



**SUOMEN
FRISBEEGOLFLIITTO**
FINNISH DISC GOLF ASSOCIATION

Frisbeegolfin ope-kurssi

Opettajien materiaali



Pelin idea

- Frisbeegolfissa kierretään rata, joka koostuu tietyistä määrästä väyliä (yleensä 9 tai 18)
- Rata on tarkoitus pelata mahdollisimman vähillä heitoilla
- Yhteenlasketuista heitoista muodostuu kierrostulos
- Pienimmän tuloksen heittänyt pelaaja on voittaja



Etiketti

- Frisbeegolf on hyvin sosiaalinen laji yksilölajiksi
- Pelin luonteeseen kuuluu pelaajien keskinäinen kunnioitus ja arvostus
- Frisbeegolfissa ei ole tuomareita, vaan pelaajat ratkovat ja tulkitsevat yhdessä tilanteita sääntöjen avulla

→ *Tämän vuoksi frisbeegolf onkin erinomainen tapa kasvattaa kommunikointitaitoisia kansalaisia, jotka kykenevät keskinäiseen ongelmanratkaisuun*



Etiketti

- Frisbeegolfin säännöt on suunniteltu reilun pelin hengen edistämiseksi.
- Sääntöjä tulkitessa käytetään sitä sääntöä, joka lähimmin käsittelee kyseistä aihetta.

Jos jotain tilannetta ei täsmällisesti määritellä säännöissä, noudatetaan reiluuden periaatetta.

Reiluuden määrittämiseen on usein paras käyttää lähintä olemassa olevaa sääntöä tai säännön henkeä





Pelaajat tutkimassa sääntöjä sähköisestä sääntökirjasta frisbeegolfin SM-kisoissa 2020



Etiketti - Käyttäytyminen radalla

Huomioi alueen muut käyttäjät

- Suurin osa radoista sijaitsee julkisissa puistoissa, joissa on paljon muitakin ulkoilijoita.
- He eivät välttämättä tiedä, missä väylät sijaitsevat tai edes että puistossa pelataan frisbeegolfia.
- Joskus muut ulkoilijat saattavat olla nauttimassa ulkoilmasta keskellä väylää.
- Heitä voi kohteliaasti pyytää siirtymään, mutta muista, että muilla on yhtä suuri oikeus käyttää puiston palveluja kuin frisbeen heittäjilläkin.
- Siksi vastuu julkisten puiston käyttäjien hyvinvoinnista on meillä frisbeen heittäjillä.
- Varmistu siis aina, ettei edessäsi ole muita ihmisiä kun heität.



Etiketti - Käyttäytyminen radalla

Huomioi muut frisbeegolfaajat

- Lajimme suosio kasvaa jatkuvasti ja monet radat alkavatkin olla täynnä pelaajia.
- Anna edellisen ryhmän pelata väylänsä rauhassa loppuun, ennen kuin avaat.
- Vaikka et heittäisikään avausheittoasi korille asti, lähistölle tippuvat frisbeet voivat häiritä puttaajia tai tuntua muuten vain epämukavalta.

Yleiset käytöstavat

- Radalla liikkumiseen pätevät arkipäiväiset hyvät käytöstavat
- Frisbeegolfari ei mm. vahingoita, eikä roskaa luontoa
- Eväistä syntyvät roskat laitetaan niille tarkoitettuihin roskakoreihin tai viedään kotiin.
- Puut, pensaat, oksat ym. luonnolliset esteen jätetään rauhaan, vaikka ne hankaloittaisivat heittoa



Etiketti - Löytökiekot

Kiekon merkitseminen

- Kiekot kannattaa merkitä ennen ensimmäistäkään heittoa
- Virallisissa kisoissa säännöt edellyttävät frisbeiden yksilöllistä merkkausta
- Frisbeen kadottua on suurempi todennäköisyys että saat pelivälineesi takaisin, jos olet merkinnyt sen asianmukaisesti
- Myös koulujen kiekot kannattaa merkitä näkyvästi, jotta ne voidaan palauttaa
- Hyvin merkityssä kiekossa on:
 - ☐ oma nimi
 - ☐ puhelinnumero
 - ☐ jos kuulut johonkin frisbeeseuraan → seuran nimi
- Paikallisilta radoilta löytyneiden kiekkojen kanssa toimiminen



Etiketti - Löytökiekot

Kiekon palauttaminen

- Mikäli löytölaatikkoa ei ole, soita kiekon omistajalle, jos frisbeehen on merkitty puhelinnumero
- Jos numeroa ei ole, voit kysellä radalla mahdollisesti muilta pelaavilta, ovatko he kadottaneet kiekon tai tuntevatko he löydetyn frisbeen omistajaa.

Vasta viimeinen vaihtoehto on frisbeen varastaminen.

- Kyllä, löytyneen frisbeen omaksi ottaminen on rikos!

- Vaikka frisbeet eivät ole kovin kalliita, niitä kuitenkin katoaa usein
- Jos niitä ei koskaan saa takaisin, alkaa harrastuksellekin kertyä kustannuksia.
- Monet pelaajat (etenkin kilpapelajat), kiintyvät omiin, sopivasti kulutettuihin frisbeihin siten, että sellaisen katoaminen on merkittävästi rahallista menetystä suurempi.
- Palauttamalla kiekon, voit tietämättäsi pelastaa kyseisen henkilön päivän!



Säännöt

- Väylän pelaamiseen vaikuttavat useat luontaiset esteet, kuten puut, pensaat ja muu kasvusto
- Luonnon vahingoittaminen on ehdottomasti kielletty
- Frisbeegolfradoilla on myös keinotekoisia esteitä, kuten:
 - ❑ OB-alueet = Pelikelvoton alue (*engl. Out of Bounds*)
 - ❑ Pakollinen kiertosuunta eli Mando (*engl. Mandatory Route*)



Säännöt

OB-alue (Out of Bounds)

- OB-alueelle heittämisestä seuraa yksi rangaistusheitto, **eikä** peliä saa jatkaa OB-alueelta
- Peliä jatketaan siitä kohdasta, mistä kiekko meni OB-alueelle tai edelliseltä heittopaikalta
- OB-alueet on yleensä merkitty rata- ja väyläkarttoihin valkoisilla tai mustilla viivoilla ja maastoon ne merkitään usein valkoisilla kepeillä





OB-alue maastossa Kuopion Pro Tourilla 2020

Kuva: Anna-Kaisa Savinainen



OB-alue väyläkartassa Petäjävedellä

Säännöt

Pakollinen kierto (Mandatory route) "Mando"

- Pakollinen kiertosuunta on usein merkitty rata- ja väyläkarttoihin nuolella
- Myös maastossa pakollinen kiertosuunta on usein merkitty esimerkiksi puuhun ripustetulla nuolella
- Mikäli pelaaja kiertää ns. Mando-puun väärältä puolelta, peliä jatketaan yhden rangaistusheiton kera määrättyltä heittopaikalta eli dropparilta (*engl. Drop Zone*)
- Mikäli määrättyä heittopaikkaa ei ole, peliä jatketaan edelliseltä heittopaikalta, eli sieltä mistä pakollisen kierron väärin kiertänyt heitto heitettiin





Kuvassa ns. portti-mando, jonka läpi pelaajien tulee heittää

Kuva: Markus Hopponen



Turvallisuus ja vastuu

- Frisbeegolfkiekko **ei ole** sama asia kuin rantafrisbee
(Frisbeegolfkiekko on painavampi, lentää nopeammin ja on terävämpi)
- Frisbeegolfradat sijaitsevat yleensä julkisissa puistoissa, joissa voi olla muita ulkoilijoita
- Heittäjän on aina varmistettava ennen heittoa, että väylä on vapaa ja heittäminen on turvallista
- Mahdollisesta vaaratilanteesta on varoitettava **äänekkäällä** huudolla.
- Frisbeegolfissa käytetään golfista tuttua fore-huutoa, "FOOR!"
- Huudossa voi ja pitää käyttää myös muita sanoja, kuten "VAROKAA!"
- Tärkeintä on käyttää reilusti ääntä ja kiinnittää vaaravyöhykkeellä olevan huomio
- Kun kuulet varoitushuudon itse, tulee suojautua esim. kumartumalla ja suojaamalla päätä



Turvallisuus ja vastuu

- Jokainen on aina itse vastuussa heittämästään kiekosta
- Jos varmuutta turvallisuudesta ei ole, täytyy odottaa niin kauan, että heittäminen on turvallista
- Oppilaiden keskinäinen sijoittelu on osa turvallisuutta
- Kierroksella muut pelaajat pysyttelevät aina heittävän pelaajan tasalla tai takana
- Heittoja harjoitellessa kannattaa oppilaat laittaa riviin, jotta heittoja harjoitellaan samaan suuntaan



Pelin kulku

- Frisbeegolfrata kierretään 3-5 pelaajan ryhmissä
- Jokainen väylä pelataan heittämällä avausheitto erikseen merkityltä avauspaikalta (tii)
- Sen jälkeen pelaajat heittävät tarvittavan määrän heittoja, kunnes kiekko päättyy maalikoriin.
- Seuraava heitto heitetään aina siitä, mihin edellinen heitto päättyi
- Heitto suoritetaan laskeutuneen kiekon takaa maalikorin linjassa
- Seuraavan väylän aloittaa aina se pelaaja, joka sai parhaan tuloksen edelliseltä väylältä
- Tasatuloksissa vertaillaan väylätuloksia taaksepäin, kunnes ero löytyy



Pelimuodot

- **Parigolf** ja **joukkuegolf** ovat loistavia pelimuotoja oppilaiden kanssa pelattaviksi
- Parigolfissa pelataan nimen mukaisesti pareina
- Parigolfia voi pelata esimerkiksi niin, että kumpikin parista heittää ja peliä jatketaan paremmasta heitosta parhaan tuloksen saavuttamiseksi
- Toinen tapa on vuorotella heittoja pelaajien välillä
- Samat pelitavat toimivat hyvin myös joukkuegolfissa
- Joukkuegolfissa vuorotellen heitettäessä korostuu yhteistyö



Frisbeen heittämisen perusasiat

- Frisbeegolfkiekko tarvitsee lentääkseen sopivan määrän kierrettä, voimaa ja oikeanlaisen suuntakulman
- Kierre muodostuu käden piiskamaisesta liikkeestä, ranteesta ja sormista
- Voimaa tuotetaan koko keholla, ei pelkästään käden avulla
- Suuntakulma hallitaan oikeanlaisella tekniikalla ja liikeradoilla



Frisbeegolfkiekot

Kiekot voidaan jakaa kolmeen päätyyppiin

Putteri (Putter)

- Sopiva paino 150g-165g

Lähestymiskiekko (Midrange)

- Sopiva paino 150g-165g

Väylä draiveri (Fairway Driver)

Pituus draiveri (Distance Driver)

- Sopiva paino 150g-165g



Lämmittely

- Frisbeegolf on heittolaji, jossa tavoitteena on räjähtävä voimantuotto
- Siksi on tärkeää lämmitellä hyvin ennen heittämistä
- Erinomaisia lämmittelytapoja ovat kaikki liikkuvuutta ja liikeratoja avaavat liikkeet sekä dynaamiset venytykset ja lihasten aktivoinnit
- Tärkeää on lämmitellä koko kehoa, pelkkä heittokäsi ei riitä



Frisbeegolfin heittotekniikat ja vaiheet



Frisbeegolfin rystyheitto

Frisbeegolfin rystypuolen paikaltaan heittoasento sivusta kuvattuna

- Paino tukevasti molemmilla jaloilla
- Jousto polvista
- Etujalan kantapää ja takajalan varpaat muodostavat linjan kohti heittosuuntaa
- Heittokäden puoleinen kylki osoittaa kohti heittosuuntaa



Frisbeegolfin rystyheitto

Frisbeegolfin rystypuolen paikaltaan heittoasento takaa kuvattuna

- Paino tukevasti molemmilla jaloilla
- Jousto polvista
- Etujalan kantapää ja takajalan varpaat muodostavat linjan kohti heittosuuntaa
- Heittokäden puoleinen kylki osoittaa kohti heittosuuntaa



Frisbeegolfin rystyheitto

Frisbeegolfin rystypuolen paikaltaan heittoasento sivusta kuvattuna

- Heiton ns. "viritys" tapahtuu hartiakäännön avulla
- Hartialinja kääntyy n. 90 asteen kulmaan
- Paino siirtyy takajalalle ja etujalan kantapää nousee ilmaan
- Lantio kääntyy osoittamaan takaviiston



Frisbeegolfin rystyheitto

Frisbeegolfin rystypuolen paikaltaan heittoasento takaa kuvattuna

- Heiton ns. "viritys" tapahtuu hartiakäännön avulla
- Hartialinja kääntyy n. 90 asteen kulmaan
- Paino siirtyy takajalalle ja etujalan kantapää nousee ilmaan
- Lantio kääntyy osoittamaan takaviiston



Frisbeegolfin rystyheitto

Frisbeegolfin rystypuolen paikaltaan heittoasento sivusta kuvattuna

- Heitto saatetaan alulle jalkojen avulla
- Painoa siirretään takajalalta etujalalle
- Etujalka laskeutuu maahan
- Lantio lähtee kiertymään eteenpäin
- Keskivartalo ja hartialinja kääntyvät
- Käsi kuljettaa kiekkoa vaakatasossa



Frisbeegolfin rystyheitto

Frisbeegolfin rystypuolen paikaltaan heittoasento takaa kuvattuna

- Heitto saatetaan alulle jalkojen avulla
- Painoa siirretään takajalalta etujalalle
- Etujalka laskeutuu maahan
- Lantio lähtee kiertymään eteenpäin
- Keskivartalo ja hartialinja kääntyvät
- Käsi kuljettaa kiekkoa vaakatasossa



Frisbeegolfin rystyheitto

Frisbeegolfin rystypuolen paikaltaan heittoasento sivusta kuvattuna

- Kiekko irtoaa heittäjän kädestä keholla tuotetun voiman johdosta
- Etujalka kiertyy eteen kantapään kautta
- Lantio kääntyy osoittamaan eteen
- Käsi saattaa liikkeen vaakasuorassa
- Myös ylävartalo kiertyy eteen jatkaen liikettä heittokäden kanssa



Frisbeegolfin rystyheitto

Frisbeegolfin rystypuolen paikaltaan heittoasento sivusta kuvattuna

- Kiekko irtoaa heittäjän kädestä keholla tuotetun voiman johdosta
- Etujalka kiertyy eteen kantapään kautta
- Lantio kääntyy osoittamaan eteen
- Käsi saattaa liikkeen vaakasuorassa
- Myös ylävartalo kiertyy eteen jatkaen liikettä heittokäden kanssa



Frisbeegolfin rystyheitto

Frisbeegolfin rystypuolen paikaltaan heittoasento takaa kuvattuna

- Kiekko irtoaa heittäjän kädestä keholla tuotetun voiman johdosta
- Etujalka kiertyy eteen kantapään kautta
- Lantio kääntyy osoittamaan eteen
- Käsi saattaa liikkeen vaakasuorassa
- Myös ylävartalo kiertyy eteen jatkaen liikettä heittokäden kanssa



Frisbeegolfin kämmenheitto

Frisbeegolfin kämmenpuolen paikaltaan heittoasento sivusta kuvattuna

- Etujalka (heittokättä vastakkainen) osoittaa eteenpäin kohti heittosuuntaa
- Takajalka on n. 45 asteen kulmassa, mutta ei kuitenkaan suoraan etujalan takana
- Rintamasuunta osoittaa kohti heittosuuntaa
- Kyynärpää osoittaa tässä vaiheessa taakse



Frisbeegolfin kämmenheitto

Frisbeegolfin kämmenpuolen paikaltaan heittoasento takaa kuvattuna

- Etujalka (heittokättä vastakkainen) osoittaa eteenpäin kohti heittosuuntaa
- Takajalka on n. 45 asteen kulmassa, mutta ei kuitenkaan suoraan etujalan takana
- Rintamasuunta osoittaa kohti heittosuuntaa
- Kyynärpää osoittaa tässä vaiheessa taakse



Frisbeegolfin kämmenheitto

Frisbeegolfin kämmenpuolen paikaltaan heittoasento sivusta kuvattuna

- Kiekko viedään suoralla linjalla taakse
- Paino siirtyy takajalle
- Etujalan päkiä nousee hieman irti maasta
- Kyynärpää osoittaa nyt eteen



Frisbeegolfin kämmenheitto

Frisbeegolfin kämmenpuolen paikaltaan heittoasento takaa kuvattuna

- Kiekko viedään suoralla linjalla taakse
- Paino siirtyy takajalle
- Etujalan päkiä nousee hieman irti maasta
- Kyynärpää osoittaa nyt eteen



Frisbeegolfin kämmenheitto

Frisbeegolfin kämmenpuolen paikaltaan heittoasento sivusta kuvattuna

- Heittoliike lähtee lantiosta
- Paino siirtyy takajalalta etujalalle
- Käsi lähtee tuottamaan piiskamaista liikettä
- Kyynärpää johdattaa liikettä



Frisbeegolfin kämmenheitto

Frisbeegolfin kämmenpuolen paikaltaan heittoasento takaa kuvattuna

- Heittoliike lähtee lantiosta
- Paino siirtyy takajalalta etujalalle
- Käsi lähtee tuottamaan piiskamaista liikettä
- Kyynärpää johdattaa liikettä



Frisbeegolfin kämmenheitto

Frisbeegolfin kämmenpuolen paikaltaan heittoasento sivusta kuvattuna

- Liike jatkuu rystyheiton tavoin liikkeen saatolla
- Käsi jatkaa liikettä vaakatasossa
- Ranne ei käännä vaan pysyy melko neutraalissa asennossa



Frisbeegolfin kämmenheitto

Frisbeegolfin kämmenpuolen paikaltaan heittoasento takaa kuvattuna

- Liike jatkuu rystyheiton tavoin liikkeen saatolla
- Käsi jatkaa liikettä vaakatasossa
- Ranne ei käännä vaan pysyy melko neutraalissa asennossa



Frisbeegolfin kämmenheitto

Frisbeegolfin kämmenpuolen paikaltaan heittoasento takaa kuvattuna

- Liike jatkuu rystyheiton tavoin liikkeen saatolla
- Käsi jatkaa liikettä vaakatasossa
- Ranne ei käänny vaan pysyy melko neutraalissa asennossa



Frisbeegolfin puttaaminen

Frisbeegolfin puttiasento sivusta kuvattuna

- Heittokäden puoleinen jalka edessä ja vastakkainen jalka takana
- Tukeva asento, jossa painonsiirto onnistuu jalkojen välillä
- Rintamasuunta on kohti koria



Frisbeegolfin puttaaminen

Frisbeegolfin puttiasento sivusta kuvattuna

- Myös putti lähtee jaloista
- Painoa viedään etujalalta takajalalle



Frisbeegolfin puttaaminen

Frisbeegolfin puttiasento sivusta kuvattuna

- Paino siirretään takajalalta etujalalle voimakkaasti ponnistamalla
- Putin "heittoliike" tapahtuu kehon ja korin välissä (ei sivulta kuten rysty- tai kämmenheitto)
- Puttaaminen muistuttaa enemmän työntämistä / nostamista
- Tärkeää on saattaa liike kädellä kohti koria
- Putin jälkeen käsivarsi ja sormet osoittavat kohti koria

