

Kokeile frisbee-golfia

TEKSTI: KIRSI KAIPAINEN-PYYKKÖ | KUVAT: KIMMO BRANDT / COMPIC-PHOTOS OY
| LIIKKUJA: ELINA HEINO-LEHTIMÄKI

Frisbeegolfia voi pelata yksin tai yhdessä. Aloittaminen on helppoa.

Frisbeegolfin aloittaminen käy helposti: tarvitset vain frisbee-kiekon. Kiekkoa ei välttämättä tarvitse ostaa edes omaksi. Joilain paikkakunnilla niitä saa lainaksi esimerkiksi kirjastosta.

Frisbeegolfia pelataan sitä varten tehdylle radalla. Niitä löytyy monesta paikasta. Pelissä on tarkoitus saada kiekko maalikooriin mahdollisimman pienellä määrällä heittoa.

Frisbeegolfrata koostuu väylistä, joita on yleensä 9 tai 18. Radan voi kiertää läpi kokonaan tai vain osin. Askelia kertyy pelaessa huomaamatta.

Heittotapoja, -asentoja ja -sääntöjä voi soveltaa tai halutessaan voi pelaamisen sijaan heitellä ihan vain kaverin kanssa.

Kiekkoa voi heittää rysty- tai kämmenpuolelta, ylhäältä tai alhaalta. Vain mielikuvitus on rajana. Heittää voi ilman vauhtia tai vauhdin kanssa. Kannattaa kokeilla erilaisia heitto-otteita. Virallisten kiekkojen ohella voi halutessaan käyttää kevyempää frisbeetä. Heittäminen onnistuu myös istuen. Kokeilemalla löydät itsellesi sopivimmat tavat heittää. Peli-iloa! ♡



PELIOHJEET

PELI aloitetaan heittämällä avausheitto.

Heittämistä jatketaan sen jälkeen aina kohdasta, johon edellinen oma heitto jäi.

Jokaisen väylän heittomäärät lasketaan yhteen. Jos pelaatte yhdessä, pelin voittaa se pelaaja, jolla on lopuksi vähiten heittoa.

Voit tutustu alueesi frisbeegolfmahdollisuuksiin ja ratojen kuvauksiin osoitteessa www.frisbeegolfradat.fi



1. LÄMMITTELE OLKAPÄÄT KAHDEKSIKOLLA

Ota kiekko toiseen käteesi. Piirrä kiekolla iso, kyljellään makava kahdeksikkoo. Kahdeksikon lenkit jatkuvat kylkiesi puolelle ja risteävät edessäsi. Piirrä niin suurta kahdeksikkoo kuin suinkin yllät, oman liikkuvuutesi mukaan. Pidä käsi mahdollisimman suorana liikkeen ajan. Tee vähintään 10–15 toistoa ja vaihda kahdeksikon piirtosuuntaa. Toista sama toisella kädellä.

Näin pääset alkuun

LÄMMITTELE ennen heittämistä. Tee kiertoliikkeitä selälle ja käy läpi myös olkapäiden ja ranteiden liikeradat. Kokeile olkapäiden lämmittelyyn tämän aukeaman kahdeksikkoliikettä.

Käytä heittäessäsi aktiivisesti keskivartaloa. Voima heittoihin lähtee lantiosta ja keskivartalosta.

Heiton jälkeen jatka kehon luontaista liikettä. Älä pysäytä liikettä äkillisesti, kun kiekko irtoaa kädestäsi.



2. RYSTYHEITTO PAIKOILTAAN

Seiso lantionleveydellä asennossa, kylki heittosuuntaan päin. Etumaisen jalan polvi ja jalkaterä osoittavat viistosti heittosuuntaan. Pidä polvissa jousto. Vie heittokäsi taakse. Siirrä samalla paino taaimmaiselle jalalle. Heitto lähtee painonsiirrolla etummaiselle jalalle. Samalla keskivartalo kiertyy ja heittokäsi ojentuu läheltä keskivartaloa. Päätä heitto ranteen ojennukseen. Katso, että ylävartalo pysyy heiton ajan lantion päällä.



Lämmittle ennen kuin alat heittää.



3. KÄMMENHEITTO PAIKOILTAAN

Seiso lantionleveydellä asennossa rintakehä heittosuuntaan päin. Astu eteen sillä jalalla, joka on vastakkaisella puolella heittokätesi nähden. Käänä taaimmainen jalka aukikiertoon. Tarkista, että etumaisen jalan polvi ja jalkaterä osoittavat heittosuuntaan. Siirrä paino taaimmaiselle jalalle. Samalla lantio ja ylävartalo kiertävät heittokäden puoleen. Kyynärpää on lähellä kehoa.

Heitä kiekko kyynärpää edellä, käsivarsi ja kämmen seuraavat kyynärpäätä. Ole varovainen, jos sinulla on ongelmia olkapään tai kyynärpään alueella.