko ajan. Virallisia ratoja on vajaa 800 ja satoja lyhyempiä ratoja on mm. koulujen ympäristöissä. Niitä löytyy lähes kaikista Suomen kunnista. Pelata

voi myös muualla kuin virallisella radalla. Saatavilla on monenlaisia pehmeitä ja kovia kiekkoja. Pihapeleihin voi hankkia edullisia liikuteltavia frisbeekoreja tai keksiä maalikohteita itse. Niitä on helppo merkitä vaikka nauhalla tai kiinnittää kohteeseen kuva korista (esim. A4 paperilla). Frisbeegolfrata koostuu väylistä, joiden pelaaminen aloitetaan avauspaikalta eli tiiltä ja ne päättyvät maalikoriin. Radat ovat yleensä 9- tai 18-väyläisiä. Väylien pituus vaihtelee tyyppillisesti 50-300:n metrin välillä, joten liikkumista ja kävelyä tulee runsaasti. Ne sijaitsevat tyyppillisesti puustoisilla alueilla luonnon keskellä sekä puistoalueilla. Niissä on vaihteleva maasto, joka tarjoaa luonnollisia esteitä kiekon lentoradalle. Esteet ovatkin olennainen osa peliä ja niitä ei saa yrittää poistaa eikä vahingoittaa. Ratoja on eritasoisia, useimmiten niiltä löytyy myös tasaisia ja helppokulkuisia väyliä.

Tietoa radoista ja niiden sijainnista löytyy sivustolta: frisbeegolfradat.fi

Kiekot: Frisbeegolfia voi pelata millä tahansa frisbeellä, mutta helpoimmin se sujuu tarkoitusta varten suunnitelluilla muovisilla liitokiekoilla. Ne ovat tavallisia rantafrisbeetä pienempiä ja painavampia. Kiekkoja on satoja erilaisia, mutta lajia aloitteleva pärjää hyvin muutamalla kiekolla. Lajin harrastamisen voi aloittaa yhdelläkin kiekolla, jolloin midrange -kiekko on hyvä valinta. Frisbeegolfkiekot voidaan jakaa kolmeen ryhmään. Oikeanlainen kiekko valitaan esimerkiksi pelitilanteen ja tarvittavan heittopituuden mukaan:

- Aloitusheitto heitetään yleensä teräväreunaisella **draiverilla**, joka parhaimmillaan lentää yli 150 metriä.
- Jatkoheittoon käytetään yleensä **lähestymisfrisbeetä (midrange-kiekko eli midari)**, joka on pyöreäreunaisempi kuin draiveri. Lähestymisfrisbeetä käytetään yleensä alle 100 metrin heittoihin.
- Korin läheisyydessä käytetään **putteria**, joka jää maalikoriin helpommin kuin draiverit ja lähestymisfrisbeet.



Heittäminen: Frisbeegolfissa käytetään pelitilanteen ja väylän mukaan erilaisia heittotapoja. Liitokiekkoa heitetään eri tavalla kuin perinteistä frisbeetä. Heittovoima tuotetaan koko vartalosta. Tavallisimmat heitot ovat rysty- ja kämmenheitto.

Rystyheitto: heittokäsi lähtee takaa, heittokäden kylki osoittaa heittosuuntaan ja heittokäsi tuodaan eteen läheltä kehoa ja koko vartaloa kiertäen. Käden liike muistuttaa hieman ruohonleikkurin käynnistämistä. Lopussa ranne lukitaan ja kiekko irtoaa kädestä.

Kuva 1: Rystyheitto alku.



Kuva 2: Rystyheitto loppu



Kämmenheitto: voima tulee enemmän ranteesta ja sormista. Heittoon lähdetään kyynärpää edellä. Järjestys on kyynärpää, ranne, sormet. Kämmenheitto muistuttaa hieman tenniksen kämmenlyöntiä.

Putti: Rysty- ja kämmenheitot lähtevät vartalon sivulta, mutta putit heitetään yleensä vartalon edestä. Yleensä puttausasennossa heittokäden jalka on edessä ja toinen jalka takana.

Kuva 3 Kämmenheitto.



Kuva 4: Putti



Opettele ensin ilman vauhtia ja keskity voiman sijasta tarkkuuteen. Huomioi, että kiekolla on luontainen taipumus kaartaa lennon loppuvaiheessa pyörimissuuntansa vastakkaiselle puolelle. Rystyheitto kaartaa siis lopussa vasemmalle ja kämmenheitto oikealle.

Ote kiekosta

Voit kokeilla taittaa neljä sormea kiekon alapuolelle peukalon jäädessä yläpuolelle. Peukalo osoittaa kohtisuoraan eteenpäin, ei kiekon keskelle, ja on noin parin sentin päässä kiekon reunasta. Sormien asennoissa kiekon alapinnalla on runsaasti vaihtoehtoja. Yhtä oikeaa otetta ei ole olemassa, koska kädetkin ovat erilaisia.

Kuva 5: Rystypuoli



Kuva 6: Kämmenpuoli



Lisätietoa lajista: frisbeegolfliitto.fi

Saatavilla on myös **upsi**-mobiilisovellus, jonne voi merkitä heittojen määrän eri väyliltä. Sovellus löytyy mobiililaitteiden sovelluskaupoista.

Peliohjeita

Kuten aiemmin kerroimme, frisbeegolfia voi pelata joko virallisella radalla tai soveltaen melkein missä vaan. Seuraavassa kerromme erilaisista pelitavoista. Paperia ja kynä kannattaa ottaa mukaan tulosten kirjaamista varten.

Radalla:

Yksi tai useampia pelaajia

- **Frisbeegolfkävely.** Tehdään retki jollekin frisbeegolfradalle. Tarkoituksena on tutustua lajiin ja kiertää rataa kävellen sekä samalla nauttia ulkoilusta. Jos haluaa niin voi ottaa pari kiekkoa mukaan ja kokeilla heittämistä. Kannattaa myös tarkkailla toisia pelaajia ja miten he heittävät kiekkoa.
- **Normaali peli.** Radalla väylät on numeroitu järjestyksessä ykkösestä ylöspäin. Heittojen määrä merkitään ylös jokaiselta väylältä. Lopussa heitot lasketaan yhteen ja pienin tulos voittaa.

Kartta: Radan alussa on usein kartta alueesta, josta näkee väylien lukumäärän ja sijainnin. Radalla väylät on numeroitu ja väylät on tarkoitettu pelata järjestyksessä.

Jokaisen väylän aloituspaikalla eli tiillä on:

1. vihreä tekonurmialusta tai muu heittopaikka, jolta avausheitto heitetään.
2. väylätaulu, jossa on merkattuna maalikorin sijainti ja etäisyys, väylän kulku, kierrettävät esteet sekä heittojen ihannemäärä eli par-tulos.



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.

Laji on suosittu, joten radoilla on yleensä toisia pelaajia. Radat sijaitsevat usein julkisilla paikoilla kuten puistoissa, joissa on muita ulkoiljoita.

Varmista aina, ettei edessä ole ihmisiä, kun heität. Sopiva ryhmän koko on 2–4 pelaajaa, jolloin pelaaminen on sujuvampaa. Päästä nopeammat ryhmät ohitse. Hauskoja pelihetkiä 😊!

2–4 pelaajaa

- **Pistepeli.** Joka väylän voittaja (vähiten heittoja) saa yhden pisteen. Jos kaksi tai useampi pelaajaa saa tasatuloksen, piste lisätään seuraavalta väylältä saatavaan pistepottiin kunnes voittaja ratkeaa. Tällöin hän saa myös edellisten tasatulokseen päätyneiden väylien pisteet. Pelin lopussa eniten pisteitä saanut voittaa.
- **Puupisteet.** Heittojen määrä lasketaan normaalisti, mutta jokaisesta osumasta puuhun saa yhden lisäpisteen. Lopuksi kokonaisheittomäärästä vähennetään puista saadut pisteet. Vähiten heittoja käyttänyt voittaa.
- **Bingo Bango Bongo.** Jokaisella väylällä on jaossa 3 pistettä. Avausheiton pisimmälle heittänyt saa yhden pisteen (Bingo), toisen heiton jälkeen lähimpänä korista oleva saa pisteen (Bango), ensimmäisenä koriin heittänyt saa kolmannen pisteen (Bongo). Eniten pisteitä kerännyt voittaa.
- **Safari.** Väylän voittanut tai hävinnyt pelaaja saa valita seuraavan väylän aloituspaikan. Vähiten heittoja käyttänyt voittaa.
- **Palkinnot.** Jokaiselle väylälle erikseen määritellään etukäteen pistemäärä tai joku muu palkinto, jonka väylän voittaja saa. Eniten pisteitä tai palkintoja saanut voittaa. Joukkuepelit: pelaajia neljä tai enemmän, vähiten heittoja saanut joukkue voittaa.
- **Paras heitto.** Muodostetaan vähintään kahden hengen joukkueita. Jokainen pelaaja heittää normaaliin tapaan ja joukkue valitsee parhaan heiton. Tämä toimii joukkueen seuraavan

heiton heittopaikkana. Sitten kaikki heittävät uudelleen ja taas valitaan paras heitto. Näin edetään väylän/reiän loppuun. Tällä tavoin eritasoisetkin pelaajat voivat hyvin pelata keskenään.

Pelaajia isompi ryhmä, 3–4 hengen joukkueet

- **Matalin ja korkein tulos.** Joukkueen tulos saadaan laskemalla yhteen jäsenten paras ja huonoin tulos joka väylällä.
- **Paras tulos.** Joukkueen tulokseksi tulee paras joukkueen jäsenen tulos joko kaikki väylät yhteenlaskettuna tai siten, että joka väylällä huomioidaan paras tulos.

Iso ryhmä, 4–5 hengen joukkueita

- **Cha Cha Cha.** Ensimmäisellä väylällä joukkueen tulos on kenen tahansa joukkueen jäsenen paras tulos, Cha. Toisella väylällä lasketaan yhteen kaksi parasta tulosta, Cha Cha. Kolmannella väylällä lasketaan yhteen kolme parasta tulosta Cha Cha Cha. Neljäs väylä alkaa taas alusta yhdellä Cha:lla. Sama rotaatio jatkuu radan loppuun.

Pelaaminen muualla kuin frisbeegolfradalla

Virallisten frisbeegolfratojen lisäksi lajia voi soveltaen harrastaa ulkona monessa paikassa ja talvikaudella sisällä esim. liikuntasalissa. Pelivälineitä ja maaleja voi kehittää myös itse. Käytä rohkeasti mielikuvitusta! Olemme koonneet tähän erilaisia vaihtoehtoja ja vinkkejä.

Pelisovellus 1: Vaihtuva maali. Tavallisen pelin säännöt, valitaan jokin maalikohde (tolppa, kivi, puu tms.). Väylän voittaja saa aina päättää seuraavan maalikohteen. Väylien määrä voidaan sopia. Paikkana esim. metsän reuna tai rauhallinen puisto.

Pelisovellus 2: Tarkkuusheitot. Välineet: tukevia kertakäyttölautasia ja kolme ämpäriä (voivat olla erikokoisia). Asetetaan ämpärit maahan kahden, kolmen ja neljän metrin päähän heittoviivasta. Ämpäri voi olla myös puun oksassa, kiven päällä tai roikkua narun varassa. Yritetään heittää lautasia ämpäreihin (tai osua niihin). Lähimmästä ämpäristä saa pisteen, seuraavasta kaksi ja kauimmaisesta kolme. 10 heittoa. Kuka saa eniten pisteitä?

Ämpäreiden tilalla voi käyttää esim. maahan rajattuja alueita, hulavanteita, valmiina olevia tolppia tai jätesäkkejä. Lautasten tilalla voi käyttää purkin kansia sekä pehmeitä tai kovia frisbeekiekkoja, jolloin kannattaa kasvattaa maalikohteiden etäisyyksiä. Myös lierihattuja voi käyttää heittovälineinä. Tätä voi pelata vaikkapa tapahtuman yhteydessä jos tilaa on vähemmän käytössä tai ihmisiä enemmän.



Pelisovellus 3: Frisbeegolf maastossa. Pelivälineenä frisbee. Tehkää maastoon rata, johon merkitään maalikohteet. Myös roikkuvat vanteet, jätessäkit, narulla rajatut alueet tai muut esineet voivat olla maalikohteita. Pyrkikää siihen, että aloituspaikan ja maalikohteiden välissä on luonnollisia esteitä (puita, pensaita, pusikoita jne.), jotka pitää kiertää. Tavoitteena on kiertää rata mahdollisimman vähillä heitoilla. Heittoa jatketaan paikasta, jossa peliväline on ensimmäisen kerran koskettanut maata.

Pelisovellus 4: Alueen kierto. Valitkaa jokin isompi alue, esim. jalkapallokenttä. Yrittäkää kiertää alue ulkorajoja pitkin mahdollisimman vähin heitoin. Voi ajatella, että alueen ulkorajalla kulkee n. 2-3 metrin heittoväylä, jota pitkin kiekkoa yritetään heittää. Seuraava heitto aloitetaan siitä mihin edellinen päättyi. Heitto uusitaan jos kiekko lentää alueen sisään. Tätä voi pelata yksilö- tai joukkuekilpailuna.

Pelisovellus 5: Frisbeelentopallo. Lentopallokenttä tai rajataan isohko n. 20 x 10 alue, josta erotetaan kaksi puoliskoa esim. narulla. Tavalliset lentopallon säännöt, mutta pelataan frisbeellä. Pisteensä saa kun kiekko koskettaa maata vastustajan puolella. Kiekon kanssa ei saa liikkua. 3–5 hengen joukkueet. Peliin voi ottaa useamman kiekon yhtäikaa.