

FRIBAGOLFOPAS

JENNI ESKELINEN



Fribagolfopas on kehitetty ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmassa. Se on tehty liikunnan-ohjaaja (AMK) -tutkintoa varten Kajaanin ammattikorkeakoulussa. Työn toimeksiantaja on Suomen frisbeegolfliitto ry. Työ valmistui syksyllä 2016.

Tekijä: Jenni Eskelinen
Kuvitus: Harri Heikkanen

Mikä on Fribagolfopas?	1
Turvallisuus	2
FRIBAGOLFKIEKOT	3
Tehtävä 1: Tunnista kiekot	5
OTTEET rystyheitto	6
OTTEET kämmenheitto	7
Tehtävä 2: Erilaiset otteet	8
Tehtävä 3: Erilaiset otteet ja heitot	9
LÄMMITTELY	10
Lämmittelyliikkeitä	11
Harjoitus 1: Lämmittely-10	12
Harjoitus 2: Heitä ja vaihda paikkaa	13
HEITTOTEKNIIKAT	14
RYSTYHEITTO	15
Harjoitus 3: Liikeharjoittelua 1	17
Harjoitus 4: Liikeharjoittelua 2	18
KÄMMENHEITTO	19
Harjoitus 5: Kämmenheiton kierre	21
HEITTOKULMAT	22
PUTTAAMINEN	23
Harjoitus 6: Puttirumba	25
Harjoitus 7: Petankkifrisbee	26
KESTÄVYYSKUNTO	27
Kestävyyslajeja	28
Harjoitus 8: Matkakoppaajan haaste	29

LIHASKUNTO	30
Lihaskuntoliikkeitä	31
Harjoitus 9: Lihaskuntopiiri	32
VENYTTELYT	33
Venyttelyliikkeitä	34
Harjoitus 10: Notkeat nivelet	35
VALMIITA HARJOITUKSIA	36
Harjoituspäiväkirjat	37
FRIBAGOLFRATA	40
Väylä	41
Tehtävä 4: Väyläopaste	43
Tehtävä 5: Kirjainkaaos	44
TESTAA TAITOSI	45
Harjoitus 11: Ilmeetön taitotesti	48
Loppusanat	49
Sanasto	50
Harjoitusliikkeiden suoritusohjeet	51
Kirjainkaaoksen ratkaisu	54
Lähteet	55

MIKÄ ON FRIBAGOLFOPAS?

Hei!

Olen uusi fribagolfystäväsi. Olet saanut käteesi fribagolfoppaan. Tiesitkö, että monipuolinen liikunta ja harjoittelu tekevät sinusta yhä paremman fribaajan?

Lähdethän kanssani harjoittelemaan fribaa ja liikkumaan. On tärkeää, että harjoittelet oikein. Liikkuvan ihmisen keho sa tulee olla voimaa, kestävyyttä ja venyvyyttä, jolloin taitojen oppiminen on paljon helpompaa.

Hyvä kunto on frisbeegolfaajalle tärkeää, koska:

- * pystyt harjoittelemaan pidempään
- * tekniikka kehitty turvallisemmin ja saat heittoihin enemmän voimaa
- * pystyt liikuttamaan kehoasi helpommin
- * pienempi todennäköisyys loukkaantua

Kädessäsi oleva fribagolfopas sisältää erilaisia fribagolfharjoitteita sekä myös muita liikkumisen muotoja. Lähdethän kanssani liikkumaan!

Ennen kuin aloitetaan, tutustutaan vielä seuraavalla sivulla esitettyihin turvallisuusseikkoihin. Jotta harjoittelu ja pelaaminen olisi turvallista, on hyvä muistaa muutama asia!



TURVALLISUUS

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

Varmistu aina ennen kuin heität frisbeegolfkiekkoa, että pelialue (väylä, puisto, kenttä) on vapaa ja on turvallista heittää. Frisbeegolfradat ja -harjoitusalueet sijaitsevat julkisissa puistoissa, joissa voi olla myös muita ulkoilijoita. Pelaaja on aina itse vastuussa jokaisesta heittämästään kiekosta. Vaaratilanteen yllättäessä on tärkeää varoittaa äänekkäällä huudolla: FOOR! tai VARO!

Muihin liikkumisen muotoihin, kestävyyskunnon, lihaskunnon ja venytysten harjoitteluun, noudata tämän oppaan suositusohjeita. On tärkeää, että liikut oikein ja turvallisesti. Muistathan aina lämmitellä ennen fyysisiä harjoituksia. Myös ennen frisbeegolf-harjoituksia 😊



FRIBAGOLFKIEKOT

Fribagolfkiekot jaetaan kolmeen kolmeen ryhmään: draivereihin, midareihin ja puttereihin.



Draiverit ovat **teräväreunaisia** ja **nopeita** kiekkoja. Koska draiverit ovat nopeita kiekkoja, ne vaativat **hyvän heittotekniikan**.



Lähestymiskiekot eli midarit ovat hitaampia ja helpommin hallittavia kuin draiverit.



Putterit ovat **pyöreäreunaisia** ja **hitaita** kiekkoja. Ne ovat suoralentoisimpia ja kaikkein **helpoimmin hallittavia** kiekkoja.

Kuten edellisellä sivulla kerrottiin, fribagolfkiekot poikkeavat toisistaan muotoilultaan (draiverit, midarit ja putterit). Kiekoilla on myös ominaisuuksia, jotka erottavat ne toisistaan.

Kiekoja on olemassa eri ominaisuuksilla, eri muovilaaduilla ja eri painoisina. Lisäksi jokaiseen heittotarkoitukseen on oma kiekko. Mitä lyhyemmälle halutaan heittää, sitä hitaampaa ja suoralentoista kiekkoa kannatta käyttää. Tällaisia kiekkoja on helpompi hallita. Pitkän matkan heittoihin tarvitaan draivereita, jotka lentävät pidemmälle matalan profiilinsa ansiosata.

Mitä nopeampi kiekko on, sitä parempaa heittotekniikkaa sen heittäminen vaatii. Lisäksi ali- ja ylivakaas ovat kiekon lentoa määritteleviä termejä. Ylivakaat kiekot pyrkivät kääntymään vasemmalle (oikeakätinen rystyheitto) ennen maahan tuloa. Mitä voimakkaammin kiekko kääntyy vasemmalle, sitä ylivaakaampi kiekko on.

Fribagolfkiekot ovat painoltaan 150-180g. Kevyempi kiekko lentää pienemmällä voimalla kuin painavampi.

Muovilaadut eroavat toisistaan pitävyydeltään ja kestävyydeltään. Jokainen pelaaja valitsee itselleen parhaiten sopivan muovin.



TEHTÄVÄ 1: Tunnista kiekot

Mitä osaat kertoa seuraavista kiekkoista?

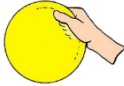
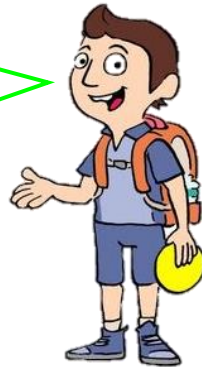
Innova Champion Boss
Discmania S-line FD
Discraft Elite-Z Buzzz
Latitude 64° Zero soft Pure

Kirjoita vastauksesi alle.



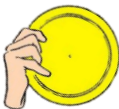
OTTEET RYSTYHEITTO

Jokainen friibaaja valitsee otteensa sen perusteella, mikä tuntuu luontevimmalta. Peukalo on aina kiekon päällä tukevasti ja tasapainoisesti.



Fan grip (viuhkaote)

- ✓ sormet muodostavat viuhkamaisen kuvion kiekon alla
- ✓ otteella saa kiekkoon hyvän hallinnan



Fork grip (haarukkaote)

- ✓ sormet ovat viuhkamaisesti kiekon alla, mutta tiiviimmin kiinni kiekon reunassa
- ✓ otteella saa kiekkoon viuhkaotetta tehokkaammin voimaa



Power grip (voimaote)

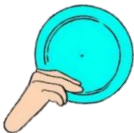
- ✓ sormet puristetaan kiekon reunaan kiinni
- ✓ otteella saadaan heittoon eniten voimaa

OTTEET KÄMMENHEITTO



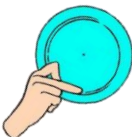
Split grip (hajaote)

- ✓ keskisormi kiekon reunassa kiinni ja etusormi kiekon keskellä
- ✓ otteella saa kiekkoon hyvän hallinnan, mutta ei juurikaan voimaa



Stack grip (läjäte)

- ✓ keskisormi kiekon reunassa kiinni ja etusormi kiinni keskisormessa
- ✓ sormet ovat suorina
- ✓ suosituin ote



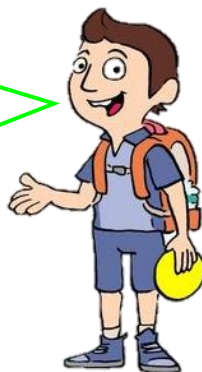
Power grip (voimaote)

- ✓ keskisormi on kiekon reunassa kiinni ja etusormi koukistettuna kiekon reunaan kiinni
- ✓ otteella saa heittoon parhaan lähtönopeuden ja eniten kierrettä

TEHTÄVÄ 2: Erilaiset otteet

Ota kiekko käteen ja kokeile erilaisia otteita.

Mikä ote tuntuu sinusta luontevimmalta?



TEHTÄVÄ 3: Erilaiset otteet ja heitot



Kokeile heittoja erilaisilla otteilla.
Havaitsetko eroja kiekon lennossa?

Mitä havaintoja kaverisi teki?

LÄMMITTELY

Muistathan aina ennen harjoittelun aloittamista lämmitellä! Saat harjoittelusta enemmän irti, kun kehosi on lämmin.



Lämmittely ehkäisee vammoja. Lämmittely valmistaa kehosi tulevaan harjoitukseen tai kilpailusuoritukseen lämmittäen lihaksesi ja virittäen kehon tulevaa varten. Kylmillä lihaksilla treenaaminen altistaa vammoille ja vaikeuttaa rennon ja tehokkaan heittotekniikan löytämistä.

LÄMMITTELYLIIKKEITÄ



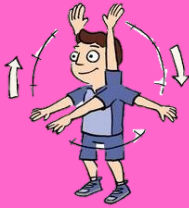
LANTION PYÖRITYS



RANGAN KIERTO



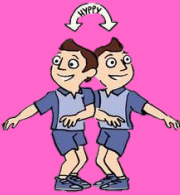
HARTIOIDEN PYÖRITYS



KÄSIEN PYÖRITYS



RANGAN RULLAUS



KIERTOHYPYT



VASTAKKAISET
SORMET-VARPAAT



HIIHTOHYPYT



LAJINOMAINEN LIIKE



LONKAN KOUKISTAJIEN
JOUSTOT JA KÄSIEN NOSTOT

Liikkeiden suoritusohjeet sivulla 50.

HARJOITUS 1: Lämmittely-10

Lämmittele edellisen sivun liikkeitä käyttäen:

10 x lantion pyöritys

10 x rangan pyöritys

10 x hartioiden pyöritys

10 x käsien pyöritys

5 x rangan rullaus

10 x kiertohyppy

10 x vastakkaiset sormet-varpaat

10 x hiihtohyppy

10 x lonkan koukistajien joustot

5 x lajiomainen liike / puoli

(muista siis tehdä myös toiselle puolelle!)

Rakenna itsellesi sopiva lämmittely-
rutiini edellisen sivun liikkeistä.
Rutiinin avulla lämmittelystä tulee
helposti toteutettava tapa.



HARJOITUS 2: Heittä ja vaihda paikkaa

Valmistelu:

Pyydä 4-6 kaveria mukaan. Tarvitsette yhden putterin. Piirrä maahan pelialueeksi ympyrä 10 metrin säteellä ja asettukaa seisomaan ympyrän reunoille.

Harjoitus:

Yksi pelaaja heittää kiekon kenelle tahansa toiselle pelaajalle, minkä jälkeen hänen on heti juostava kyseisen pelaajan paikalle. Kiekon saanut heittää kiekon seuraavalle pelaajalle ja juoksee saman tien tämän paikalle. Tavoitteena on heittää kiekko aina eteenpäin ja vaihtaa paikkaa ennen kuin sinulle kiekon heittänyt juoksija on luonasi.



HEITTOTEKNIIKAT

Kun harjoittelet heittoja, muista painonsiirto, vartalonkierto ja terävä veto.



Rystyheitto (backhand) on yleisin heittotekniikka. Rystyheitossa kiekko kulkee rinnan korkeudella ja heittoon tulee saada voimaa jaloista, vartalon kierrosta ja hartioista. Rystyheiton veto alkaa rentona ja päättyy terävään ja kiihtyvään loppukiskaisuun.

Kämmenheiton (sidearm, forehand) heittotekniikka perustuu rystyheittotekniikkaa enemmän käden kuin koko vartalon käyttämiseen. Pääosa voimasta tuotetaan kyynärpäällä, ranteella ja sormilla. Voimakkaan kierteen tuottaminen on kämmen-

RYSTYHEITTO

Rystyheitossa **heittoasento** on kylki heittosuuntaa kohti. Seisoma-asento on lantiota leveämpi. Aloita **veto** kurotamalla kiekko taakse ja käännä ylävartalo mukana. Paino on tässä vaiheessa takajalalla. **Vedä kiekko rinnan edestä kiihtyvällä liikkeellä.** Paino siirtyy etujalalle, jota tukena käyttäen räväkkä heittoilike suoritetaan. Jatka liike loppuun asti (saatto).



heittoasento



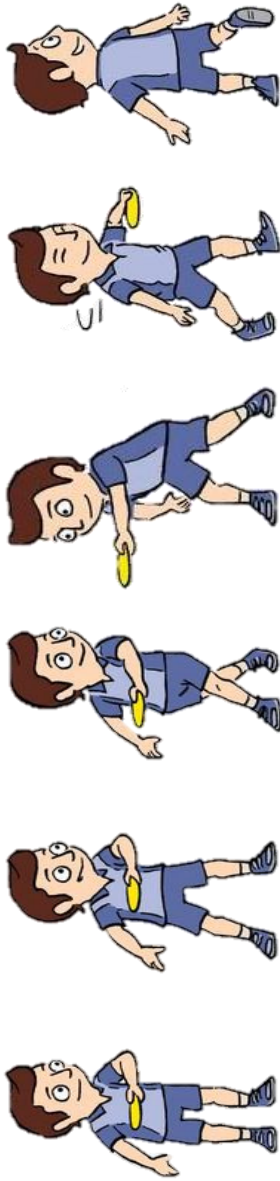
veto



veto



saatto



heittoasento

ensimmäinen askel

toinen askel: ristiaskel

kolmas askel: pönkkäaskel eteen

Heittoon saadaan pituutta ja rytmitystä ottamalla vauhtia.

Vauhdinottoon kuuluu kolme askelta:

- ✓ Ensimmäisellä askelella otetaan kiekkokäden puoleisella jalalla askel heittosuuntaan päin, kyli edellä
- ✓ Toinen askel on ristiaskel taakse, jolloin vartalo kääntyy ja veto aloitetaan
- ✓ Kolmas askel on tukiaskel eteen, jonka aikana nopea ja kiihtyvä heittoilike jatkuu. Askel päättyy tukijalan käyttämiseen jäməkänän tukena samalla kun kiekko heitetään rävakästi.

HARJOITUS 3: Liikeharjoittelua 1

Yksi lämmittelyliikkeistä on heittoliikettä jäljittelevä liike pyyhkeen kanssa. Tee samaa liikettä, mutta mieti rystyheiton tekniikkaa: painonsiirto, vartalonkierto ja veto. Jos saat pyyhkeen paukahtamaan, osaat jo todennäköisesti heittää tosi hyvin!



HARJOITUS 4: Liikeharjoittelua 2

Lämmittelyliikkeissä oli liikkeenä lajiomainen liike pyyhkeen kanssa. Tee samaa liikettä, mutta mieti rystyheiton vauhdinoton askeleita ja sen tekniikka: ensimmäinen, toinen ja kolmas askel.

Kaverin kanssa on hyvä harjoitella tekniikkaa. Pyydä kaveria katsomaan liikeharjoittelun aikana tekniikkaasi ja pyydä palautetta.

Anna palautetta myös kaverille!

Miksi vauhdinotto?
Vauhdinoton tarkoituksena on lisätä heittoon pituutta ja parantaa rytmiä ja ajoitusta.



KÄMMENHEITTO

Kämmenheitossa pidetään katse heittosuuntaan päin. Vedon alussa siirretään paino takajalalle ja kiekko viedään taakse. Aloita veto liikuttamalla käsi kynnärpää edellä eteen, ranne taitettuna taaksepäin valmiina tuottamaan voimakkaan kierteen. Paino siirtyy etujalalle. Jatka liike loppuun piiskaamalla käsi eteen tukijalkaa vasten.

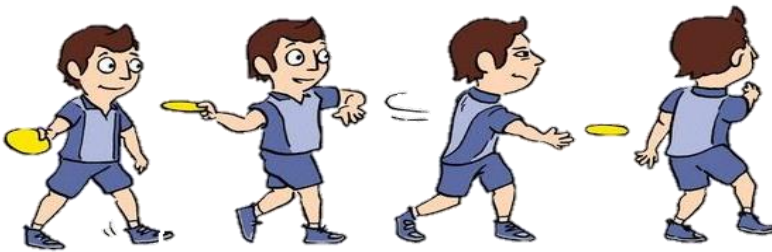


katse heittosuuntaan päin

veto

siirrä paino etujalalle

piiskaa käsi eteen



ensimmäinen askel toinen askel

Heittoon saadaan pituutta ja rytmitystä vauhdinoton kanssa.

Vauhdinottoon kuuluu kaksi askelta:

- ✓ **Ensimmäisellä askeleella** otetaan askel heittosuuntaan kiekon puoleisella jalalla. Samaan aikaan aloita veto viemällä kiekko taakse.
- ✓ **Toinen askel** on tukeva askel eteen ja veto viedään loppuun kyynänpää edellä ja tekemällä piiskamainen kiskaisu tukijalkaa vasten.

HARJOITUS 5:

Kämmenheiton kierre

Tee heittoharjoituksia paikallaan. Pyri saamaan kiekoon mahdollisimman paljon kierrettä (pyörimisliike) ranteen ja sormien avulla.



Kokeile kierteen tuottamista myös askeleiden kanssa.

Kokeile myös eri kiekkoja. Havaitsetko eroja draiverilla, midarilla ja putterilla heittäessä?

HEITTOKULMAT

Fribagolfradalla tarvitaan erilaisia heittolinjoja, jotta heitolla päädytään sinne mihin halutaan.

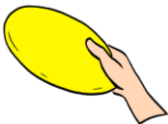
Hyzer ja anhyzer ovat kallistuskulmia.

Alla oleva esimerkki on oikeakätiselle rystyheitolle.



Hyzer-heitto

- ✓ heittolinja oikealta vasemmalle
- ✓ kiekon ulkoreuna on alaspäin



Anhyzer-heitto

- ✓ heittolinja vasemmalta oikealle
- ✓ kiekon ulkoreuna on ylöspäin



PUTTAAMINEN

Tärkeintä puttaamisessa on rutiini. Puttaamisessa ei tapahdu vartalon kiertoa!



Jokaiselle fribaajalle kehittyy oma puttityyli. Kaikissa tyyeissä on kuitenkin takana samat perusasiat. Puttityylejä on kahdenlaisia; **kierreputti** (spin putt) ja **työntöputti** (push putt). Kierreputissa kiekolle annetaan kierrettä ranteella ja sormilla. Työntöputissa kiekolle annetaan vauhtia koko käden avulla, eikä kyynärpää juurikaan taivu putin aikana. Työntöputissa on vähemmän kierrettä kuin kierreputissa.



Viuhkaote

Puttiote on viuhkamainen, rento ja kevyt ote.

Heittoasento

- ✓ tasapainoinen asento
- ✓ heittokäden puoleinen jalka on edessä
- ✓ takajalka antaa putille voimaa ja vauhtia



Puttaaminen

- ✓ heittoliike on työntö
- ✓ ei vartalon kiertoa
- ✓ käsi ojentuu kohti koria



HARJOITUS 6:

Puttirumba

Valmistelu: Merkitse maahan paikat 3m, 4m, 5m, 6m, 7m, 8m, 9m ja 10m etäisyydelle korista. Tarvitset kaksi putteria.

Harjoitus: Puttaa kaksi puttia kerrallaan, aloita 3m kohdalla. Jos saat molemmat putit sisään, saat siirtyä seuraavalle puttipaikalle. Jos saat putattua koriin vain toisen putteista, et saa siirtyä seuraavalle paikalle, vaan jatkat samasta paikasta. Jos et saa kumpaakaan puttia sisään, palaat edelliselle puttipaikalle. Pyri tekemään harjoitus 100% keskittyneesti.



HARJOITUS 7:

Petankkifrisbee

Tee harjoitus kaverin kanssa.

Valmistelu: Piirrä maahan viiva. Viiva on heit-topaikka. Tarvitset kolme putteria. Sopikaa, kuinka monta pelikierrosta pelataan, kuitenkin vähintään kolme.

Harjoitus: Heitä merkkikiekko sopivan matkan päähän viivalta. Jokainen pelaaja puttaa vuorollaan yrittäen saada putattavan kiekon merkkikiekon päälle. Lähimmäksi heittänyt saa kierroksesta kolme pistettä, toiseksi tullut kaksi ja kolmanneksi yhden.

Laskekaa kaikkien kierrosten pisteet yhteen, niin saatte voittajan selville!



KESTÄVYYSKUNTO

Hyvä kestävyyskunto auttaa sinua liikkumaan pidempään ilman, että väsyvät helposti. Hyvän kestävyyskunnan saat harrastamalla monipuolista kestävyysliikuntaa.



Kestävyydellä tarkoitetaan kykyä vastustaa väsymystä. Hyvä kestävyyskunto tarkoittaa, että jaksat liikkua pitkään ilman, että väsyvät helposti. Kestävyiden parantamiseksi olisi hyvä liikkua monipuolisesti vähintään 1–2 tuntia päivässä.

KESTÄVYYSLAJEJA



KÄVELY



JUOKSU



PYÖRÄILY



UINTI



HYPPYNARULLA
HYPPIMINEN



RULLALUISTELU

Saat hyvää liikuntaa ja kohotat kuntoasi esimerkiksi pyöräilemällä fribagolf-radalle.

Osaatko muuten hyppiä hypynarulla tuplahyppyjä?



HARJOITUS 8: Matkakoppaajan haaste

Valmistelu:

Piirrä maahan rinki. Tarvitset 5 kiekkoa.

Harjoite:

Pelaaja heittää kiekon ilmaan merkityn ringin sisältä ja yrittää saada sen ilmasta kiinni mahdollisimman kaukana ringistä. Merkitse kiinniottopaikka. Pelaajalla on viisi yritystä joka kierroksella.

Kokeile matkakoppausta putterilla ja midarilla ja halutesasi myös draiverilla. Tarkoitukseen soveltuvat mainiosti myös hyvin liitävät ja kevyet koirafribakiekot.

LIHASKUNTO

Lihaskuntoharjoittelu on olennainen osa mitä tahansa lajiharjoittelua. Voimantuotto on kaiken liikkumisen perusta.



Voimantuotto on kaiken liikkumisen perusta. Urheilulajeissa liike tuotetaan voimaa käyttäen ja ilman riittävää voimaa ei lajinomaista liikettä voida tuottaa. Lihaskuntoharjoittelun tavoitteena on auttaa lihaksiasi kasvamaan voimakkaammiksi. Näin parannetaan lajin kannalta tärkeää voimantuottoa.

LIHASKUNTOLIIKKEITÄ



KYYKKY



VIPUNOSTO
SIVULLE



SELÄN OJENNUS



ETUNOJA-
PUNNERRUS



ASKELKYYKKY



VATSARUTISTUS



LANTIONNOSTO



LANKKU

Liikkeiden suoritusohjeet sivulla 51.

HARJOITUS 9: Lihaskuntopiiri

Tee kuntopiiriharjoitus edellisen sivun liikkeitä käyttäen seuraavasti:

15 x kyykky

Tee niin monta punnerrusta kuin jaksat

15 x selän ojennus

15 x vipunosto sivulle

12 x askelkyykky

15 x olkanivelen sisä- ja ulkokierrot

15 x vatsarutistus

15 x lantion nosto

lankuta niin kauan kuin jaksat

Muistathan lämmitellä ennen lihaskuntoharjoitusta!



VENYTTELYT

Venyttely auttaa lihaksiasi ja niveliäsi liikkumaan helpommin.



Jotta voimme liikuttaa kehomme osia sujuvasti ja lajin vaatimusten mukaisesti, tarvitsemme liikkuvuutta. Liikkuvuus on yksi kuntotekijöistä. Se on tärkeä sekä urheilullisen suorituskyvyn että yleisen toimintakyvyn kannalta. Opit oikean tekniikan nopeammin, mikäli kehosi on liikkuva ja notkea.

VENYTYSLIIKKEITÄ



PAKARALIIHAKSET



LONKAN
KOUKISTAJAT



TAKAREIDET



POHKEET



SELKÄLIIHAKSET



ETUREIDET



RINTALIIHAKSET



HARTIALIIHAKSET



NISKAN ALUE

Liikkeiden suoritusohjeet sivulla 52.

HARJOITUS 10:

Notkeat nivelet

Venyttelä edellisen sivun liikkeitä käyttäen seuraavasti:

Pakaravenytys:

- ✓ Vuorotellen venytä 5 sek ja rentouta, yht 5x
- ✓ Myös toinen puoli

Lonkan koukistajat:

- ✓ Vuorotellen venytä 5 sek ja rentouta, yht 5x
- ✓ Myös toinen puoli

Takareidet:

- ✓ Vuorotellen venytä 5 sek ja rentouta, yht 5x
- ✓ Myös toinen jalka

Pohkeet:

- ✓ 45 sek / jalka

Selkälihakset:

- ✓ Ota polvitaipteen takaa sormista kiinni ja kurota lapaluita kohti kattoa

Etareidet:

- ✓ Vuorotellen venytä 5 sek ja rentouta, yht 5x
- ✓ Myös toinen jalka

Rintalihakset:

- ✓ Vuorotellen venytä 5 sek ja rentouta, yht 5x

Hartialihakset:

- ✓ Venytä 45 sek

Niska:

- ✓ Venytä 45 sek

VALMIITA HARJOITUKSIA

Seuraavilta sivuilta löydät kolme erilaista ja monipuolista friba-golfharjoitusta. Jokainen harjoitus sisältää alkulämmittelyn, lajiharjoituksen, lihaskunto-osuuden ja venyttelyt. Kirjaa harjoituspäiväkirjaan tehdyt harjoitukset ja seuraa kehitystäsi!

Olen laatinut sinulle valmiita harjoituksia, jotta voisit kehittyä hyväksi fribaajaksi ja pitää terveydestäsi huolta.

Voit tehdä harjoituksia vaikka joka päivä. Tekemällä jokaisen värisen harjoituksen viikon aikana, voit varmistaa tasapainoisen harjoittelun.

Merkitse harjoituspäiväkirjaan rasti, jos olet harjoituksen tehnyt. Merkitse lihaskunto-
liikkeiden kohdalle se luku, montako toistoa jaksoit tehdä.

Haluan seurata treenejäsi!



HARJOITUSPÄIVÄKIRJA 1

Merkitse rasti siihen harjoitukseen sen viikon kohdalle, jolloin olet sen tehnyt. Merkitse lihaskuntoliikkeisiin se toistomäärä, jonka jaksotit tehdä.

Harjoite	Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4	Vko 5	Vko 6	Vko 7	Vko 8	Vko 9	Vko 10
Lämmittely-10 sivulla 11										
Puttaus sivulla 25 ja 26										
Askelkyökkyy sivulla 31										
Selkälihakset sivulla 31										
Vatsalihakset sivulla 31										
Pyöräily										
Notkeat nivelet sivulla 34										

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA 2

Merkitse rasti siihen harjoituksen sen viikon kohdalle, jolloin olet sen tehnyt. Merkitse lihaskuntoliikkeisiin se toistomäärä, jonka jaksotit tehdä.

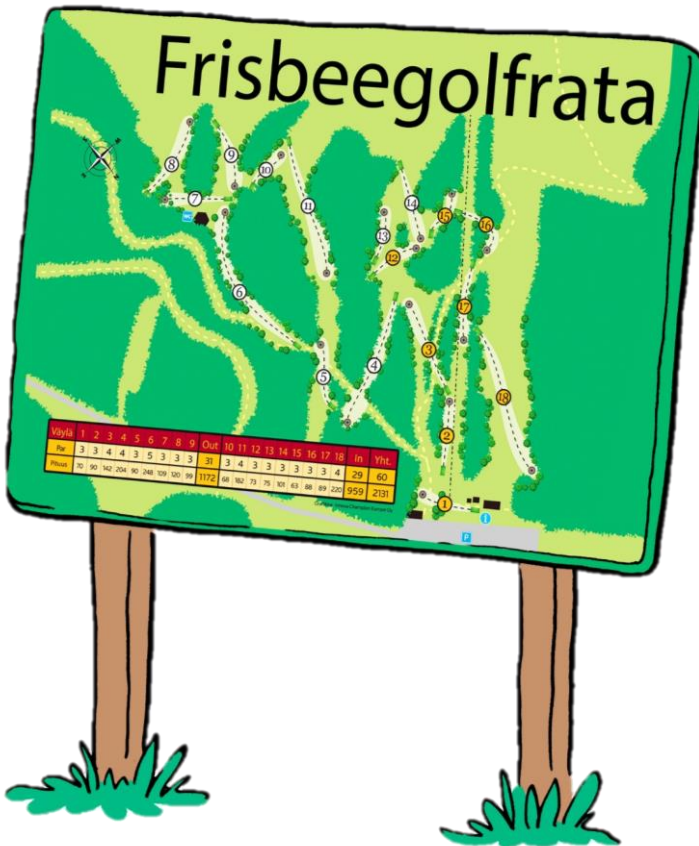
	Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4	Vko 5	Vko 6	Vko 7	Vko 8	Vko 9	Vko 10
Harjoite										
Lämmittely-10 sivulla 11										
Rystyheitto sivulla 17 ja 18										
Kyykky sivulla 31										
Punnerrukset sivulla 31										
Vatsalihakset sivulla 31										
Pyöräily										
Notkeat nivelet sivulla 34										

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA 3

Merkitse rasti siihen harjoitukseen sen viikon kohdalle, jolloin olet sen tehnyt. Merkitse lihaskuntoliikkeisiin se toistomäärä, jonka jaksotit tehdä.

Harjoite	Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4	Vko 5	Vko 6	Vko 7	Vko 8	Vko 9	Vko 10
Lämmittely-10 sivulla 11										
Kämmenheitto sivulla 21										
Lantion nosto sivulla 31										
Vipunostot sivulla 31										
Vatsarutistus ja selän ojennus sivulla 31										
Hyppynaru										
Notkeat nivelet sivulla 34										

FRIBAGOLFRATA



VÄYLÄ

Väylä sisältää avauspaikan eli tiin ja maalikorin.

Väylä alkaa tiiltä, jonka vierestä löytyy väyläopaste.

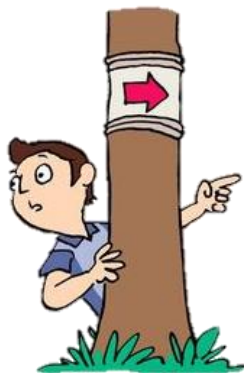


Muistathan, että heittäjä on aina vastuussa heitoistaan. Varmista, että väylä on vapaa, ennen kuin heität!

Kaikki radalla olevat esteet, opasteet, puut ja rakennelmat ovat osa rataa, eikä niitä saa mennä siirtämään.

Väylillä voi olla sääntöjä, joita tulee aina noudattaa. Yleisimmät säännöt ovat pakollinen reitti eli mando ja OB-alue.

Pakollinen reitti tarkoittaa, että kiekon tulee kulkea oikeaa reittiä, joka on ohitettava määrätyltä puolelta. Reitti voi olla esimerkiksi puu, joka tulee kiertää oikealta puolelta.



Pelialueen ulkopuolista aluetta kutsutaan termillä OB (engl. out of bounds). OB on pelialueen ulkopuolinen alue, joka on merkitty useimmiten kepeillä. OB-alueelta ei saa koskaan heittää.



TEHTÄVÄ 4: Väyläopaste

Mitä osaat kertoa alla olevasta väyläopasteesta?
Kirjoita alle ainakin kolme havaintoa.



Par 3
41m

#2

TEHTÄVÄ 5: Kirjainkaaos

Keskittymisharjoitus. Etsi alla olevasta kirjainkaaoksesta 10 fribagolfiin liittyvää sanaa. Sanat voivat kulkea oikealta vasemmalle (pystysuoraan tai viistoon tai vasemmalta oikealle (pystysuoraan tai viistoon)).

A	M	I	D	A	R	I	E	A	V
K	M	J	P	L	Y	O	C	T	Ä
L	A	H	U	U	S	B	I	P	Y
D	A	I	T	H	T	I	M	L	L
R	L	D	T	E	Y	T	K	E	Ä
A	I	S	E	K	H	Y	I	I	O
I	K	L	R	I	E	T	E	J	P
V	O	K	I	U	I	R	K	M	A
E	R	E	L	S	T	E	K	Y	S
R	I	S	K	P	T	A	O	U	T
I	M	A	N	D	O	V	A	S	E

TESTAA TAITOSI

1) PUTTI

Valmistelu:

Merkkaa 10 paikkaa 1 metrin välein. Ensimmäinen paikka 1 metrin päässä korista, viimeinen 10 metrin päässä.

Suoritus:

Puttaa jokaisesta puttipaikasta yhden kerran. Jokaisesta onnistuneesta 1-6m putista saa yhden pisteen, ja yli 6m putista 2 pistettä. Maksimipistemäärä: 15 pistettä.



MERKKAUSPÖYTÄKIRJA											
Päivämäärä	1 m	2 m	3 m	4 m	5 m	6 m	7 m	8 m	9 m	10 m	Yhteensä

2) Lähestyminen

Valmistelu:

Merkkaa maahan halkaisijaltaan 10m ympyrä. Merkkää heittopaikat 10m, 20m, 30m, 40m ja 50m etäisyyksille ympyrän keskipisteestä.

Suoritus:

Heitä kaksi lähestymisheittoa peräkkäin jokaisesta suorituspaikasta. Heitä toinen heitto putterilla ja toinen midarilla. Saat jokaisesta ympyrän sisälle jääneestä kiekosta yhden pisteen

Yhteensä heität siis 10 lähestymisheittoa.



MERKKAUSPÖYTÄKIRJA						
Päivämäärä	10m	20m	30m	40m	50m	Yhteensä

3) Draivi

Valmistelu:

Valitse ja merkitse heittopaikka siten, että sinulla on tilaa heittää.

Suoritus:

Heitä peräkkäin viisi draivia merkityltä heittopaikalta. Heitoista keskimmaisista mitataan. Kahta pisintä ja kahta lyhintä heittoa ei huomioida, paitsi jos kaikki ovat yli 60m). Pisteytys:

0-10 m = 1 piste

10-20 m = 3 pistettä

20 -30 m = 5 pistettä

30-40 m = 7 pistettä

40-50 m = 8 pistettä

50 -60 m = 9 pistettä

Mikäli kaikki heitot ovat yli 60 m, saa heittäjä 5 bonuspistettä.



MERKKAUSPÖYTÄKIRJA

Päivä-määrä	0-10 m	10-20 m	20-30 m	30-40 m	40-50 m	yli 60 m	Bonus 5p	Yhteensä

HARJOITUS 11:

Ilmeetön taitotesti

Toteuta taitotesti ilmeettömästi. Ilmeetön tarkoittaa sitä, että vaikka epäonnistuisit putissa, lähestymisessä tai draivissa, jatkat testin loppuun asti, aivan kuin olisit onnistunut.

Mikäli olet kiinnostunut kilpailemisesta fribagolfissa, yllä oleva harjoitus on erinomainen kehittämään keskittymiskykyä. Jokainen heitto merkitsee ja keskittyminen tulisi kilpailuissa pysyä yllä alusta loppuun asti.



Mukavaa, että harjoittelit kanssani. Toivon, että jatkat monipuolista liikumista ja yhdistät fribagolfin harastamiseen myös muita liikkumisen muotoja.

Muistutan vielä, että hyvä kunto on frisbeegolfaajalle tärkeää, koska:

- * pystyt harjoittelemaan pidempään
- * tekniikka kehittyy turvallisemmin ja saat heittoihin enemmän voimaa
- * pystyt liikuttamaan kehoasi helpommin
- * pienempi todennäköisyys loukaantua.

Oli kiva tutustua! Jatketaan harjoittelua. Täytähän jatkossakin harjoituspäiväkirjaa, jotta näet kehityksesi. Voit keksiä myös omia harjoituksia, mutta muista yhdistää niin kestävyys, voima kuin venyttelyt harjoituksiisi.

Kivoja harjoituksia ja hyviä heittoja!



SANASTO

Anhyzer-heitto	Heittokulma, jossa heittolinja kulkee vasemmalta oikealle (oikeakätinen rystyheitto)
Draiveri	Teräväreunainen, nopea kiekko. Vaatii hyvän heittotekniikan.
Fan grip	Viuhkaote, rystyheitto
Fork grip	Haarukkaote, rystyheitto
Hyzer-heitto	Heittokulma, jossa heittolinja kulkee oikealta vasemmalle (oikeakätinen rystyheitto)
Mando	Pakollinen reitti (engl. mandatory route)
Midari	Mid-range, lähestymiskiekko. Ominaisuuksiltaan draiverin ja putterin välimalli
OB-alue	Out of bounds, pelialueen ulkopuolinen alue
Putteri	Pyöreäreunainen, hidas kiekko. Helppoin hallita.
Power grip	Voimaote, rysty- ja kämmenheitto
Split grip	Hajaote, kämmenheitto
Stack grip	Läjäote, kämmenheitto

LÄMMITTELYLIIKKEIDEN SUORITUSOHJEET

Lantion pyöritys

- Piirrä lantiolla iso ympyrä
- Pyöritä myös toiseen suuntaan.



Rangan pyöritys

- Lantiota leveämpi asento
- Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle
- Pidä napa eteenpäin.



Hartioiden pyöritys

- Piirrä olkapäillä ilmaan mahdollisimman iso ympyrä
- Vaihda välillä suuntaa



Käsien pyöritys

- Piirrä sormen päällä ilmaan mahdollisimman iso ympyrä
- Vaihda välillä suuntaa



Rullaus

- Työnnä lantio eteen ja laske leuka rintaan
- Rullaa rauhallisesti alas ja ylös.



Kiertohyppy

- Hypi paikallaan kiertäen käsiä ja jalkoja eri suuntiin



Vastakkaiset sormet-varpaat

- Seiso leveässä haara-asennossa
- Kurota vastakkaisella kädellä vastakkaisen jalan varpasiin
- Vaihda puolelta toiselle



Hiihtohyppy

- Hypi paikallaan siten, että vastakkainen käsi tulee eteen ja vastakkainen jalka taakse
- Vaihda puolelta toiselle



Lajinomainen liike

- Tee pyyhkeellä rystyheitto-liikettä
- Muista tehdä lämmittely myös toisella kädellä.



Lonkan koukistajien joustot ja käsien nostot

- Astu pitkä askel taakse
- Laskeudu alaviistoon niin, että tunnet venytyksen takajalan etuosassa, josta.
- Nosta samalla käsiä ylös, venytä.



LIHASKUNTOLIIKKEIDEN SUORITUSOHJEET

Kyykky

- Seiso normaalissa haara-asennossa, paino kantapäillä
- Laskeudu kyykkyyntä selkää suorana niin, että pakarat menevät polvilinjan alapuolelle
- Polvet ja varpaat osoittavat koko liikkeen ajan samaan suuntaan



Etunojapunnerrus

- Asetu maahan vatsalleen
- Kätet hartioiden viereen
- Nouse käsien voimalla ylös niin, että olet käsien ja varpaiden varassa ja vartalo suorana.
- Laskeudu takaisin alas



Selän ojennus

- Asetu maahan vatsalleen
- Nosta ylävartaloa ylös niin, että rinta irtoaa maasta
- Samaan aikaan nosta myös jalkoja ylös
- Laskeudu takaisin alas



Vipunosto sivulle

- Nosta käsiä sivulle hartioiden tasolle
- Laske rauhallisesti takaisin alas
- Voit ottaa täytetyn 0,5l vesipullon lisäpainoksi.



Askelkyykky

- Astu askel taakse
- laskeudu kyykkyyntä
- Pidä selkää suorana
- Vaihda puoli.



Lankku

- Asetu kyynärpäiden ja varpaiden varaan maahan
- Kyynärpäät olkapäiden alla
- Pysy tässä asennossa niin kauan kuin jaksat



Vatsarutistus

- Asetu maahan selinmakuulle
- Laita kätet päähän taakse
- Nosta ylävartaloa maasta niin, että lapaluut irtoavat maasta
- Kierrä vastakkainen kyynärpää kohti vastakkaista polvea



Lantion nosto

- Asetu selin makuulle maahan
- Nosta lantiot mahdollisimman ylös
- Laskeudu rauhallisesti takaisin alas
- Nosta lantio mahdollisimman ylös jalat tukevasti maassa.



VENYTYSLIIKKEIDEN SUORITUSOHJEET

Pakarat

- Nosta toisen jalan nilkka toisen jalan polven päälle
- Kumarru eteenpäin niin, että tunnet venytyksen päällimmäisen jalan pakarassa
- Venytä myös toinen puoli.



Lonkan koukistajat

- Astu pitkä askel taakse
- Laskeudu alaviistoon niin, että tunnet venytyksen takajalan etuosassa
- Myös toinen puoli.



Takareidet

- Astu askel eteen
- Suorista etujalka ja nojaa käsillä etujalkaan, selkä suorana.
- Venytys etujalan takareidessä
- Myös toinen jalka



Pohkeet

- Laita kädet maahan ja nojaa niihin
- Maassa olevan jalan kantapäätä kiinni lattiassa
- Venytys tuntuu pohkeessa
- Myös toinen jalka



Selkälihakset

- Ota käsistä kiinni polvitaiteiden takaa
- Pyöristä selkää kohti kattoa
- Selkälihakset venyvät



Etureidet

- Ota toisen jalan nilkasta kiinni selän takana
- Etureisi venyy
- Myös toinen jalka



Rintalihakset

- Ota käsistä kiinni selän takana
- kohota rintaa yläviistoon ja nosta käsi ylemmäs
- Rintalihas venyy



Hartialihakset

- Vedä kättä vartalon edestä sivulle
- Hartialihäs venyy
- Venytä myös toinen puoli



Niskan alue

- Kallista pää sivulle
- Niska venyy
- Venytä myös toinen puoli



TEHTÄVIEN RATKAISUJA:

Tehtävä 1: Tunnista kiekot

Innova Champion Boss:

- Innovan valmistama
- Champion muovinen
- kestävä muovi
- draiveri
- nopea ja ylivakaa kiekko

Discmania S-line FD:

- Discmanian valmistama
- S-line muovinen
- väylädraiveri
- helppoheittoinen ja suoralentoinen

Discraft Elite-Z Buzzz:

- Discraftin valmistama
- Z-muovinen
- midari
- vakaa kiekko

Latitude 64° Opto Pure:

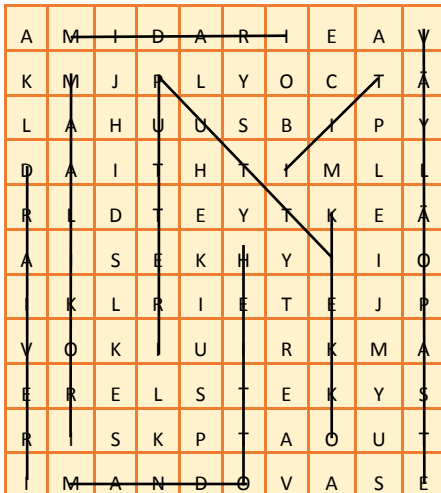
- Latitude 64° valmistama,
- Zero soft muovi
- suoralentoinen putteri

Tehtävä 4: Väyläopaste



- Väylän numero on 2.
- Väylän pituus on 41m.
- Väylän par on 3.
- Väylällä on OB-alue, joka sijaitsee korin takana.

Tehtävä 5: Kirjainkaaos



Lähteet

Delavier, F. Lihaskuntoharjoittelun perusteet. Toiminnallinen anatomia. 2009. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Toivonen K. & Rantalaiho J. Frisbeegolf – Harrasta, pelaa, kilpaile. 2014. Eura: Euraprint Oy.

Suomen frisbeegolfkouluttajat. Frisbeegolfhjaajan opas. Ohjaaja I. 2016. Suomen frisbeegolfliitto.

Tervekoululainen.fi. Viitattu 2.8.2016. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuosituksset/kestavyysliikunta>

Powergrip. Viitattu 10.10.2016. <http://www.powergrip.fi/apua>

