



FRISBEEGOLF – LENTÄVÄN HAUSKAA KOKO PERHEELLE

Frisbeegolf on koko perheen laji. Se on leppoisaa ulkoilua, alkuun pääsemiseen et tarvitse kovaa kuntoa ja lajin tekniikasta pääsee aloittelijakin melko nopeasti jyvälle. Harrastaminen on edullista, sillä alkuvaiheessa tarvitsen vain frisbeekiekon, monille frisbeegolfradoille pääsee ilmaiseksi ja tarvittaessa oman radan voit kehittää vaikka lähiympäristöön maastoa ja puita hyödyntäen.

Kuitenkin jos tasoerot pelaajien välillä ovat isoja, into pelamiseen saattaa loppua lyhyeen. Seuraavien harjoitusten ja pelisovellusten avulla kaikenlaiset pelaajat voivat pelata tasavertaisesti, mukaan saadaan lisää leikkimieltyä ja heitotaitokin kehittyy melkein huomaamatta.

HEITTOHARJOITUKSIA

- Tarkkuusheitot hulavanteen läpi (laitetaan vanteita narulla roikkumaan esimerkiksi puun oksilta)
- Tarkkuusheitot pihalle sijoiteltuihin pyykkikoreihin
- Pituusheitot jalkapallomaaliin
- Heitetään erilaisia pyöreitä, litteitä esineitä maaliin, kokeillaan mikä lentää parhaiten (esim. ämpäriin tai pyöreään jääkaappirasian kansi, kertakäyttölautanen, jne.)
- Kokeillaan heittoa erilaisin ottein (kämmen-, rysty- ja yläheitot).

Vinkkejä eri heittotekniikoihin videoiden kera löydät esimerkiksi Frisbeegolfliiton sivuilta: www.frisbeegolfliitto.fi/aloittelijat

PELEJÄ JA KISAILUJA

Frisbee –risti-nolla

Välineet: 5 + 5 frisbeekiekkoa (kahta eri väriä tai muuten toisistaan erottuvat)
maahan piirretty tai nauhalla/kepeillä merkattu ruudukko (3 x 3 ruutua), ruutujen koko n. 1 m x 1 m

Pelataan risti-nollaa heittämällä vuorotellen frisbeekiekkoja maassa olevaan suureen ruudukkoon. Tavoitteena on saada kolmen suora pystyyn, vaakaan tai vinoon. Vaikeusastetta voi vaihdella pelaajien mukaan heittoetäisyyksiä vaihtelemalla tai muuttamalla ruudukon kokoa pelaajien taitojen mukaan.

Frisbee-petankki

Välineet: 3 frisbeekiekkoa/joukkue + maaliekikko

Heitetään maaliekikko maahan sopivan etäisyyden päähän. Joukkueet yrittävät saada oman kiekkonsa mahdollisimman lähelle maaliekikkoa. Joukkueet voivat joko heittää vuorotellen tai niin, että heittovuorossa on aina se joukkue, jonka kiekko ei ole lähimpänä maaliekikkoa. Kun kaikki kiekot on heitetty, lasketaan pisteet. Pisteet saa joukkue, jonka kiekko on lähimpänä maaliekikkoa. Joukkue saa niin monta pistettä, kuin heidän kiekkojaan on lähimpänä.

Frisbee-keilaus

Välineet: Frisbeekiekkoja, muovikeiloja

Asetetaan keilat sopivan etäisyyden päähän maahan ja yritetään frisbeeheitolla saada mahdollisimman monta keilaa kaatumaan.

Pitkänpitkä perheheitto

Välineet: 1 putteriekiekko / perhe tai joukkue

Harjoitellaan frisbeeheittoja kentällä, niityllä, rangella tai muulla aukealla paikalla, missä on paljon tilaa. Ensimmäinen heittäjä heittää frisbeen mahdollisimman pitkälle. Seuraava heittäjä heittää siitä paikasta, johon edellisen heitto putosi, jne. kunnes kaikki ovat heittäneet. Merkataan kepillä kuinka pitkälle yhteistulos kantoi, palataan aloituspaikalle tai heitetään takaisinpäin ja kokeillaan uudestaan. Tavoitteena on saada vielä pidemmälle.

Pyydystä hahmo! -frisbeegolf

Välineet: Frisbeekiekkoja jokaiselle, hahmoja tai niiden kuvia frisbeekoreihin

Valitkaa ryhmälle mieleinen teema (esim. Pokémon, Muumit, hevoset, jalokivet...) ja käydään etukäteen piilottamassa frisbeegolfkoreihin tai muihin maaleihin pehmohahmoja tai teemaan liittyviä kuvia. Ohjeistetaan pelaajat, että heidän tavoitteenaan on ”pyydystää” hahmot frisbeeheittojen avulla (=osua koriin, jossa hahmo on). Jokaiselle väylälle määritellään yhdessä enimmäisheittomäärä, jonka saa käyttää kullakin väylällä (eri-ikäisillä voi olla erilaiset maksimitulokset). Jos pelaaja onnistuu heittämään frisbeen koriin maksimiheittomäärällä tai alle, on hän saanut ”pyydystettyä” hahmon ja jatkaa seuraavalle väylälle. Jos ei, ko. hahmo jää pyydystämättä ja pelaaja siirtyy yrittämään seuraavaa. Lopuksi katsotaan, mitkä ja kuinka monta hahmoa kukin sai napattua. Jos heittoa tarvitaan vähemmän kuin maksimiheitot, saa pelaaja lisää ”elämää” eli heitot jäävät ikään kuin varastoon seuraavia väyliä varten.

- Esimerkki: Väylällä 1 on määritelty maksimiheittomääräksi 4 heittoa ja väylällä 2 maksimiheittomäärä on 3 heittoa. Pelaaja saa frisbeen 1. väylällä kolmella heitolla, joten hänellä onkin 2. väylällä käytettävissään yksi heitto enemmän eli 4 heittoa.

- Määritellä ainakin yhdelle tai kahdelle väylälle maksimiheittomääräksi niin iso luku, että kaikki saavat varmasti pyydystettyä ainakin yhden hahmon.

Pari- tai joukkuefrisbeegolf

Pelataan aikuinen-lapsi -pareina tai 2-4 hlön joukkueina

Välineet: Frisbeekiekko jokaiselle
Värillistä nauhaa maalien merkkaukseen
Kartioita/ämpäreitä aloitusheittoaikkojen merkkaukseen

Alkuvalmistelut:

- Pelialueena joko osa oikeasta frisbeegolfradasta tai rakennetaan metsään/pihalle oma rata. Itse tehdyllä radalla merkataan myös aloitusheittojen paikat kartioilla tai ämpäreillä ja maalit värikkäällä nauhalla. Pienten lasten kanssa sopiva radan pituus on 3-5 väylää, isompien kanssa jaksamisen mukaan.

- Pelataan aikuinen-lapsi -pareina tai koko perhe yhdessä.

Aloitusheiton heittävät kaikki joukkueen jäsenet kunkin väylän aloituspaikalta. Tämän jälkeen joukkue yhdessä päättää,

kenen frisbeen putoamispaikalta jatketaan. Tästä eteenpäin heitetään vuorotellen siihen saakka, kunnes frisbee on saatu maalikoriin. Kaikki heitot lasketaan kullakin väylällä yhteen ja lopuksi lasketaan kokonaistulos. (Huom! Joukkueen aloitusheitot väylän alussa lasketaan yhdeksi heitoksi, vaikka kaikki heittävät.) Se joukkue voittaa, joka selvittää radan pienimmällä heittomäärällä.

Voidaan toteuttaa kisana perinteisesti niin, että aikuinen-lapsi -parit tai perheet ottavat mittaa toisistaan. Kannustavampi versio on, että pelataan kaksi kierrosta ja kilpaillaan siitä, mikä pareista/joukkueista parantaa toisella kierroksella eniten omaa tulostaan.

Frisbeegolf -kisa eritasoisten pelaajien kesken

Välineet: Frisbeekiekko

Jokaiselle väylälle sovitaan ihannetulos joka voi vaihdella pelaajan mukaan, nuorimmilla pelaajilla isompi, aikuisilla pienempi. Tavoitteena on heittää frisbee maalikoriin mahdollisimman vähillä heitoilla niin, että väylän yhteisheitto-tulos olisi ihannetulos tai vähemmän (eli ”miinus-tulos” on parempi kuin plus-tulos).

Esimerkki: Pelaaja A on 7-vuotias ja hänelle on sovittu väylälle 1 ihannetulokseksi 6 heittoa. Sen sijaan Pelaaja B on aikuinen ja hän on heittänyt jonkin verran frisbeetä, joten hänelle väylän 1 ihannetulos on 3 heittoa. Jos Pelaaja A selviää väylästä 1 viidellä (5) heitolla, hän saa väylältä tuloksen -1. Jos Pelaaja B selviää väylästä samalla heittomäärällä (5), hän saa väylältä tuloksen +2. Peliä jatketaan muilla väylillä samalla tavoin kuin edellä. Pelin voittaa se, jonka tulos on pienempi.

