



SUOMEN LATU

# HYVINVOINTIA ULKOILUSTA +65 -VUOTIAILLE FRISBEEGOLFIN PIHAPELIVERSIOT

Koonnut: Ari Tähkäpää, Turun Latu ry

*Frisbeegolf on helppo, hauska ja halpa laji aloittaa ja se sopii kaikenikäisille sekä tasoille pelaajille. Frisbeegolfia pelataan yleensä radalla, jossa tavoite on saada kiekko maalikoriin mahdollisimman vähillä heitolla. Rataa kierretään 3–5 pelaajan ryhmissä ja välimatkat menevät mukavasti porukassa kävellessä. Lajia voi kuitenkin kokeilla myös muualla kuin radalla ja käyttää maalikohteina esimerkiksi hulavanteita, kartioita tai siirreltäviä irtokoreja. Erilaiset pelit ovat myös hauska tapa tutustua frisbeegolfiin ja viettää aikaa yhdessä.*

## VERTAISOHJAAJALLE

Frisbeegolfista innostunut vertaisohjaaja voi toimia itse lajiin pariin innostajana sekä rohkaisijana. Vertaisohjaaja voi myös kutsua ryhmän mukaan kokeneemman frisbeegolfin harrastajan. Frisbeegolfin maailmaan voi kurkistaa myös ilman aiempaa kokemusta esimerkiksi erilaisten pihapelien avulla.

Frisbeegolfia voi pelata millä tahansa frisbeellä, mutta helpoimmin se sujuu tarkoitusta varten suunnitelluilla kiekkoilla. Erilaiset kiekot sopivat erityyppisiin heittoihin. Kokeilun voi aloittaa yhdellä kiekolla, joka on nimeltään putteri. Putteri on paksuin ja pyöreäreunainen aloittelijan ”helpoin” kiekko heittää. Kiekon nelinumeroisen sarjan ensimmäinen numero on 2 tai 3.

Frisbeegolfkiekot ovat kovia ja terävähkäreunaisia. Muistuta osallistujia varmistamaan aina ennen pitkiä heittoja, että heittoväylä on vapaa. Muut pelaajat odottavat vuoroaan aina heittäjän takana riittävän kaukana. Vaaratilanteen yllättäessä ohjeista osallistujia huutamaan VARO.

Pakkaa mukaan vertaisohjaajan reppuun vettä, välipalapatukka, ladattu puhelin ja EA-laukku. Täytä turvallisuusasiakirjat ennen ulkoilutoiminnan alkua (turvallisuussuunnitelma ja riskianalyysi). Ohjeista osallistujat varustautumaan oikein frisbeegolfkokeilun luonteeseen sekä sään mukaan.

# PELIVINKKEJÄ

## Frisbee –ristinolla

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

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

## Frisbee-keilaus

**Välineet:** frisbeekiekkoja, muovikeiloja/tyhjiä muovipulloja

Asetetaan keilat sopivan etäisyyden päähän maahan ja yritetään frisbeeheitolla saada mahdollisimman monta keilaa kaatumaan. Pisteet tulevat kaatuneiden keilojen lukumäärän mukaan. Peliä voidaan pelata tiettyyn pistemäärään asti tai aikarajan kanssa

## Tarkkuusheitto kohteeseen

**Välineet:** frisbeekiekkoja, vanne/frisbeegolfkori

Kohteena voi olla irto frisbeegolfkori, vanne, maahan piirretty ympyrä tms. Kokeillaan 15–20 metrin päästä rysty- ja kämmenheittoja tai vuorotellen heittoja oikealla ja vasemmalla kädellä.

## Pituusheitto jalkapallomaaliin

**Välineet:** frisbeekiekkoja

Heittoetäisyys voi olla 20–30 metriä. Lasketaan, montako heittoa kullakin osallistujalla tai ryhmällä yhteensä osui maaliin esimerkiksi viidestä heitosta. Seuraavalla kierroksella koetetaan saada maaliin useampi kiekko.



## 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 on kauimpana maaliekikosta. 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 maaliekikkoa. Peliä voidaan pelata tiettyyn pistemäärään asti tai aikarajan kanssa.

## Puttauskiisa

**Välineet:** frisbeekiekkoja, kartioita, vanne/frisbeegolfkori

Merkitään etäisyys korista tai muusta kohteesta (vanne) 3, 5, 7, 10 metriä jne. viivalla tai kartiolla. Heitot aloitetaan lähimmästä merkistä. Osumalla kohteeseen pääsee jatkamaan seuraavalle etäisyydelle.