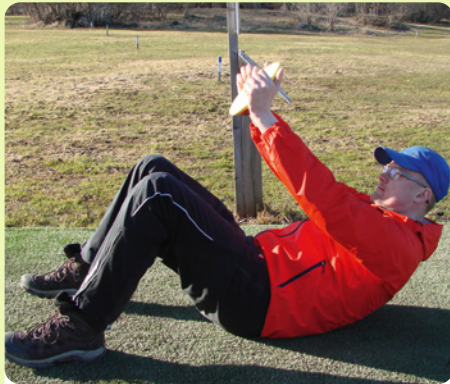


# Frisbeejumpalla lisää liikkuvuutta ja lihasvoimaa

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



**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 etummaisien 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 kyykkyyä ja yritä olla pudottamatta frisbeettä. Hengitä samalla sisään. Pidä polvet ja varpaat samassa linjassa. Älä pyöristä selkää.



Sosiaalinen puoli ja rento ilmapiiri kuuluvat lajiin



Lisätietoja

- radoista: [frisbeegolfraadat.fi](http://frisbeegolfraadat.fi)
- lajista ja peliohjeista: [frisbeegolfliitto.fi](http://frisbeegolfliitto.fi)