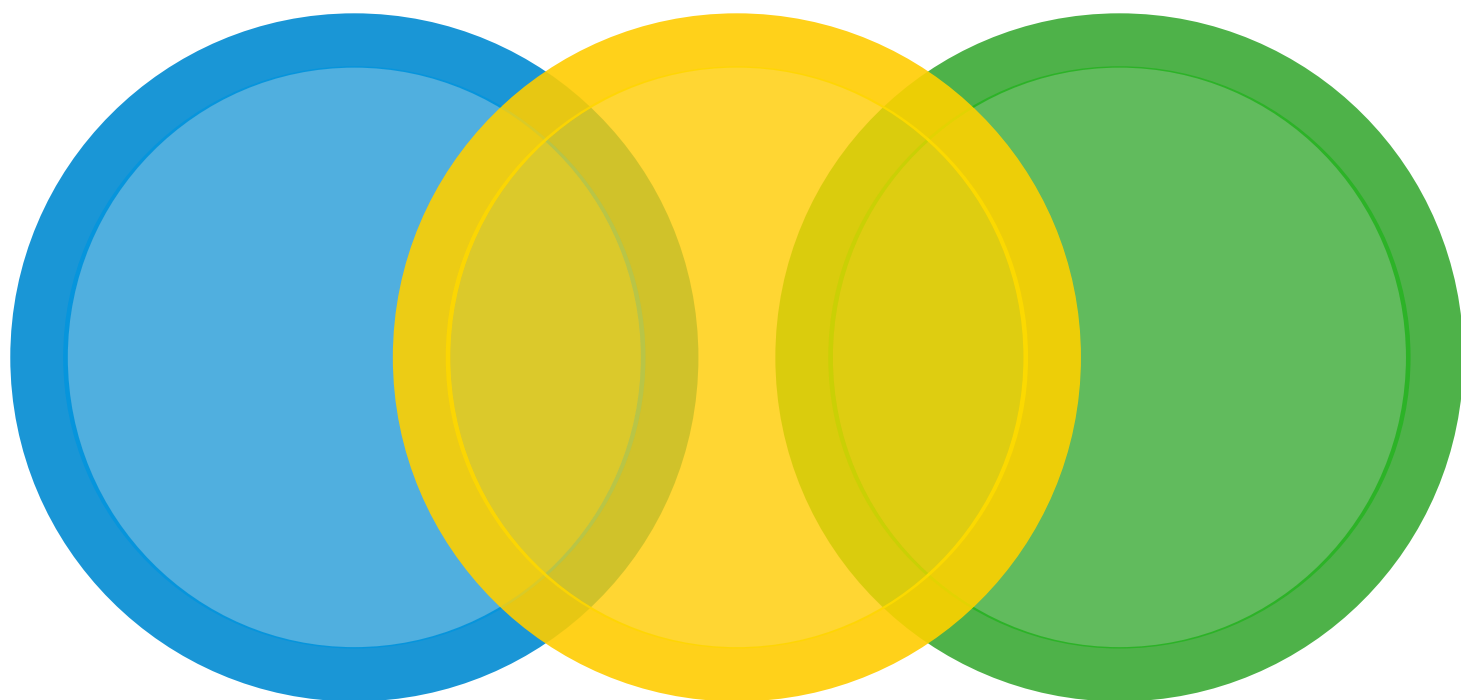




**Suomen
frisbeegolfkouluttajat**



FRISBEEGOLF- OHJAAJAN OPAS



**SUOMEN
FRISBEEGOLFLIITTO**
FINNISH DISC GOLF ASSOCIATION

OHJAAJA 1

Painos 1.0

TERVETULOA OHJAAJAKSI!

Frisbeegolf on suuressa kasvussa. Harrastajien ja pelipaikkojen määrä on kasvanut räjähdysmäisesti koko 2000-luvun. Vaikka lajia on Suomessakin harrastettu jo useita vuosikymmeniä, nyt frisbeegolf on muodostumassa kansallisesti merkittäväksi lajiksi. Suomessa on yli 500 rataa ja niitä on kohta jokaisella paikkakunnalla. Suomen frisbeegolfliitossa on 108 jäsenseuraa, joissa on lähes 5000 henkilöjäsentä ja näistä suuri osa on aktiivisia kilpapelajia. Liittoon kuulumattomia harrastajia on monikymmenkertaisesti. Harrastajien määrä kasvaa jatkuvasti. Liiton jäsenseurat, eri sidosryhmät ja lukuisat uudet harrastajat tarvitsevat koulutettuja ohjaajia.

Aiemmin lajista on ollut vain vähän kirjallista materiaalia saatavilla. Varsinkaan suomeksi kirjoitettua tekstiä ei juuri ole: lajin aloittavat harrastajat ovat siis varsin tyhjän pöydän ääressä. Kukaan ei oikein tunnu tietävän oikeaa heittotekniikkaa, dokumentoituja lajiharjoitteita ei ole ja toinen toistaan villimpejä urbaanilegendoja pyörii lajin ympärillä enemmän kuin kukaan jaksaa muistaa. Suureksi harmiksi monet legendat ovat vieläpä keskenään ristiriitaisia.

Frisbeegolf on kiinnittämässä paikkansa myös koulujen opetusohjelmissa. Liikunnanopettajat ovat kuitenkin hukassa, koska lajin ohjaamiseen ei ole minkäänlaista ohjeistusta. Myös useat matkailualan yrittäjät ovat ottaneet frisbeegolfin yhdeksi aktiviteetiksi muiden rinnalle. Tähän asti kenelläkään ei kuitenkaan ole ollut tarjottavaksi opasta siihen, miten frisbeegolfista tulisi uusille harrastajille kertoa.

Vuonna 2013 muodostettiin Suomen frisbeegolfliiton koulutusjaosto suunnittelemaan ja toteuttamaan frisbeegolfille koulutus- ja valmennusjärjestelmää sekä lajiharjoitteita. Jaoston kokoonpano on nykyisellään: *Toni Asikainen, Jussi Meresmaa, Sami Poimala, Juho Rantalaiho, Visa Ruuhinen, Marko Timonen* ja *Erno Väyrynen*, sekä liiton hallituksen edustajana *Matti Penttilä*.

Käsissäsi tuon ryhmän ensimmäinen kirjallinen tuotos ja sen toinen painos, ohjaajan opas 1.0. Tämän oppaan tehtävänä on dokumentoida lajin keskeinen terminologia, tutustuttaa lukija lajin perusteisiin ja tärkeimpiin sääntöihin sekä määritellä tapa ohjata uusia harrastajia.

Näihin kansiin on myös ensimmäisen kerran koottu liidätettävien muovikappaleiden, frisbeiden, historia, joka on Suomessakin jo yli 30:n vuoden mittainen.

Ohjaajien tärkeänä tehtävänä heittämisen opettamisen ohella on perehdyttää harrastajat turvalliseen pelikulttuuriin ja lajin arvomaailmaan. Frisbeegolf, kuten kaikki frisbeelajit, perustuvat reilun pelin henkeen. *Spirit of the Game*, reilun pelin henki on sisäänrakennettu lajin sääntöihin. Olennainen osa lajia on kanssapelaajien ja luonnon kunnioittaminen. Frisbeegolf on laji, jossa pelaaja ensisijaisesti pelaa radan haasteita ja itseään vastaan. Käytännössä pelaajien odotetaan noudattavan sääntöjä kaikissa tilanteissa ja tähän luotetaan jopa kilpailutilanteessa: pelissä ei yleensä ole tuomareita vaan pelaajat ratkaisevat kiistatilanteet itse.

Tervetuloa mukaan!

FRISBEEGOLFOHJAAJAN OPAS

4 Johdatus frisbeegolfin

4	Pelin idea
4	Etiketti ja säännöt
5	Turvallisuus ja vastuu
5	Pelin kulku (normaali yksilöpeli)
6	OB-alue ja pakollinen kierto
6	Kadonnut kiekko
6	Muita pelimuotoja
6	Reikäpeli
7	Paripeli
7	Best Shot
7	Worst Shot
7	Tough shot
7	Alternate shot
7	Joukkuegolf

8 Frisbeen heittämisen perusasioita

8	Nostovoima
8	Ilmanvastus
9	Hyrrävoima
9	Alivakaus ja ylivakaus
10	Heittokulmat
10	Hyökkäyskulma
11	Kallistuskulma
12	Suuntakulma
13	Kierteen vaikutus
14	Kiekon vaikutus

15 Rystyheitto ja kämmenheitto

15	Rystyheiton otteet
16	Fan Grip
16	Fork Grip
16	Power Grip
17	Rystyheitto paikaltaan

17	Tasapainoinen heittoasento
18	Jalkatyö
19	Lantion käyttö
19	Vartalon kierto ja veto
20	Saatto
20	Yleisimmät virheet
21	Kämmenheiton otteet
21	Split grip
21	Stack grip
21	Power grip
22	Kämmenheitto paikaltaan
22	Tasapainoinen heittoasento
23	Jalkatyö
23	Lantion käyttö
24	Vartalon kierto ja veto
24	Saatto
24	Yleisimmät virheet
25	Rystyheitto vauhdilla
27	Kämmenheitto vauhdilla
27	Vauhdinoton kaksi viimeistä askelta

29 Puttaaminen

29	Puttaaminen yleisesti
29	Ote
30	Asento
30	Heittoliike
32	Yleisimmät virheet

34 Sanasto

Liitteet

1	Frisbeegolfin lyhyt historia
2	Frisbeegolfintro
3	Frisbeegolfin peruskurssi
4	Ohjaajan muistilista
5	Frisbeegolf-taitotesti 1
6	Kotitehtävä
7	Sääntötesti





JOHDATUS FRISBEEGOLFIIN

Pelin idea

Frisbeegolfissa kierretään rata, joka koostuu tietyistä määrästä väyliä. Useimmiten väyliä on joko 18 tai 9. Rata on tarkoitus pelata mahdollisimman vähällä heitoilla. Jokainen pelaaja laskee kullakin väylällä käyttämänsä heitot yhteen ja näin saadaan kierrostulos. Pelattaessa useampia kierroksia lasketaan kierrosten tulokset yhteen. Se, jolla on pienin kokonaisheittomäärä, on voittaja.

Etiketti ja säännöt

Frisbeegolf on hyvin sosiaalinen laji. Pelaajien keskinäinen kunnioitus ja arvostus on olennainen osa frisbeegolfia. Tästä syystä frisbeegolf on erinomainen tapa kasvattaa kommunikointitaitoisia kansalaisia, jotka kykenevät keskinäiseen ongelmanratkaisuun.

Frisbeegolfaajan tulee käyttäytyä hillitysti ja arvostaa ympäröivää luontoa. Kiroilu, roskaaminen ja luonnon vahingoittaminen eivät kuulu hyviin tapoihin. Radalta mahdollisesti löytyvät toisten kiekot palautetaan kiekossa ilmoitetulle omistajalleen. Kiekkoihin on tapana merkitä omistajan yhteystiedot. Joillakin radoilla on myös löytökiekkojen keräyspiste, jonne voit palauttaa löytämäsi kiekon, josta puuttuu omistajan yhteystiedot.

Frisbeegolfin pelitilanteessa ei käytetä ulkopuolisia toimitsijoita kuten tuomareita. Pelialueet ovat usein yleisiä vapaa-ajan alueita, joilla on muutakin toimintaa. Lajin kattojärjestö PDGA määrittelee säännöt ja ylläpitää niitä. Sääntöjä kehitetään jatkuvasti. On hyvä tutustua sääntöihin ja pitää sääntökirjaa mukana kierroksella, jotta säännöt voidaan tarkistaa epäselvissä tilanteissa.

Säännöt on suunniteltu reilun pelin hengen edistämiseksi. Sääntöjä tulkitessaan pelaajien tulee käyttää sitä sääntöä, joka lähimmin käsittelee kyseistä tilannetta. Jos jotakin tilannetta ei täsmällisesti määritellä säännöissä, noudatetaan reiluuden periaatetta. Reiluuden määrittämiseen on usein paras käyttää lähintä olemassa olevaa sääntöä tai säännön henkeä.

Pelaajien tulee huomauttaa sääntörikkomuksesta välittömästi, kun se on selkeästi havaittu. Kilpailutapahtumissa heittoryhmä vastaa sääntöjen noudattamisesta. Mikäli heittoryhmä ei osaa määritellä oikeaa pelitapaa, on suositeltavaa antaa kilpailun johtajan päättää oikea pelitapa joko kierroksen aikana tai sen jälkeen. Mikäli pelitapa jätetään päätettäväksi kierroksen jälkeen, kannattaa pelitilanne pelata kahdella vaihtoehtoisella tavalla ja antaa kilpailun johtajan määritellä oikea pelitapa näistä vaihtoehdoista.

Turvallisuus ja vastuu

Frisbeegolfkiekko ei ole sama asia kuin rantafrisbee. Frisbeegolfkiekot painavat enemmän, lentävät nopeammin ja ovat muotoilultaan terävämpiä ja siten vaarallisempia kuin rantafrisbeet. Osuessaan ihmisiin tai esineisiin kiekko voi aiheuttaa vakavaa vahinkoa.

Frisbeegolfradat sijaitsevat yleensä julkisissa puistoissa, joissa voi olla myös muita ulkoilijoita. Varmistu aina ennen heittoa, että väylä on vapaa ja voit heittää turvallisesti. Mikäli vaaratilanne kuitenkin yllättää, on tärkeää varoittaa äänekkäällä huudolla. Frisbeegolfissa käytetään golfista tuttua fore-huutoa (FOOR!). Huudossa voidaan käyttää myös muita sanoja, kuten "Varo!". Tärkeintä on, että ääntä käytetään voimakkaasti ja epäröimättä vaikka ei olisikaan varma kiekon päätymisestä kenenkään lähelle.

Pelaaja on itse vastuussa jokaisesta heittämästään kiekosta. Jos ei ole varmuutta voiko heittää turvallisesti, on odotettava kunnes voidaan olla varma, että heittäminen on turvallista.

Turvallinen pelitapa on äärimmäisen tärkeää tehdä selväksi kaikille lajin pariin tuleville.

Pelin kulku (normaali yksilöpel)

Frisbeegolfrataa kierretään 3-5 pelaajan ryhmissä. Kukin väylä pelataan heittämällä avausheitto avauspaikalta ja sen jälkeen tarvittava määrä lähestymisiä niin kauan, että frisbee on lopulta päätynyt maalikoriin. Seuraava heitto tehdään aina siitä, mihin edellinen heitto päättyi. Avausheiton jälkeiset heitot suoritetaan välittömästi laskeutuneen kiekon takaa maalikorin linjassa (pelilinja). Heittopaikka on 30 cm:n mittainen jana pelilinjalla suoraan merkkaukiekon takareunasta taaksepäin. Jalan pitää pysyä tarkalleen tällä alueella, kunnes kiekko irtoaa kädestä. Tämän jälkeen heiton perään saa mennä eli astua heiton yli. Poikkeuksen tästä muodostaa puttaaminen alle 10 metrin säteeltä korista - tällöin kiekon irtoamisenkaan jälkeen heittoa ei saa astua yli.

Seuraavan väylän aloittaa aina se pelaaja, joka sai parhaan tuloksen edelliseltä väylältä. Toisena heittää toiseksi paras tulos, kolmantena kolmanneksi paras jne. Tasatuloksien tapauksissa katsotaan aina väyliä taaksepäin niin kauan, että ero löytyy. Jos eroa ei ole, pelataan ensimmäisen väylän järjestyksessä.

Muiden pelaajien on odotettava heittovuorossa olevaa pelaajaa hiljaa ja liikkumatta. On pysyttävä heittovuorossa olevan pelaajan takana tai riittävän kaukana sivulla.

OB-alue ja pakollinen kierto

Väylän pelaamista vaikeuttavat yleensä erilaiset luontaiset esteet, kuten puut ja pensaat. Näiden vahingoittaminen on ehdottomasti kielletty. Näiden lisäksi usein luodaan keinotekoisia esteitä, *OB-alueita* (*pelikelvoton alue, engl. out of bounds*), joille heittämisestä seuraa rangaistusheitto, joka lisätään väyläkohtaiseen tulokseen. OB-alueelta ei saa heittää, vaan peliä jatketaan siitä, mistä frisbee meni OB-alueelle tai edelliseltä heittopaikalta. OB-alue on merkittävä selkeästi sekä opasteisiin että maastoon. Maastoon OB-alue merkitään yleensä kepeillä.

OB-alueiden lisäksi väylillä saattaa olla pakollisia heittosuuntia. Yleensä tällaiset on merkitty nuolilla sekä karttaan että maastoon. Maastossa merkintä tehdään useimmiten puuhun, joka tulee kiertää määrätyltä puolelta. Pakollisen kiertosuunnan väärältä puolelta pelaaminen johtaa yhden rangaistusheiton lisäämiseen väyläkohtaiseen tulokseen. Sen jälkeen pelaamista jatketaan paikasta, jonka kilpailun johtaja määrittelee. Paikkaa kutsutaan englanninkielisellä termillä *drop zoneksi*. Mikäli kilpailun johtaja ei ole määritellyt jatkopaikkaa, jatketaan edellisestä heittopaikasta. Tämä, kuten muutkin pelisäännöt, on määritelty PDGA:n virallisissa säännöissä.

Kadonnut kiekko

Kiekko menee silloin tällöin hukkaan esimerkiksi heinikkoon tai vesistöön. Säännöissä määritellään kiekon etsimisajaksi kolme minuuttia. On hyvä tapa käynnistää kello etsimisen alkaessa ja ilmoittaa siitä muulle ryhmälle. Mikäli tämän ajan jälkeen kiekkoa ei ole löytynyt, jatketaan edellisestä heittopaikasta ja lisätään tulokseen yksi rangaistusheitto. Mikäli pelaaja ei ole jättänyt edellisen heittopaikan (lien) merkiksi mitään, peli jatkuu ryhmän arvioimasta paikasta.

Muita pelimuotoja

Normaalin yksilöpelin lisäksi frisbeegolfista on lukuisia erilaisia muunnoksia, niin pari- kuin joukkuegolfinkin muodossa. Tässä luvussa on esiteltynä yleisimmät variaatiot.

Reikäpeli

Reikäpelissä ei lasketa väylätuloksia yhteen vaan pelin voittaa se, joka voittaa eniten väyliä. Jos esimerkiksi Maija pelaa ensimmäisen väylän kolmella heitolla ja Matilla menee siihen neljä, Maija johtaa 1-0. Peliä jatketaan näin kunnes toisella ei ole enää mahdollisuuksia voittaa. Jos esimerkiksi 18-väyläisellä radalla toinen saa 10 pistettä, peli loppuu siihen.

Tasan pelattuja väyliä ei huomioida, eikä niiltä jakamatta jäänyt piste siirry seuraavalle väylälle. Ensimmäisen väylän heittojärjestys arvotaan, sen jälkeen jatketaan kuten peruspelissäkin. Tyypillisesti reikäpeliä pelataan pelaaja vastaan pelaaja –pelinä pudotuspelityyppisesti. Reikäpelistä on myös useamman pelaajan ryhmille tarkoitettu skins-pelimuoto, jossa pelaajan pitää heittää koko ryhmän paras tulos väylällä saadakseen siitä pisteen.

Paripeli

Paripelissä kahden hengen muodostama joukkue pelaa yhtä tulosta. Paripelistä on lukuisia erilaisia variaatioita. Tässä on esiteltynä yleisimmät, keksi itse lisää!

Best Shot

Parin kumpikin pelaaja heittää aina samasta heittopaikasta. Tämän jälkeen pari itse saa päättää, kumman paikasta peliä jatketaan. Luonnollisesti pari valitsee paremman heiton, tästä nimi best shot. Peliä jatketaan niin kauan, kunnes jompikumpi saa kiekon maalikoriin.

Worst Shot

Muuten sama kuin Best Shot, mutta tässä heittopaikan määrää aina vastustajapari. Vastustajapari määrää vastaparin huonoimman heiton, tästä termi worst shot. Tässä väylän pelaamista jatketaan niin kauan, että parin kumpikin pelaaja on saanut kiekon koriin samasta heittopaikasta.

Tough shot

Muuten sama kuin Worst Shot, mutta tässä riittää, että toinen pelaajista saa kiekon väylämaaliin.

Alternate shot

Tämä pelimuoto eroaa edellisestä siten, että kustakin heittopaikasta parista heittää vain toinen pelaaja. Pari itse valitsee, kumpi avaa kierroksen. Tämän jälkeen heitot tehdään koko ajan vuorotellen.

Joukkuegolf

Frisbeegolfia voidaan pelata myös kahta pelaajaa suuremmilla joukkueilla. 4-5 henkiset joukkueet voivat kisailla keskenään useilla ei tavoilla. Yleisimmin käytetään pelijärjestelmää, jossa joukkueen henkilöt numeroidaan ja kaksi joukkuetta pelaa aina kerralla vastakkain ja samannumeroiset pelaajat pelaavat keskenään reikäpeliä. Se joukkue, jolla on enemmän reikäpelivoittoja, saa pisteen.

Vastakkain asetetut pelaajat voivat pelata keskenään myös tulospeliä, ja voittanut pelaaja saa aina joukkueelleen yhden pisteen.

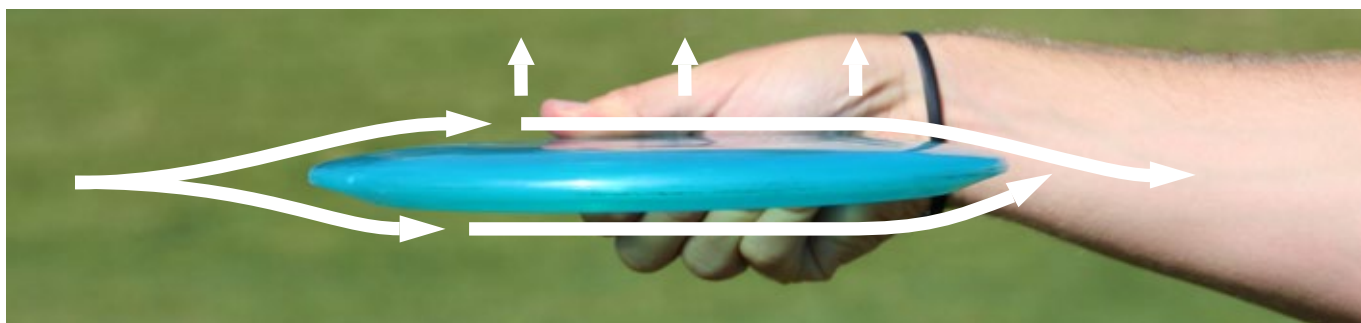
FRISBEEN HEITTÄMISEN PERUSASIOITA

Yksi frisbeegolfin hienouksista on se, että frisbeetä voidaan heittää monenlaisin heittolinjoin. Verrattuna esimerkiksi palloon, frisbeetä voidaan käyttää useammilla tavoilla ja sääolosuhteet vaikuttavat sen lentorataan huomattavasti palloa enemmän. Sääolosuhteista etenkin tuulella, ilman tiheydellä ja kosteudella on vaikutusta kiekon lentorataan. Kokenut pelaaja osaa lukea sääolosuhteita ja hyödyntää niitä.

Frisbeeheittojen hallitsemista ja ymmärtämistä vaikeuttaa se, että frisbeen liitoon vaikuttaa useita erillisiä ilmiöitä ja voimia. Frisbee on ilmassa liitävä kappale, joten aerodynamiikalla on ratkaiseva merkitys frisbeen liitoon. Toisaalta, frisbee on myös akselinsa ympäri nopeasti pyörivä kappale, joten toinen sen lentoon merkittävästi vaikuttava voima on hyrrävoima.

Nostovoima

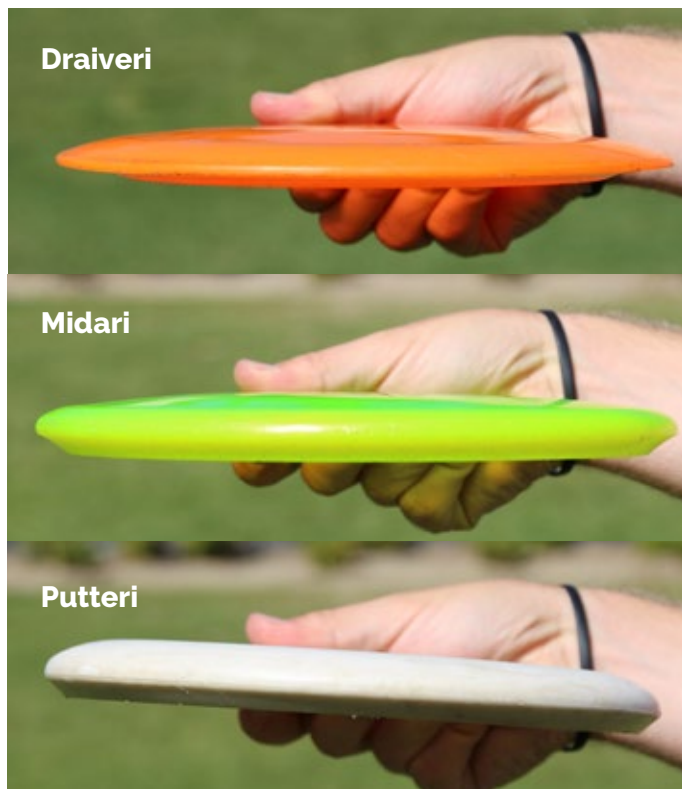
Kuten lentokoneen siipi, frisbee on muotoiltu siten että lentäessään ilman halki frisbeen yläpuolella virtaava ilma liikkuu nopeammin kuin alapuolella virtaava ilma. Tämä muodostaa frisbeen yläpinnalle ympäristöään matalamman ilmanpaineen. Koska ilma liikkuu kohti matalampaa ilmanpainetta, muodostuu frisbeetä ilmassa pitävä nostovoima.



Ilmanvastus

Frisbeegolfkiekot poikkeavat muotoilultaan toisistaan. *Putterit* ovat sivuprofililtaan korkeimpia, mistä syystä niiden ilmanvastus on suuri ja putterit lentävätkin hitaammin kuin *lähestymiskiekot* (*midarit*) ja *draiverit*. Hitaus tekee puttereista helpoimmin hallittavia kiekkoja, vaikkakin huonolla heitotekniikalla heittävät harrastajat saattavatkin olla toista mieltä. Monet pelaajat heittävät heittonsa mahdollisimman hitaalla kiekolla juuri paremman hallittavuuden ja tarkkuutensa ansiosta. Putterit ja lähestymiskiekot ovat suoralentoisempia kiekkoja kuin draiverit.

Draivereiden muotoilu on kiilamaisen terävä, minkä ansiosta niiden ilmanvastus on pieni ja ne lentävät osaavissa käsissä pitkälle. Koska draiverit lentävät nopeasti, niiden hallinta on vaikeampaa kuin hitaasti lentävien kiekkojen.



Lisäksi draivereita on heitettävä varsin kovaa, jotta niiden liito-ominaisuuksia voi hyödyntää pitkiin heittoihin. Samalla heittoliikkeen täytyy olla nopea. Nopea heittoliike on vaikeampi hallita kuin hidas. Aloittelijan kannattaa siksi ensin opetella heittämään putteria ja vasta sitten siirtyä nopeampiin kiekkoihin. Putteria heitettäessä oppii huomaamaan paremmin myös kierteen tärkeyden. Putterin ja draiverin liito-ominaisuuksia voidaan verrata purjelentokoneeseen ja hävittäjään: siinä missä purjelentokoneella voidaan liittää pitkiäkin matkoja, hävittäjäkone ei moottoreiden sammuttua juurikaan liidä, vaan tippuu nopeasti alas.

← Erilaiset kiekkotyypit poikkeavat eniten reunan muotoilun ja korkeutensa osalta. Mitä korkeampi ja tylpempi kiekko, sitä suurempi ilmanvastus.

Hyrrävoima

Hyrrävoima on mekaniikan ilmiö, jossa akselinsa ympäri nopeasti pyörivä kappale pyrkii vastustamaan akselin asentoon kohdistuvia muutoksia. Näinpä frisbeen liito on sitä vakaampi ja ennustettavampi, mitä parempi kierre sillä on.

Alivakaus ja ylivakaus

Frisbeegolfkiekkojen lento-ominaisuuksista puhuttaessa viitataan niiden vakauteen: puhutaan *alivakaista* ja *ylivakaista* frisbeegolfkiekoista. Termit ovat kaikkea muuta kuin tieteellisiä, mutta ne ovat vakiintuneet yleiseen käyttöön.

Frisbeellä on taipumus laskeutua eli feidata (engl. fade) oikeakätisen rystyheiton tapauksessa vasemmalle eli sen reunan puolelle, joka pyörii samaan suuntaan kuin mihin kiekko lentää. Ylivakaa kiekko on muotonsa puolesta sellainen, että se pyrkii feidaamaan (engl. fade) voimakkaammin kuin alivakaa kiekko. Mitä ylivakaampi kiekko on, sitä aikaisemmin se pyrkii laskeutumaan eli feidaamaan. Heitettäessä frisbeetä suurella nopeudella, se voi lentoradan alkuvaiheessa pyrkiä kääntymään yli (engl. turnover) vastakkaiseen suuntaan, kuin loppuvaiheen feidi. Mitä alivakaampi frisbee on, sitä helpommin se kääntyy yli.

Heittokulmat

Heiton onnistumisen kannalta frisbeen heittäminen tarkoituksenmukaisessa kulmassa on ratkaisevan tärkeää.

Heittokulmasta puhuttaessa voidaan käsitellä kolmea tapausta: hyökkäyskulmaa, kallistuskulmaa ja suuntakulmaa.

Hyökkäyskulma

Hyökkäyskulma on kiekon heittosuunnassa oleva kulma. Mikäli hyökkäyskulma on negatiivinen, kiekon etureuna on vaakatason alapuolella ja ilmanvastus painaa kiekkoa alas päin (engl. *nose down*). Kun hyökkäyskulma on positiivinen, kiekon etureuna on vaakatason yläpuolella (engl. *nose up*). Jos kiekon heittää tässä kulmassa, heitto suuntautuu vaakatasosta ylös päin.

Perusheitossa hyökkäyskulma on syytä pitää neutraalina eli vaakatasossa, jotta kiekko lähtee matkaan mahdollisimman pienellä ilmanvastuksella. Hyökkäyskulman pitämiseen auttaa ranteen pitäminen samassa asennossa koko heittoliikkeen ajan vedosta saattoon. Tyypillinen aloittelijavirhe on taivuttaa rannetta ylöspäin heittoliikkeen lopussa, jolloin hyökkäyskulmaksi tulee positiivinen.





Kallistuskulma: hyzer ja anhyzer

Frisbeegolf-termeistä yleisimmät ovat *hyzer* ja *anhyzer*. Sekä hyzer että anhyzer perustuvat kallistuskulman muuttamiseen. Kulman jyrkkyyttä säädetään halutun heittolinjan ja heitossa käytettävän kiekkomallin perusteella tarpeen mukaan.

Kun oikeakätinen pelaaja heittää rystyheiton, joka lentää selkeästi oikealta vasemmalle -linjassa, puhutaan hyzer-heitosta. Hyzer heitetään pitämällä kiekon ulkoreunaa alempana kuin sisäreuna. Mitä jyrkempi hyzer-heitto, sitä alemmas kiekon ulkoreuna asetetaan. Jotta heittoon saadaan voimaa, koko heitto vauhdinotosta saatton pitää muokata hyzer-kulmaa tukevaksi. Hyzer heitetäänkin perusheittoa kumarammasta asennosta siten, että käsi kulkee vedosta saatton alempana.



Oikeakätisen rystyheiton suuntautuessa selkeästi vasemmalta oikealle puhutaan anhyzeristä. Anhyzer heitetään pitämällä kiekon ulkoreunaa korkeammalla kuin sisäreuna. Tällöin korostettu anhyzer-heitto heitetään siten että käsi viedään vedosta saattoon korkealla linjalla. Vedon linja voi ylittää jopa pään korkeuden.



Suuntakulma

Suuntakulmalla tarkoitetaan sitä kulmaa, mihin varsinainen heitto suuntautuu. Heitto voi suuntautua ylöspäin, suoraan tai alaspäin. Eri suuntakulmia tarvitaan erilaisten maastonmuotojen (ylämäki, alamäki) vuoksi. Perusheitossa suuntakulma pyritään pitämään nollassa, jotta heitto suuntautuu suoraan eteenpäin. Näin kiekon lentorata on hallittavissa, mutta heittoon tulee kuitenkin pituutta riittävästi.

Yksi tyypillisistä aloittelijavirheistä on se, että heitto suuntautuu yläviistoon. Usein tämä johtuu juuri virheellisestä suuntakulmasta. Oleellista on kiinnittää huomiota siihen, että heittoliike pysyy samalla tasolla koko heittoliikkeen ajan.

Kierteen vaikutus

Kierre (engl. *spin*) on olennainen tekijä frisbeen heitossa. Ilman kierrettä frisbee ei pysy lentoasennossaan ja tippuu nopeasti maahan. Mitä kovempi kierre, sitä stabiilimpi frisbeen lento on.

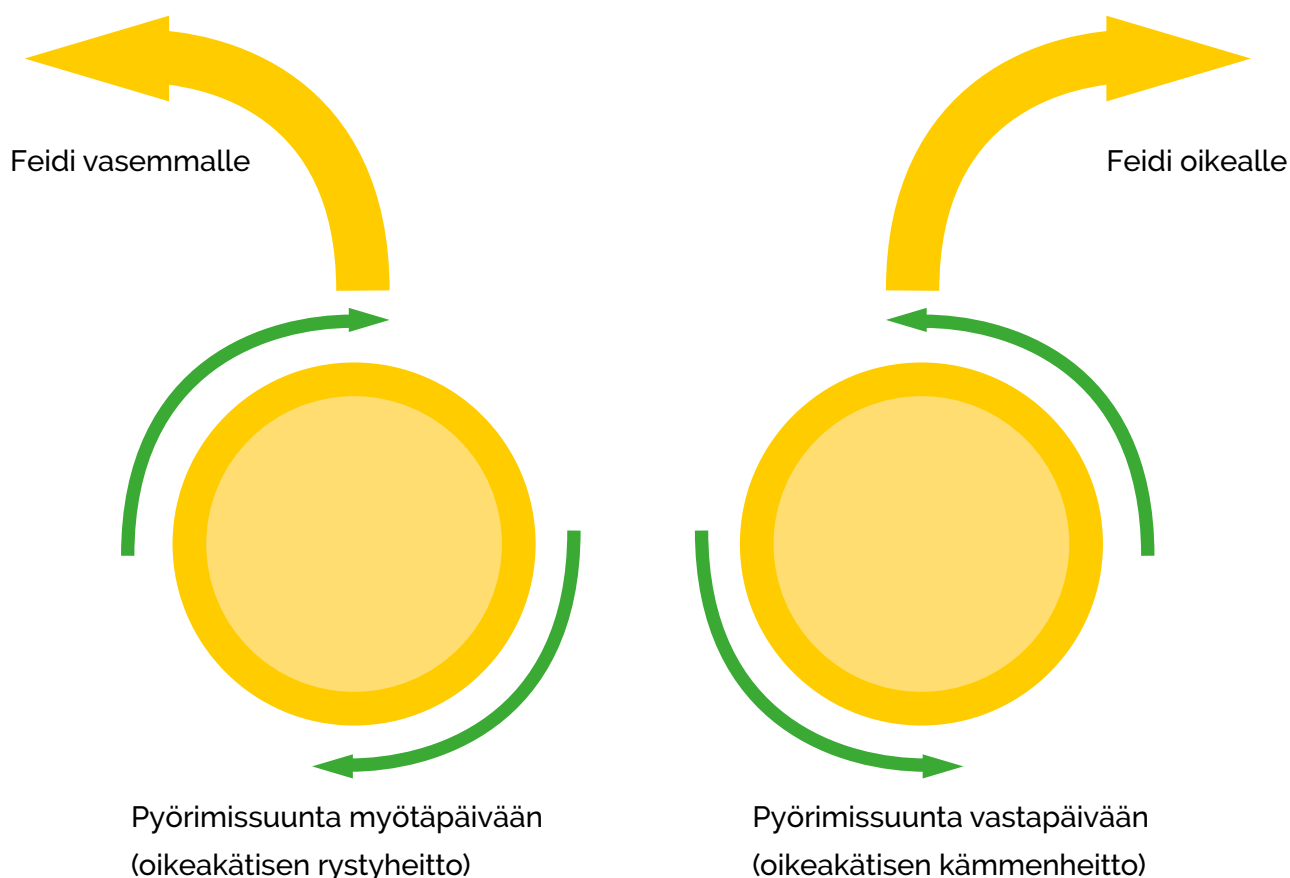
Vaikka kierre siitä muodostuvan hyrrävoiman ansiosta stabiloi frisbeen lentoa, se vaikuttaa kuitenkin frisbeen lentoon siten, että lentoradan loppuvaiheessa frisbee alkaa vääjäämättä feidata kohti sitä reunaa, joka pyörii kiekon lentoradan suuntaan.

Kierre myötäpäivään: feidaus vasemmalle

Oikeakätisen rystyheiton tapauksessa kiekko pyörii myötäpäivään. Vasenkätisen kämmenheitto käyttäytyy samalla tavalla.

Kierre vastapäivään: feidaus oikealle

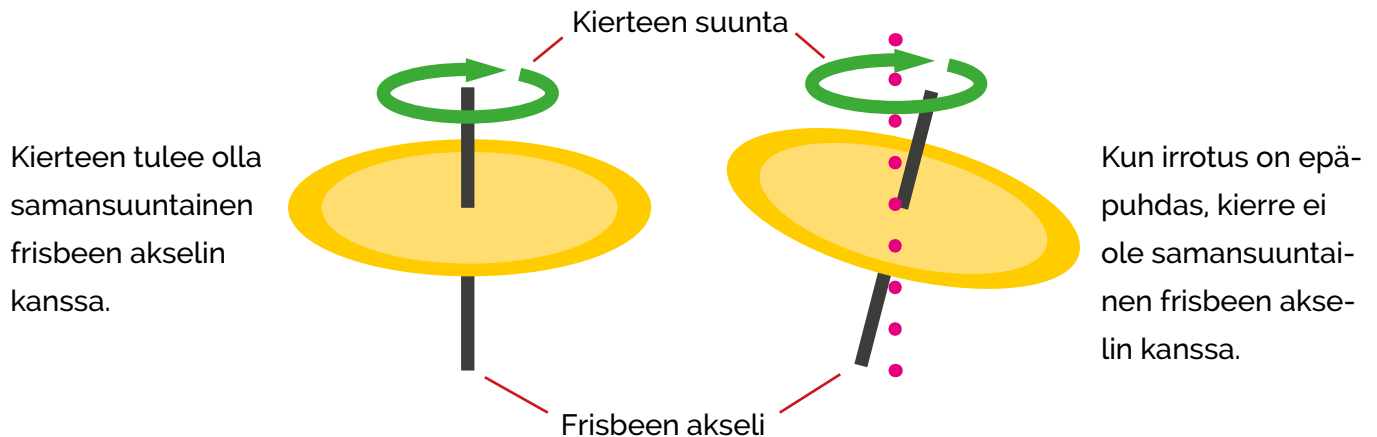
Vertailun vuoksi vasenkätisen rystyheitossa frisbee pyörii vastapäivään – eli kiekon oikea reuna pyörii samaan suuntaan kuin mihin kiekko lentää. Näin ollen kiekko feidaa oikealle. Oikeakätisen kämmenheitto käyttäytyy samalla tavalla.



Esimerkki: vääpättävä kiekko

Yksi tyypillisimmistä heittovirheistä on vääpättävä kiekko, mikä tarkoittaa sitä että kiekko ei lennä puhtaasti vaan se vääpättää puolelta toiselle. Vääpättävän kiekon ilmanvastus on suuri. Tällainen heitto ei lennä pitkälle ja sen suuntaa on hankala hallita. Vääpätys aiheutuu huonosta irrotuksesta, jonka vuoksi kierre ei ole saman suuntainen frisbeen kanssa.

Puhdasta irrotusta ja kierteen tuottamista voidaan opettaa parhaiten joko puttereilla tai keveillä koppailufrisbeillä. Ne paljastavat huonon heittotekniikan armottomasti. Lentääkseen puhtaasti ne tarvitsevat oikeasuuntaista kierrettä.



Kiekon vaikutus

Kuten kierrettä käsittelevässä kappaleessa todettiin, kaikki kiekot pyrkivät luonnostaan laskeutumaan sen reunan puolelle, joka pyöri kohti lentosuuntaa. Mitä ylivakaampi kiekko on, sitä enemmän se pyrkii kääntymään hyzer-puolelle. Vastaavasti alivakaat kiekot pyrkivät kääntymään vähemmän hyzer-puolelle, mistä syystä niitä on helpompi käyttää anhyzereihin. Heittolinja voi olla myös suora. Suoriin heittoihin parhaiten soveltuvat kiekot ovat pyöreäreunaisia lähestymis- ja putterikiekkoja. Myös draivereita pystyy heittämään suoraan, mutta se vaatii harjaantumista. Draiverit pyrkivät feidaamaan lähestymiskiekkoja ja puttereita selvästi voimakkaammin, joten draivereita on lähes mahdotonta saada laskeutumaan samassa suorassa linjassa maahan vaikka draiveri olisikin lentänyt pääosan heitettävästä matkasta suorassa linjassa.

Sekä ylivakaita että alivakaita kiekkoja pystytään heittämään hyzerinä ja anhyzerinä oikeanlaisella heitolla. Eniten heiton lopputulokseen vaikuttaa heittäjä. Kiekkovalinnalla voidaan kuitenkin helpottaa heittämistä valitsemalla oman heittotekniikkansa mukaisesti erilaisiin heittoihin sopivat kiekot.

RYSTYHEITTO JA KÄMMENHEITTO

Frisbeegolfin perusheittoihin kuuluvat *rystyheitto* (*backhand*) ja *kämmenheitto* (*forehand, sidearm*). Perusheittotekniikoita opettaessa pyritään saamaan oppilaat ymmärtämään keskeisimmät seikat, jotka vaikuttavat heittoon. Perusheittotekniikat opetetaan aluksi ilman vauhtia. Ilman vauhtia suoritettavissa harjoitteissa on helpompi keskittyä vetoon ja vartalonkiertoon.

Ilman vauhtia suoritettavissa heittoharjoituksissa keskitytään pituuden sijasta tarkkuuteen ja kiekon kontrolliin.

Rystyheiton otteet

Koska frisbeegolfkiekot ovat painavampia kuin vaikkapa rantafrisbeet, niiden heittämiseen tarvitaan tukevampi ote. Otteille ei ole suomenkielisiä termejä. Yleisimmät otteet ovat *fan grip*, *fork grip* ja *power grip*. Otteet eroavat toisistaan lähinnä kiekkoa alapuolelta tukevien sormien asennon perusteella. Koska sormiemme anatomia on yksilöllinen, on jokaisen valittava otteensa sen perusteella mikä tuntuu luontevimmalta. Monet pelaajat käyttävät pisimpiin draiveihin power gripiä ja lyhyisiin kontrolliheittoihin joko fan gripiä tai fork gripiä sen perusteella kumpi tuntuu itselle luontevammalta.

Riippumatta rystyotteesta, peukalo asetetaan kiekon yläpinnalle tukevasti. Sopivin kohta peukalolle löytyy noin 2-3 sentin päästä kiekon reunasta. Tällöin peukalolla voidaan parhaiten kontrolloida heittoa, kiekon kulmaa ja otteen jämäkkyyttä. Peukalo on hyvä asettaa kiekon yläpinnalle koko peukalo-varren osalta.



Rystyote on hyvä muodostaa seuraavasti. Aseta kiekko pystyyn avoimeen heittokäteeseen siten, että kiekon yläpinta on peukaloa kohti ja kiekko lepää omalla painollaan keski- ja etusormen suuntaisesti. Rystyote muodostetaan painamalla peukalo kiekon yläpintaa vasten ja samalla kiertäen muut sormet kiekon reunan alle. Yleensä ensimmäinen ote, joka muodostetaan luontevasti, on heittäjän perusote. Tämän jälkeen kouluttaja auttaa otteen muodostamisessa näyttäen sormien paikat.



Fan Grip

Fan gripissä sormet ovat nimensä mukaisesti viuhkamaisessa asennossa kiekon alapinnalla. Otteen etuna on se, että kiekon irrotukseen saa hyvän kontrollin. Peukalo tukee kiekon yläpinnasta sellaisessa kohdassa, että ote tuntuu tasapainoiselta.



Fork Grip

Fork gripissä eli haarukkaotteessa sormet ovat hiukan fan gripiä tiiviimmin kiinni kiekon reunassa. Teoriassa voidaan todeta, että fork gripin avulla voidaan siirtää kiekkoon tehokkaammin voimaa kontrollin hinnalla verrattuna fan gripiin. Peukalo tukee kiekon yläpinnasta sellaisessa kohdassa, että ote tuntuu tasapainoiselta.



Power Grip

Power gripissä sormet puristetaan tiukasti kiekon reunaan. Power grip on jämäkin ote ja sillä saadaan siirrettyä tehokkaasti voima heittoon. Valtaosa pelaajista käyttää power gripiä kovimpiin heittoihinsa. Power gripin haittana verrattuna fan gripiin ja fork gripiin on heikompi irrotushetken kontrollointi. Toisaalta kovanopeuksissa heitoissa irrotus on luontevampaa, sillä kiekko irtaää otteesta helpommin. Peukalo tukee kiekon yläpinnasta sellaisessa kohdassa, että ote tuntuu tasapainoiselta.

Rystyheitto paikaltaan

Rystyheitto on frisbeegolfin yleisin heitto. Kaikkien pelaajien tulee osata heittää rystylytä. Rystyheiton etuja ovat hyvä kontrolloitavuus ja pitkä hallittava vetovaihe. Lisäksi rystyheitto-otteet kiekosta ovat tukevia. Pääsääntöisesti kaikki putit ja lyhyet lähestymiset suoritetaan rystylytteella.

Rystyheittojen opetus ja ensimmäiset harjoitteet suoritetaan ilman vauhtia. Ensimmäisissä harjoitteissa keskitytään vartalonkiertoon ja vetoon. Jalkatyöllä ja vartalonkierrolla on suuri merkitys rystyheiton pituuteen. Vartalonkierrolla saadaan vetoon paljon nopeutta ja voimaa. Ensimmäiset heittoharjoitukset tehdään lyhyellä heittoetäisyydellä ja tavoitteena on oppia oikea heittotekniikka. Lyhyen matkan heitoissa heittoliike on hallittu ja sulava, ei niinkään räjähtävä.

Rystyheittoliike voidaan jakaa osiin seuraavasti:

- 1) Jalkatyö
- 2) Lantion käyttö
- 3) Vartalon kierto
- 4) Veto (olkapää ja käsi)
- 5) Saatto

Tasapainoinen heittoasento

Ensimmäisessä harjoitteessa heittäjät ovat avorivissä kentällä ja kentältä valitaan kohde, joka on 30-40 metrin päässä heittäjistä. Rystyheiton opetus alkaa oikean suunnan ja heittoasennon määrittämisellä. Riippuen heiton suunnasta ja pituudesta valitaan sopiva heittoasento.

Heittoasento muodostetaan seuraavasti:

Oikeakätinen heittäjä asettuu oikea kylki heittosuuntaan hieman hartioita leveämpään haara-asentoon siten, että etujalan kantapää ja takajalan varpaat muodostavat linjan kohteeseen. Tämä on lähtökohta, josta kukin lähtee itse hakemaan luontaista jalkojen sijoittelua. Oleellista kuitenkin on, että takajalka on heittolinjan takapuolella. Tämä mahdollistaa lantion kiertämisen heiton aikana. Vasenkätinen heittäjä asettuu vastaavasti vasen kylki heittosuuntaan. Heittoasennon on oltava tukeva ja riittävän leveä, jotta heittoon saadaan painonsiirrolla voimaa jaloista.





↑ Heittoasento on kapeampi lyhyissä paikaltaan heitoissa. Pidemmissä heitoissa heittoasento on leveämpi, jotta heittoon saadaan enemmän voimaa jalkatyöstä

Jalkatyö

Jalkatyö on tärkeää myös ilman vauhtia suoritettussa rystyheitossa.

Paikaltaan heiton opetuksessa jalkatyö opetetaan seuraavasti:

Vedon alkuvaiheessa paino on siirretty lähes kokonaan takajalalle. Takajalka on tukevasti maassa koko jalan matkalta. Etujalan kantapää on noussut ylös ja ainoastaan päkiä / kengän kärki koskettaa maata. Takajalan polvi on hieman koukistunut. Koska frisbeegolfin heittoliike on dynaaminen, on tärkeää, että missään vaiheessa polvet eivät ole ns. lukossa.

Heittoliike lähtee aina jaloista. Heittoliikkeen alussa takajalka lähtee "ponnistamaan" ja painoa aletaan siirtää tasaisesti kiihtyvällä liikkeellä etujalalle. Heittoliikkeen jatkuessa takajalka nousee maasta ja paino on siirtynyt kokonaan etujalalle. Etujalka "ottaa vastaan" liikkeen laskemalla kantapään maahan ja kiertämällä jalkaterän eteen.

Harjoitus: Heittäjä tekee muutamia kuivaharjoitteita painonsiirrosta.



Lantion käyttö

Yksi tärkeimpiä heittoliikkeen vahvistajia on lantio. Lantion käyttö antaa merkittävästi lisää voimaa heittoon. Vedon alkuvaiheessa lantio on suuntautuneena taakse viistoon. Jalkatyön yhteydessä lantio kiertyy eteen auki, mahdollistaen jaloista tulevan voiman siirtämisen heittoon.



Vartalon kierto ja veto

Rystyheitossa vartalon kierto ja veto kuuluvat yhteen sulavaan liikkeeseen. Vartalon kierrolla ja siitä saatavalla voimalla on suuri merkitys heiton pituuteen.



Vartalon kierto rystyheitossa opetetaan seuraavasti:

Vedon alkuvaiheessa koko ylävartalo on kiertyneenä taakse. Heittokäsi on suorana takana ja heittokäden olkapää on takajalan (painopiste) kohdalla. Vapaa käsi on takana sivulla vapaana. Heittokäsi on vaakasuunnassa suorassa. Pää on kokonaan kääntyneenä taakse. Selkä on pingottuneena kuin jousi.

Mikäli vartalon kierron kanssa on ongelma, kiertoliikettä voidaan tehostaa liikuttamalla vapaata kättä siten, että vartalo kiertyy enemmän.





**Vedon aikana
ranne on suorana
ja kyynärpää on
samalla tasolla
kiekon kanssa.**



**Saatossa käsi
jatkaa heiton lin-
jaa. Tässä suora
heitto, joten käsi
jatkaa vaakata-
sossa.**



**Heiton jälkeen
takajalka voi
irrota maasta ja
vapaa käsi kier-
tyy osoittamaan
heittosuuntaan.**

Vedossa lantio kiertyy ja liikettä jatketaan vartalon kierrolla. Vartalon kierron tarkoituksena on saada kiihtyvä voimakas liike heittoon ja heittokäden olkapäähän. Olkapää johdattaa heittokättä, joka toimii heittoliikkeessä piiskan tavoin. Kyynärpään ja ranteen avulla tuotetaan kiekolle voimakas kierre, joka vakauttaa kiekon lentoa. Kyynärpää ja ranne ovat tärkeässä roolissa myös lähtönopeuden tuottamisessa kun kättä käytetään piiskan tavoin heittämiseen.

Veto suoritetaan yhtenä kiihtyvänä liikkeenä. Liikettä voi kuvailla siten, että heittäjän pitää vetää perämoottori käyntiin yhdellä nopealla liikkeellä. Vedon pitää kulkea läheltä vartaloa, jotta siihen saadaan kierrettä, vipuvoimaa ja kiihtyvyyttä.

Saatto

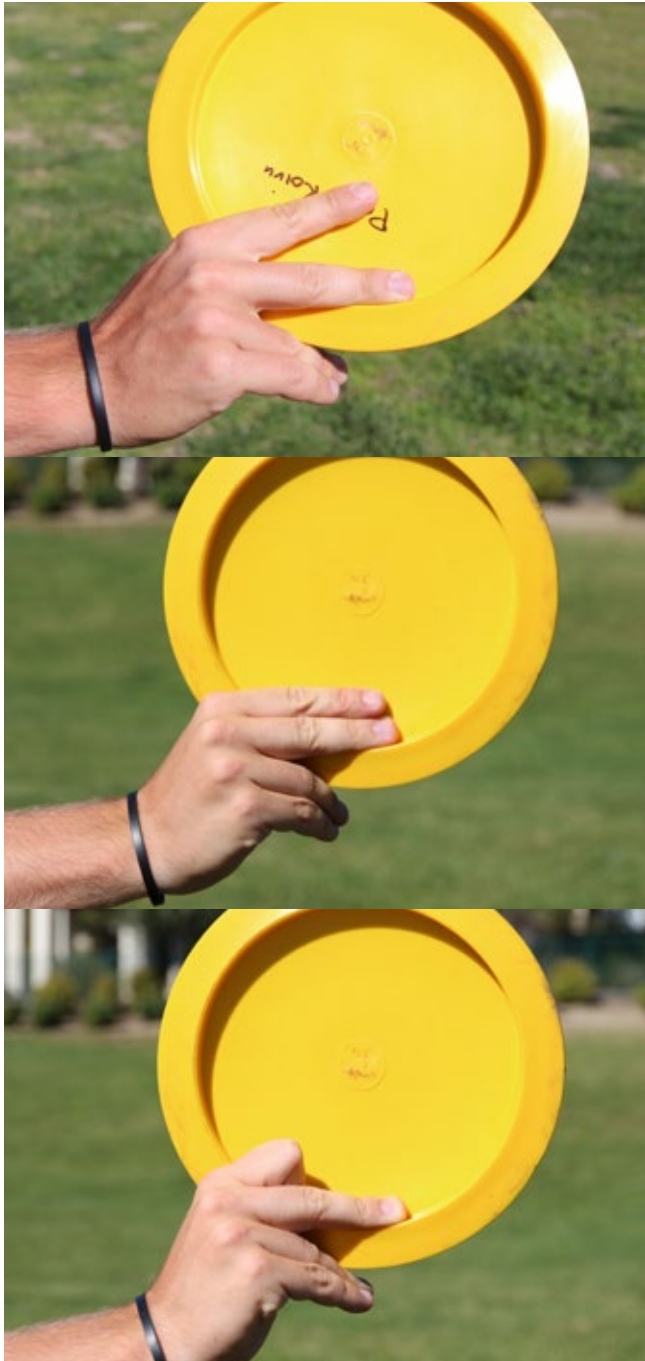
Heiton viimeinen vaihe eli saatto on tärkeä heiton onnistumisen kannalta. Kiekko irtoaa heittäjän kädestä vartalon kohdalla, ja vartalon kiertäminen jatkuu myös irrotuksen jälkeen. Tukijalka kiertyy maassa auki ja antaa vartalonkierrolle tilaa. Heittokäsi jatkaa ylävartalon kiertoliikettä heittolinjan mukaisesti: hyzer-heitossa ylös, suorassa heitossa vaakatasossa ja anzyherissä saatto jatkuu alaspäin. Vapaa käsi kiertyy osoittamaan eteen. Takajalka ja lantio kiertyvät eteen.

Yleisimmät virheet

- ✘ Liian korkeat heitot: liikerata alhaalta ylös, nose-up, paino liian takana
- ✘ Puutteellinen vartalonkierto: Käytetään pelkkää kyynärvartta ja rannetta
- ✘ Veto on heilurimainen: ei mene läheltä rintaa tai kyynärpää on lukittuna koko heiton ajan
- ✘ Huono saatto: käsi ei jatka heiton linjaa
- ✘ Virheellinen ote: kiekon oltava kädessä käsivarren suuntaisesti

Kämmenheiton otteet

Kämmenheitto (forehand, sidearm) on rystyheittoa pienieleisempi heittotapa, sillä valtaosa heiton nopeudesta tuotetaan kyynärpäällä, ranteella ja sormilla. Ennen kuin tutustutaan kämmenheiton tekniikkaan tarkemmin, käydään läpi kämmenheiton kolme yleisintä otetta.



Split grip

Tämä ote soveltuu parhaiten kontrollia vaativiin heittoihin. Sen voimantuotto on heikko, sillä ranne ei pääse kääntymään kovin paljoa ja kiekon reunaa tukee vain keskisormi. Peukalo tukee kiekon yläpinnasta sellaisessa kohdassa, että ote tuntuu tasapainoiselta.

Stack grip

Tässä käytetyimmässä otteessa sekä keskisormi että etusormi tukevat kiekon reunaa. Ote mahdollistaa sekä tukevan tuntuman että ranteen hyvän liikkumisen. Suurin osa pelaajista käyttää juuri tätä otetta kämmenheitoissaan. Peukalo tukee kiekon yläpinnasta sellaisessa kohdassa, että ote tuntuu tasapainoiselta.

Power grip

Osa pelaajista saa tuotettua heittoon kovemman lähtönopeuden koukistamalla etusormensa edellisessä kohdassa kuvattuun otteeseen nähden. Koukistettu etusormi mahdollistaa voimakkaamman irrotuksen ja paremman kierteen tuottamisen kiekkoon. Peukalo tukee kiekon yläpinnasta sellaisessa kohdassa, että ote tuntuu tasapainoiselta.

Kuvissa pikkurilli ja nimetön tukevat frisbeetä ulkoreunasta, jolloin ote saattaa tuntua tukevammalta. Voit kokeilla myös koukistaa nämä sormet kohti kämmentä, jolloin irrotuksesta on helpompi saada puhdas.

Kämmenheitto paikaltaan

Rystyheitto on frisbeegolfin yleisin heittotapa, mutta monelle kämmenheitto voi olla aluksi luontevampi tapa heittää. Syynä tähän on mahdollisesti muista lajeista tutumpi heittoliike. Myös kierteen tuottaminen voi olla kämmenotteella helpompaa.

Vaikka kämmenheitto ei olisikaan luonteva heittotapa, se kannattaa opetella. Kun väylä kaartuu eri suuntaan kuin rystyheiton lentorata, kämmenheiton osaaja hyötyy.

Kämmenheittojen opetus ja ensimmäiset harjoitteet suoritetaan ilman vauhtia. Ensimmäisissä harjoitteissa keskitytään tasapainoiseen heittoasentoon sekä kyynärpään ja ranteen käyttöön. Ensimmäiset heittoharjoitukset tehdään lyhyellä heittoetäisyydellä ja tavoitteena on oppia oikea heittotekniikka. Lyhyen matkan heitoissa heittoliike on hallittu ja sulava, ei niinkään räjähtävä.

Myös kämmenheitto voidaan jakaa osiin seuraavasti:

- 1) Jalkatyö
- 2) Lantion käyttö
- 3) Vartalon kierto
- 4) Veto (olkapää ja käsi)
- 5) Saatto

Tasapainoinen heittoasento

Ensimmäisessä harjoitteessa heittäjät ovat avorivissä kentällä, ja kentältä valitaan kohde, joka on 30-40 metrin päässä heittäjistä.

Kämmenheiton opetus aloitetaan oikean suunnan ja heittoasennon määrittämisellä. Riippuen heiton suunnasta ja pituudesta valitaan sopiva heittoasento.

Heittoasento muodostetaan seuraavasti:

Oikeakätinen heittäjä asettuu rintamasuunta heittosuuntaa kohti hieman vasen kylki edellä. Jalat asetetaan hieman hartioita leveämpään haara-asentoon. Vasenkätinen heittäjä asettuu vastaavasti oikea kylki heittosuuntaan. Heittoasennon on oltava tukeva ja riittävän leveä, jotta heittoon saadaan painonsiirrolla voimaa jaloista.



Heittoasento on kapeampi lyhyissä paikaltaan heitoissa. Pidemmissä heitoissa heittoasento on leveämpi, jotta heittoon saadaan enemmän voimaa jalkatyöstä.

Jalkatyö

Kämmenheitossa jalkatyö on pienemmässä roolissa kuin rystyheitossa, mutta silti se on olennainen osa heittoa.

Paikaltaan heiton opetuksessa jalkatyö opetetaan seuraavasti:

Vedon alkuvaiheessa paino on siirretty lähes kokonaan takajalalle. Takajalka on tukevasti maassa koko jalan matkalta. Etujalan päkiä on noussut ylös ja ainoastaan kantapää koskettaa maata. Takajalan polvi on hieman koukistunut. Koska frisbeegolfin heittoliike on dynaaminen, on tärkeää, että missään vaiheessa polvet eivät ole ns. lukossa.

Heittoliike lähtee aina jaloista. Heittoliikkeen alussa takajalka lähtee "ponnistamaan" ja painoa aletaan siirtää tasaisesti kiihtyvällä liikkeellä etujalalle. Heittoliikkeen jatkuessa takajalka nousee maasta ja paino on siirtynyt kokonaan etujalalle. Etujalka "ottaa vastaan" liikkeen laskemalla päkiän maahan.

Harjoitus: Heittäjä tekee muutamia kuivaharjoitteita painonsiirrosta.

Lantion käyttö

Yksi tärkeimpiä heittoliikkeen vahvistajia on lantio. Lantion käyttö antaa merkittävästi lisää voimaa heittoon. Vedon alkuvaiheessa lantio on suuntautuneena oikeakätisellä heittäjällä suoraan oikealle. Jalkatyön yhteydessä lantio kiertyy eteen auki, mahdollistaen jaloista tulevan voiman siirtämisen heittoon.



Kuva 1

Heittoliikkeen alussa kyynärpää osoittaa taakse



Kuva 2

Kyynärpää johdattaa heittoa



Kuva 3

Heittokäsi jatkaa heiton liikettä kiekon irtoamisen jälkeen



Vartalon kierto ja veto

Kämmenheitossa lantion käyttö, vartalon kierto ja veto kuuluvat yhteen sulavaan liikkeeseen. Ne valmistavat vartaloa irrotushetken voimakkaaseen kyynärpään, ranteen ja sormien käyttöön.

Vartalon kierto kämmenheitossa opetetaan seuraavasti:

Vedon alkuvaiheessa ylävartalo on kiertyneenä suoraan oikealle (oikeakätinen heittäjä). Vasenkätisen heittäjän vartalo on vastaavasti kiertyneenä suoraan vasemmalle. Heittokäden kyynärpää osoittaa taakse ja heittokäden olkapää on takajalan (painopiste) kohdalla. Vapaa käsi on heittosuunnassa vapaana tasapainottamassa asentoa. Heittokäsi on vaakasuunnassa suorassa. Pää on suunnattu kohteeseen. Selkä on pingottuneena kuin jousi. *Kuva 1*

Vedossa lantio kiertyy ja liikettä jatketaan vartalon kierrolla. Vartalon kierron tarkoituksena on saada kiihtyvä voimakas liike heittoon ja heittokäden olkapäähän. Kyynärpää johdattaa heittokättä, joka toimii heittoliikkeessä piiskan tavoin. Kyynärpään, ranteen ja sormien avulla tuotetaan kiekolle voimakas kierre, joka vakauttaa kiekon lentoa. Kyynärpää, ranne ja sormet ovat tärkeässä roolissa myös lähtönopeuden tuottamisessa kun kättä käytetään piiskan tavoin.

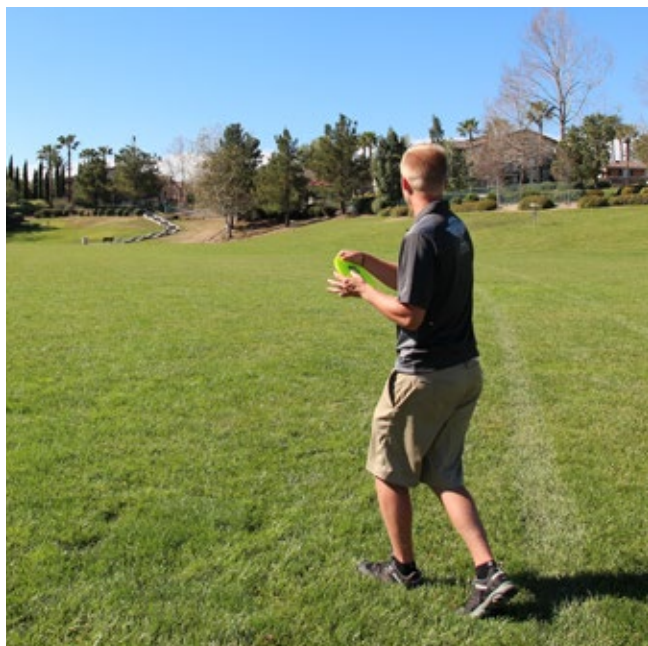
Veto suoritetaan yhtenä kiihtyvänä liikkeenä. Vedon pitää kulkea läheltä vartaloa, jotta siihen saadaan vipuvoimaa ja kiihtyvyyttä.

Saatto

Heiton viimeinen vaihe eli saatto on tärkeä heiton onnistumisen kannalta. Kiekko irtoaa heittäjän kädestä vartalon kohdalla, ja vartalon kiertäminen jatkuu myös irrotuksen jälkeen. Koko vedon ajan on ensiarvoisen tärkeää, että kämmen pysyy koko ajan samassa asennossa. Heitettäessä suoraa heittoa, kämmenen tulisi osoittaa kohti taivasta koko heiton ajan. mieluusti saaton loppuun asti. Tukijalka kiertyy maassa auki ja antaa vartalonkierrolle tilaa. Heittokäsi jatkaa ylävartalon kiertoliikettä ja heittokäsi osoittaa lopuksi heittosuuntaan. Vapaa käsi kiertyy osoittamaan taakse. Takajalka ja lantio kiertyvät eteen. *Kuva 3.*

Yleisimmät virheet

- ✘ Liian korkeat heitot: liikerata alhaalta ylös, nose-up, paino liian takana
- ✘ Kiekon kääntyminen yli/rolleriksi: ranteen kääntäminen saatossa
- ✘ Ranteen käyttämättä jättäminen: toisin kuin rystyheitossa, kämmenheitossa on rannetta käytettävä aktiivisesti
- ✘ Heikko voimantuotto: kyynärpää laahaa perässä
- ✘ Virheellinen ote: liian löysä, ei yhtään sormeaa kiekon reunalla



Ensimmäinen askel
– kylki kohti heit-
tosuuntaa.



Toinen askel on niin
sanottu ristiaskel,
jolla saadaan varta-
lo kiertymään.

Rystyheitto vauhdilla

Kun rystyheitto paikaltaan tuntuu luontevalta, voidaan heiton pituutta lisätä ja parantaa rytmiä opettelemalla vauhdinotto. Vauhdinoton tarkoituksena on pystyä siirtämään vartalosta tehokkaammin energiaa suuremman lähtönopeuden tuottamiseen. Aluksi kannattaa opetella kevyt, muutaman askeleen vauhdinotto. Taitojen karttuessa askeleita ja nopeutta voidaan lisätä. Kova vauhdinotto ei kuitenkaan takaa pitkiä heittoja, vaan se toimii apuna oikea-aikaiselle ja tehokkaalle vartalon käytölle.

Vauhdinoton oleelliset askeleet ovat viimeiset kolme askelta. Ennen viimeisiä askeleita, juoksu- tai kävelyaskeleita voi lisätä itse haluamansa määrän.

Askel 1/3

Ensimmäisellä askelella heittokäden puoleisella jalalla astutaan toisen jalan eteen, ja siten vartalo kääntyy heittoasentoon eli kylki kohti heittosuuntaa.

Askel 2/3 (ristiaskel)

Toinen askel astutaan takajalalla (heittokäden vastakkaisen puolen jalka) heittokäden puoleisen jalan taakse, mikä pakottaa lantion kääntymään pois päin heittosuunnasta. Tätä askelta kutsutaan ristiaskelleeksi (engl. X-step). Kun lantio kääntyy pois päin heittosuunnasta, vartalo kiertyy ja auttaa voiman tuottamisessa.





Kolmannella askelella suoritetaan veto ja räväkkä heittoliike.



Kun tukijalka isketään maahan, vauhti saadaan pysäytettyä ja energiaa siirrettyä heittoon.



Määrätietoisella saatolla varmistetaan, että heitto on täysipainoinen suoritus.

Askel 3/3

Kolmannen askeleen alkaessa käsi ojennetaan taakse, ja nopeasti kiihtyvä heittoliike alkaa heittokäden puoleisen jalan iskeytyessä maahan kolmannella askelella (vrt. keihäänheiton pönkkä).

Lantion käyttö ja vartalonkierto ovat vauhdilla heitettäessä yhtä tärkeitä kuin paikaltaankin heitettäessä. Tämän lisäksi on kiinnitettävä erityistä huomiota siihen, ettei tukijalta irtoa maasta ennen aikojaan. Tukijalan on oltava maassa vielä sillä hetkellä, kun nopeasti kiihtyvä käden heittoliike alkaa.

Kiekon irrotuksen jälkeen heittoliike jatkuu saatolla viemällä heitto läpi ja kiekon lentoa jäädään seuraamaan. Kuten paikaltaan heitettäessä, tukijalka kiertyy maassa auki ja antaa vartalon kierrolle tilaa. Heittokäsi jatkaa ylävartalon liikettä ja heittokäden olkapää osoittaa saatossa taakse – vapaa käsi puolestaan eteen. Takajalka ja lantio kiertyvät eteen.

Kämmenheitto vauhdilla

Samoin kuin rystyheitossa, myös kämmenheitossa voidaan heiton pituutta lisätä ja parantaa rytmiä opettelemalla vauhdinotto. Vauhdinoton tarkoituksena on pystyä siirtämään vartalosta tehokkaammin energiaa suuremman lähtönopeuden tuottamiseen. Kämmenheitossa tosin voimantuotto on korostetusti heittokäden varassa. Näin ollen myös vauhdinoton rooli on kämmenheitossa rystyheittoa pienempi.

Kun rystyheitossa rintamasuunta on hetkellisesti jopa vastakkaiseen suuntaan heittosuuntaan nähden, kämmenheiton rintamasuunta on enemmän heittosuuntaan. Heiton voima tuotetaan pääosin heittokäden piiskaliikkeellä. Askelluksella tuodaan lisävoimaa ja rytmiä heittoon.

Kämmenheitossa tukijalka on heittokäden vastakkainen jalka, toisin kuin rystyheitossa tukijalka on heittokäden puoleinen jalka.



Kämmenheittoa aloitettaessa rintamasuunta on lähes heittosuuntaa kohti. Muutama vauhdinottoaskel riittää.



Ensimmäisellä askelella kerätään energiaa kämmenheittoon.

Vauhdinoton kaksi viimeistä askelta

Askel 1/2

Ensimmäinen askel tehdään heittokäden puoleisella jalalla. Samalla aloitetaan vetoliike viemällä käsi taakse samalla kyynärpäätä taivuttaen.



Toisella askelella tukijalka isketään maahan ja tehdään nopeasti kiihtyvä heittoliike. Huomaa, että kyynärpää pidetään edessä heittosuunnassa ja käsi piiskaa kiekon liikkeelle.



Kämmenheiton rystyheittoa vähäisempi vartalon kierto näkyy myös vähäeleisemmässä saatossa.



Askel 2/2

Toisella askelella kerätty energia vapautetaan kiekkoon iskemällä heittokäden vastakkainen jalka tukijalaksi maahan ja tekemällä nopeasti kiihtyvä heittoliike. Heittoliike perustuu voimakkaaseen piiskamaiseen kyynärpään, ranteen ja sormien käyttöön ja kierteen tuottamiseen. Vetovaihe on lyhyempi kuin rystyheitossa ja vartalon kiertoa käytetään vähemmän voiman tuottamiseen.

Kiekon irrotuksen jälkeen heittoliike jatkuu saatolla viemällä heitto läpi ja kiekon lentoa jäädään seuraamaan. Kuten paikaltaan heitetäessä, tukijalka kiertyy maassa auki ja antaa vartalon kierrolle tilaa. Heittokäsi jatkaa ylävartalon liikettä ja heittokäden olkapää osoittaa saatossa kohti heittosuuntaa – toisin kuin rystyheitossa. Vapaa käsi pysyy takana ja lantio kiertyy eteen saaton myötä.

PUTTAAMINEN

Puttaaminen yleisesti

Putti on jokaisella pelaajalla henkilökohtainen asia. Käymme läpi perusasiat joita putissa tulee huomioida, mutta yksityiskohtainen puttitekniikka muovautuu kunkin pelaajan omien mieltymysten mukaan.

Puttaamiseen käytetään käytännössä aina rystyotetta. Joissain poikkeustilanteissa saatetaan käyttää muitakin otteita, mutta perusputti on aina rystyheitto. Rystyheiton etu kämmenheittoon verrattuna on liikeradan muodostuminen vartalon ja korin väliin, ei sivulle.

Ote

Putattaessa ote kiekosta on kevyempi ja rennompi kuin muissa heitoissa. Sormet kiekon alla ovat levittyneet laajemmalle alueelle ja puttiote muistuttaa "fork gripiä" tai "fan gripiä". Rennompi ote mahdollistaa kiekon irtoamisen hitaissakin nopeuksissa kädestä (vrt. draivi). Jotta puttiliike olisi joka kerralla mahdollisimman identtinen, kannattaa opetella itselleen joku rutiini, miten ote on varmasti joka kerralla samanlainen. Yksi tapa on asettaa putterin reuna aina etusormen ensimmäisen nivelen kohdalle. Näin kiekko irtoaa aina samalla tavalla.





Suoraputti

Haaraputti

Asento

Putissa on tärkeää löytää tasapainoinen asento. Puttiasennot jaetaan pääsääntöisesti kahteen kategoriaan: suoraputti ja haaraputti. Suoraputti on huomattavasti yleisempi, mutta moni pelaaja käyttää menestyksekkäästi myös haaraputtia. Molemmat on kuitenkin syytä osata, koska kierroksella tulee usein vastaan tilanteita, että radalla olevan esteen vuoksi voi käyttää vain jompaa kumpaa.

Suoraputissa heittokäden puoleinen jalka on edessä, toinen jalka takana ikäänkuin pelaaja olisi valmiina kävelemään kohti korja. Tällöin takajalalla työnnetään vauhtia heittoon. Haaraputissa vastavasti jalat ovat vierekkäin, tällöin voima heittoon tulee polvien ojentamisesta.

Heittoliike

Putin heittoliike muistuttaa enemmän työntöä kuin varsinaisesti heittoa. Putin koko liikerata tapahtuu vartalon ja korin välissä, vartalonkiertoa putissa ei käytetä. Heittoliikkeet voidaan jakaa karkeasti kahteen ryhmään: *kierreputti* (*spin putt*) ja *työntöputti* (*push putt*).



Suora kierreputti (spin putt)

Kierreputissa kiekolle annetaan sormilla ja ranteella tehokkaasti kierrettä, jotta kiekko säilyttäisi vakautensa ja korkeutensa lennon aikana. Alavartalon voiman siirto säilyy ennallaan, mutta kierrettä puttiin annetaan käden avulla. Kierreputin selkeä etu työntöputtiin on pidemmät puttietäisyydet.



Haarakierreputti (spin putt)



Työntöputissa ranteen työskentely pienenee ja heittoon tulee lisää voimaa koko käsivarresta. Työntö alkaa alavartalon lisäksi olkanivelestä, ja usein kyynärpäätä ei edes juuri taivuteta työntöputin aikana. Työntöputin selkeä etu kierreputtiin on helpompi hallittavuus ja osumavarmuus vähäisemmän ranteen käytön ansiosta.

Putti rakentuu sulavasta liikkeestä, joka alkaa jaloista päättyen terävään kädenojennukseen kohti koria. Voima tulee vartalosta ja tarkkuuden hienosäätö kädestä. Oleellista liikeradassa on, että kaikki liike suuntautuu kohti koria. Saatto on tärkeä osa heittoa myös putissa. Käden vienti kohti koria jatkuu vielä kiekon irtoamisen jälkeen. Puttiliikkeen lopuksi sormet osoittavat kohti korin keskiputkea (ks. kuva).

Harjoitus: "Ring of fire" vuorotellen. Aloitetaan muutamasta metrillä ja siirrytään pikkuhiljaa kauemmas.

Yleisimmät virheet puteissa:

- ✗ Liian löysä ja ponneton heitto
- ✗ Liiallinen kyynärvarren käyttö kierreputissa
- ✗ Liiallinen ranteen käyttö työntöputissa

SANASTO

Albatrossi: kolme alle väylän par-tuloksen

Anhyzer: heitto, jossa kiekko kaartaa eri suuntaan kuin loppufeidi

Avauspaikka, tii: Alue, jolta kunkin väylän ensimmäinen heitto on heitettävä

Birdie: yksi alle väylän par-tuloksen

Bogey: yksi yli väylän par-tuloksen

Eagle: kaksi alle väylän par-tuloksen

Heittopaikka: sääntöjen määräämä kohta, josta seuraava heitto on heitettävä.

Hyzer: heitto, jossa kiekko kaartaa koko matkan samaan suuntaan kuin loppufeidi

Kilpailunjohtaja, TD: kilpailun "ylituomari", joka tekee viimekätiset päätökset sääntötulkinnoista

Kori: Yleisimmin käytetty väylämaalityyppi

Kämmenheitto (forehand): heitto, jossa heiton aikana kämmen osoittaa kohti taivasta

Lohko: Niiden ryhmien joukko, jotka pelaavat radan yhtä aikaa. Isommissa kilpailuissa voi olla useampia lohkoja, jolloin eri pelaajat pelaavat tietyn kierroksen eri aikaan.

Luokka: Kukin pelaaja kilpailee aina yhdessä luokassa. Luokkaan osallistumista on voitu rajoittaa pelaajan iän tai sukupuolen perusteella. Esimerkkejä luokista ovat "Yli 40-vuotiaat" ja "Alle 19-vuotiaat tytöt". "Avoin"-luokka on korkeatasoisin luokka; siihen ei ole osallistumisrajoituksia.

Lähestymiskiekko (midari): kiekko, joka on tarkoitettu pitkiin lähestymisiin

Merkkausekko, mini: pieni kiekko, jota käytetään heittopaikan merkitsemiseen

OB: Pelialueen ulkopuolinen alue. OB:lle heittämisestä seuraa rangaistusheitto.

Par: Kullekin väylälle määritetty ihannetulos. Radan par on sen väyliä par-tulosten summa.

Pelaajakokous: Kilpailua edeltävä tilaisuus, jossa käydään läpi mahdolliset paikallissäännöt

Pelilinja: Heittopaikan ja väylämaalin muodostama kuvitteellinen suora linja

Pituusdraiveri: kiekko, joka on tarkoitettu todella pitkiin heittoihin.

Porrastettu lähtö: Pelitapa, jossa kukin ryhmä aloittaa kierroksen samalta väylältä.

Putteri: kiekko, joka on tarkoitettu putteihin ja lähestymisiin

Rangaistusheitto: Pelaajan tulokseen lisättävä heitto, joka voi aiheutua sääntörikkeestä tai OB:lle päätyneestä heitosta.

Rata: Yleensä 9 tai 18-väylää käsittävä kokonaisuus, joka pelataan kerralla.

Rolleri: heitto, jossa kiekko pyörii maata pitkin

Ryhmä: niiden pelaajien joukko, jotka pelaavat radan yhdessä. Yleensä 3-5 henkeä.

Rystyheitto (backhand): heitto, jossa heittoliikkeen aikana rystyset ovat ulospäin.

Tripla-bogey: kolme yli väylän par-tuloksen

Tupla-bogey: kaksi yli väylän par-tuloksen

Varaheitto: Pelin nopeuttamiseksi käytettävä heitto, jota voidaan käyttää jos on epäselvää, onko edellinen heitto päätynyt OB-alueelle tai on syytä epäillä, että kiekko on voinut kadota.

Varoitus: Tietyistä sääntörikkeistä voidaan antaa ensin varoitus. Virheen toistuessa siitä tuomitaan rangaistusheitto

Väylä: Radan osa, joka koostuu avauspaikasta ja väylämaalista sekä niiden välisestä pelialueesta

Väylädraiveri: kiekko, joka on tarkoitettu pitkiin heittoihin.

Väylämaali: Kohde, johon kukin väylä pelataan. Yleensä maalikori.

Yhteislähtö: Pelitapa, jossa lohkon kaikki ryhmät aloittavat kierroksen samaan aikaan.





SFK

2016

www.frisbeegolfkouluttajat.fi