



**SEIKKAILEVAT
PERHEET**

**SUOMEN
LATU**



KEVÄT
FRISBEEGOLF

KEVÄT

FRISBEEGOLF (kesto n. 1,5 tuntia)

Tarvikkeet: frisbeekiekkoja (vähintään 1 jokaiselle)

Jos lähistöllä ei ole frisbeegolfrataa, tehdään siirrettävillä frisbeegolfkoreilla, hulavanteilla, pyykkikoreilla tai kuitunauhalla puiden oksanhaaroja merkkamalla oma rata.

1. Tarkkuusheitot n. 10 metrin etäisyydellä olevaan koriin tai muuhun maaliin. Kokeillaan erilaisia heittotyylejä.

2. Pitkänpitkä perheheitto

Pareittain tai 4 hengen joukkueissa heitetään frisbeetä mahdollisimman pitkälle, yhteensä 4 heittoa vuorotellen. Ensimmäiset heittävät samalta aloitusviivalta, kaikki seuraavat heittävät siitä, mihin edellisen heittäjän kiekko on pudonnut. Merkitään viimeisen kiekon putoamispaikka. Heitetään uusi kierros ja katsotaan mikä pari/joukkue sai parannettua eniten omaa tulostaan.

3. Parifrisbeegolf

Pelataan aikuinen-lapsi -pareina frisbeegolfia joko valmiilla tai itse tehdyllä radalla. Aikuinen ja lapsi heittävät frisbeetä kohti koria vuorotellen siitä, mihin toisen heitto on pudonnut, kunnes frisbee on saatu koriin. Lasketaan kaikki heitot yhteen ja jatketaan seuraavalle korille.

Lisää toimintavinkkejä: suomenlatu.fi/perheliikunta