SUOMEN FRISBEEGOLFLIITTO
FINNISH DISC GOLF ASSOCIATION

FRISBEEGOLFIN TEKNIIKKAKOULU
OHJAAJAN OPAS

LEO PIIRONEN

SISÄLLYSLUETTELO

MIKÄ ON FRISBEEGOLFIN TEKNIIKKAKOULU? 3

HARJOITUSKERRAT 1-5 4

HARJOITUSKERTA 1 / RYSTYHEITTO 5

HARJOITUSKERTA 2 / KÄMMENHEITTO 10

HARJOITUSKERTA 3 / PUTTAAMINEN 15

HARJOITUSKERTA 4 / RYSTYHEITON HEITTOKULMAT 20

HARJOITUSKERTA 5 / KÄMMENHEITON HEITTOKULMAT 25

HARJOITUSKERRAT 6-10 30

HARJOITUSKERTA 6 / VAUHDINOTTO 31

HARJOITUSKERTA 7 / VAUHDINOTON SUUNTAUS 35

HARJOITUSKERTA 8 / UPSIT 38

HARJOITUSKERTA 9 / ROLLERIT 40

HARJOITUSKERTA 10 / HYZERFLIP-HEITTO 42

MUISTIINPANOT 46

SUOMEN FRISBEEGOLFLIITTO RY
KUVAT: SFL / KNUUTTI LEHTINEN (S. 3), MARKO PETTERSSON (S. 32),
JANI AHOSOLA (S. 38) & MARIKA SALMI (S. 43)
PAINO & TAITTO: GRANO OY

MIKÄ ON FRISBEEGOLFIN TEKNIIKKAKOULU?

Frisbeegolfin tekniikkakoulu on Suomen frisbeegolfliiton jäsenseurojen junioritoimintaa varten tuotettu lajiharjoittelun tukimateriaali. Tekniikkakoulun tarkoituksena on tukea jäsenseurojen junioritoimintaa, sekä toimia ohjaajien työkaluna lajiharjoittelussa.

Tekniikkakoulu syntyi osana Leo Piirosen opinnäytetyötä vuonna 2020. Tekniikkapankin harjoitteet ovat linjassa Suomen frisbeegolfkouluttajien Ohjaaja-kurssien kanssa, jotta lajin yleinen ohjaaminen ja opettaminen olisi valtakunnallisesti mahdollisimman yhtenäistä.

Tekniikkakoulu koostuu yhteensä kymmenestä frisbeegolfin heittotekniikkaan liittyvästä harjoituskerrasta. Harjoituskerrat 1-5 on tarkoitettu aloittelijoille ja vasta-alkajille. Harjoituskerrat 6-10 on puolestaan tarkoitettu jo pidempään harrastaneiden opettamiseksi. Ohjaaja pystyy koostamaan harjoituskerroista esimerkiksi viidestä tai kymmenestä harjoituskerrasta koostuvan, junioripelaajille suunnatun tekniikkakoulun.

HARJOITUSKERRAT 1-5

Tämän frisbeegolfin tekniikan harjoituspankin harjoituskerrat 1-5 käsittelevät frisbeegolfin perusheittotekniikoita ja niiden opettelua. Heittotekniikoiden opettaminen mukailee Suomen frisbeegolfkouluttajien (SFK) Ohjaaja-1 kurssin opetustapaa - ja sisältöä, jotta lajin yleinen opettamisen linja pysyisi yhtenäisenä.

Harjoituspankin kunkin harjoitteen alle on listattuna 2-5 tavoitetta, jotka olisi hyvä sisällyttää osaksi kyseisen tekniikan harjoittelua. Pyrkimyksenä ei ole keskittyä yhdellä kertaa kaikkiin tavoitteisiin, vaan tavoitteista kannattaa aina valita 1-3 tavoitetta yhdelle harjoituskerralle.

Kyseiset tavoitteet toimivat samalla harjoitteiden palautejärjestelmänä. Valitessasi harjoitteeseen kaksi tavoitetta, kannattaa sinun ohjaajana keskittyä palautteen annossasi juuri näihin kyseisiin tavoitteisiin.

VINKKI PALAUTTEEN ANTOON:

1. ***Myönteinen arvio toiminnasta:***
   - ”Olet tsempannut oikein hienosti rystyheiton oppimiseksi.”
2. ***Korjaava arvio toiminnasta:***
   - ”Voisit vielä keskittyä jalkojen asentoon rystyheitossa.”
3. ***Myönteinen kokonaisarvio toiminnasta:***
   - ”Kaiken kaikkiaan olet edistynyt mukavasti rystyheiton taidoissasi.”

HARJOITUSKERTA 1 / RYSTYHEITTO

OTE FRISBEEGOLFKIEKOSTA RYSTYLLÄ

Frisbeegolfin heittotekniikoiden opettaminen lähtee otteesta. Jotta kiekkoa voitaisiin heittää halutulla tavalla, tulee heittäjän otteen kiekosta olla oikeanlainen.

Frisbeegolfin rystyote voidaan muodostaa seuraavalla tavalla:

- Kiekko asetetaan pystyyn avoimeen heittokäteen
- Kiekon kansi on kohti peukaloa ja kiekko lepää kämmenellä etu- ja keskisormen suuntaisesti
- Peukalo painetaan kiekon yläpinnalle ja muut sormet kierretään kiekon alle
- Otteesta riippuen, sormien sormenjäljen koskettavat joko kiekon sisäreunaa tai pohjaa
- Sormien ollessa kiekon reunaa vasten, tulisi ”sormenjälkien” koskettaa kiekon sisäreunaa

Sopiva paikka peukalolle on noin 2-3 cm kiekon reunalta.

LEKSAN VINKKI:

Peukalon paikkaa voi muuttaa myös suhteessa kiekon reunan, eli ”rimmin” leveyteen. Peukalon ollessa puoliksi kiekon rimmin päällä ja puoliksi kannen päällä, määräytyy peukalon paikka aina samalla tavalla suhteessa kiekon rimmin leveyteen. Paras tapa harjoitella tätä, on käyttää muoviltaan läpinäkyviä kiekkoja, joissa rimmin reunan pystyy näkemään kiekon kannen lävitse.

KOLME YLEISINTÄ RYSTYHEITON HEITTO-OTETTA:

FAN GRIP

Kiekkoa pidellään kädessä kuin viuhkaa. Tämä ote ei ole kovin puristava, vaan sormet ovat levittäytyneet tasaisesti kiekon alapinnalle. Sopii hyvin kevyempiin heittoihin.

FORK GRIP

Fork grip on fan grippiä jo hieman tiiviimpi ote. Ote vastaa nimensä mukaisesti haarukan pitelemistä. Tässä otteessa keskisormi on keskeinen tekijä kiekon alapinnan tukemisessa.

POWER GRIP

Kaikki sormet ovat kiertyneet kiekon reunaa vasten. Tiukin ote, jolla saadaan tehokkaasti siirrettyä voimaa heittoon. Ilman harjoittelua ote ei ole niin kontrolloitava lyhyissä ja hiljaisissa heitoissa.

RYSTYHEITON TEKNIIKKA PAIKALTAAN HEITETTÄESSÄ

HEITTOASENTO

Rystyheiton heittoasento rakennetaan ottamalla hieman hartioita leveämpi haara-asento, jossa heittokäden puoleinen kylki osoittaa kohti heittosuuntaa. Etummaisen jalan kantapää ja takajalan varpaat muodostavat linjan kohteeseen. Heittoasennon tulee olla riittävän leveä ja tukeva.

JALKATYÖ

Jalkatyö on heittoliikkeen tärkeä osa myös paikaltaan heitetyssä rystyheitossa. Heiton alkuvaiheessa paino siirretään lähes kokonaan takajalalle. Takajalka on tukevasti maassa koko jalkaterän matkalta kun taas ainoastaan etujalan jalkaterän kärki tai päkiä koskettaa maata. Samalla takajalan polvi on hieman koukistunut. Frisbeegolfin heittoliike on dynaaminen, joten polvien ei missään vaiheessa tule olla ns. lukossa.

JALAT HEITTOLIIKKEESSÄ (PAINONSIIRTO)

Frisbeegolfin heittoliike lähtee aina jaloista. Heittoliike aloitetaan painonsiirrolla, jolloin paino viedään lähes kokonaan takajalalle. Tämän jälkeen takajalka lähtee ponnistamaan kohti heittosuuntaa. Painoa siirretään tasaisesti kiihtyvällä liikkeellä kohti etujalkaa ja heittoliikkeen jatkuessa siirtyy paino lopulta kokonaan etujalalle, jolloin takajalka nousee maasta ilmaan. Etujalka ottaa liikkeen vastaan, jolloin jalkaterä laskeutuu heiton alkuvaiheesta kokonaan alas ja kiertyy kantapään kautta osoittamaan eteenpäin.

LANTIO

Lantion käyttö on yksi heittoliikkeen tärkeimpiä osa-alueita, sillä sen avulla heittoon saadaan merkittävästi lisää voimaa. Heittoliikkeen alkuvaiheessa lantio on suuntautuneena taakse viistoon. Heittoliikkeen edetessä lantio kiertyy eteen ja auki mahdollistaen jaloista tuotettavan voiman siirtämisen heittoon.

VARTALON KIERTO JA VETO

Rystyheiton heittotekniikassa vartalon kierto ja vetovaihe muodostavat yhden sulavan liikkeen. Vartalon kierrosta saatavalla voimalla on suuri merkitys heiton pituuteen. Heiton vetovaiheen alussa heittäjän koko ylävartalo on kiertyneenä taakse. Heittokäsi on suoristuneena taakse ja heittokäden olkapää on suurin piirtein takajalan kohdalla. Lantion kiertyminen aloittaa liikkeen ja liikettä jatketaan kiertämällä vartaloa. Tavoitteena on saada aikaan voimakas kiih-

tyvä liike heittoon ja heittokäden olkapäähän. Olkapään tehtävänä on johdattaa piiskan tavoin toimivaa heittokättä. Heittoliikkeen vetovaihe suoritetaan yhtenä kiihtyvänä liikkeenä.

SAATTO

Heittoliikkeen viimeinen vaihe on saatto. Saatto on tärkeä heiton onnistumisen kannalta. Vartalon kierto jatkuu vielä kiekon irrottamisen jälkeen. Heittäjän tukijalka kiertyy maassa kantapään kautta auki, mikä antaa vartalonkierrolle tilaa. Heittäjän heittokäsi jatkaa ylävartalon kiertoliikettä heittolinjan ja kulman mukaisesti. Hyzer-heitossa käsi suuntautuu ylös, suorassa heitossa vaakatasoon ja anhyzer-heitossa alas. Vapaa käsi ja vapaan käden puoleinen kylki kiertyvät osoittamaan eteen, samoin kuin lantio ja takajalka.

RYSTYHEITON TEKNIIKKA PAIKALTAAN HEITETTÄESSÄ / HARJOITTEET

HARJOITE: HEITTOASENTO JA ASENNON SUUNTAUS

Tavoite ja palaute:

- Etujalan ja takajalan linjaus (kantapää-varvaslinja) toteutuu
- Heittokäden kylki kohti heittosuuntaa
- Etujalka n. 90 asteen kulmassa heittosuuntaan nähden

HARJOITE: VARTALONKIERTO

Tavoite ja palaute:

Keho:

- Lantio kääntyy heitossa taakse ja eteen
- Ylävartalo kääntyy heitossa taakse ja eteen
- Hartialinja kääntyy n. 90 astetta

Kiekko:

- Kiekko viedään suoralla linjalla taakse
- Kiekko ei kierry kehon taakse piiloon

HARJOITE: PAINONSIIRTO

Tavoite ja palaute:

- Painonsiirtoa tapahtuu jalkojen välillä
- Painonsiirto tapahtuu päkiöiden avulla
- Paino siirtyy ensin takajalalle
- Paino siirtyy heiton aikana takajalalta etujalalle

HARJOITE: VETO JA SAATTO

Tavoite ja palaute:

- Heiton veto ja saatto toteutuvat samassa linjassa toisiinsa nähden
- Heittoliike on kiihtyvä
- Kiekkoa kuljetetaan vaakatasossa
- Käsi pyyhkäisee heiton lopuksi vaakatasossa

YLEISET VIRHEET HEITOSSA:

- Heiton liikerata tapahtuu alhaalta ylös = Tuloksena korkea heitto
- Heittoasento jää takapainoiseksi = Heitto suuntautuu ylös
- Heitto tapahtuu pelkällä kyynärvarrella ja ranteella = Puutteellinen vartalonkierto
- Tahaton hyzer tai anhyzer-kulma = Heiton saatto ei tapahdu vaakatasossa
- Kiekko ei ole kädessä käsivarren suuntaisesti = Virheellinen ote = Väpättävä kiekko

HARJOITUSKERTA 2 / KÄMMENHEITTO

OTE FRISBEEGOLFKIEKOSTA KÄMMENHEITOSSA

Frisbeegolfin heittotekniikoiden opettaminen lähtee otteesta. Jotta kiekkoa voitaisiin heittää halutulla tavalla, tulee heittäjän otteen kiekosta olla oikeanlainen.

Frisbeegolfin kämmenheiton ote voidaan muodostaa seuraavalla tavalla:

- Kiekko asetetaan heittokädellä vapaaseen käteen pohja ylöspäin
- Heittokäden sormista muodostetaan ns. ”pyssy”, jossa etu- ja keskisormi ovat tukeutuneena toisiinsa ja peukalo osoittaa ylös
- Etu- ja keskisormi asetetaan kiekon heittokäden puoleiselle reunalle niin, että sormien sormenjäljet koskettavat puoliksi kiekon reunaa ja puoliksi kiekon pohjaa
- Peukalo painetaan kiekon kannen päälle, sopiva paikka peukalolle on noin 2-3 cm kiekon reunalta
- Nimetön ja pikkurilli tukevat kiekon reunaa tai lepäävät kämmenellä

KÄMMENHEITON KOLME YLEISINTÄ HEITTO-OTETTA:

SPLIT GRIP

Ote soveltuu kontrollia vaativiin lyhyisiin heittoihin, kuten lähestymisiin putterilla tai midrange-kiekolla heitettynä. Otteessa keskisormi tukeutuu kiekon sisäreunaan ja etusormi irrotetaan keskisormesta tukemaan kiekon pohjaa.

STACK GRIP

Keskisormi ja etusormi tukevat kiekon reunaa, joka mahdollistaa split grippiä paremman voimantuoton sekä ranteen käytön.

POWER GRIP

Etusormi koukistetaan kiekon pohjalta reunalle, joka mahdollistaa voimakkaan voimantuoton ja irrotuksen.

OTE FRISBEEGOLFKIEKOSTA KÄMMENELLÄ

Kaikissa otteissa peukalo asetetaan kiekon päälle ja sille haetaan mahdollisimman tasapainoinen asento. Nimettömän ja pikkurillin tehtävänä on joko tukea otetta kiekon ulkoreunalla tai levätä koukistettuna kämmentä vasten.

KÄMMENHEITON TEKNIIKKA YLEISESTI

Kämmenheitto ei ole rystyheittoon verrattuna yhtä suurieleinen heittotapa, vaan suurin osa heiton nopeudesta tuotetaan käyttämällä kyynärpäätä, rannetta ja sormia.

HEITTOASENTO

Kämmenheiton heittoasento muodostetaan siten, että rintamasuunta on kohti heittosuuntaa, mutta kuitenkin niin, että heittokäden vastakkainen kylki on rintamasuuntaan nähden hieman edellä. Jalat asetetaan niin, että heittokäden puoleinen jalka on takana ja vastakkainen jalka edessä. Asennon tulee olla tarpeeksi tukeva ja leveä, jotta heittoon voidaan siirtää voimaa jaloista painonsiirron avulla.

JALKATYÖ

Vaikka kämmenheiton jalkatyö on pienemmässä roolissa kuin rystyheitto, on se silti olennainen osa heittoa. Heiton alkuvaiheessa paino siirretään lähes kokonaan takajalalle. Takajalka lähtee ponnistamaan ja paino siirretään tasaisesti kiihtyvällä liikkeellä etujalalle.

LANTIO JA VARTALON KIERTO

Rystyheiton tavoin lantion käyttö vahvistaa heittoliikettä. Heiton alkuvaiheessa lantio on suuntautuneena heittokäden puolelle. Samalla kun jalat siirtävät painoa takajalalta etujalalle, kiertyy lantio eteen ja auki, mahdollistaen voiman siirtämisen jaloista heittoon. Kämmen heitossa tapahtuu myös vartalon kiertoa. Kämmenheiton vedossa lantion kiertyessä liikettä jatketaan kiertämällä vartaloa.

VETO

Vartalon kierron avulla heittoon ja heittokäden olkapäähän saadaan voimakas ja kiihtyvä liike. Kämmenheiton heittoliikkeessä kyynärpää johdattaa heittokättä, jonka tarkoitus on toimia heitossa piiskan tavoin. Kyynärpään lisäksi ranne ja sormet ovat tärkeä osa kiekon lähtönopeuden tuottamisessa käden piiskamaisen liikkeen aikana. Kämmenheiton vedossa toimintaketju on seuraava: kyynärpää, ranne ja sormet.

SAATTO

Kämmenheiton viimeinen vaihe on saatto ja se on tärkeä osa heiton onnistumisen kannalta. Vartalon kierto jatkuu kiekon irrottamisen jälkeen. Kämmenheiton saatossa kämmenen tulisi pysyä koko ajan samassa asennossa. Suorassa heitossa kämmenen tulisi osoittaa ylöspäin taivasta kohti koko heiton ajan.

KÄMMENHEITON TEKNIIKKA PAIKALTAAN HEITETTÄESSÄ / HARJOITTEET

HARJOITE: HEITTOASENTO JA SUUNTAUS

Tavoite ja palaute:

- Etujalka ja takajalka eivät ole peräkkäin, vaan asento on tukeva
- Rintamasuunta on kohti heittosuuntaa, heittokäden vastakkainen kylki hivenen edellä
- Etujalka osoittaa kohti heittosuuntaa tai on kevyesti sisäänpäin

HARJOITE: VARTALONKIERTO

Tavoite ja palaute:

- Lantio ja ylävartalo kääntyvät heiton aikana
- Hartialinja kääntyy
- Heittoliike lähtee lantiosta

HARJOITE: PAINONSIIRTO

Tavoite ja palaute:

- Painonsiirtoa tapahtuu jalkojen välillä
- Etujalan päkiä irtoaa maasta ja painonsiirto rullaa etujalalle kantapään kautta
- Paino siirtyy heiton aikana takajalalta etujalalle

HARJOITE: VETO JA SAATTO

Tavoite ja palaute:

- Heiton veto ja saatto toteutuvat samassa linjassa toisiinsa nähden
- Heittoliike on kiihtyvä
- Kiekkoa kuljetetaan vaakatasossa
- Kyynärpää johdattaa heittoa
- Ranne ja sormet luovat kierrettä heiton lopussa
- Käsi pyyhkäisee heiton lopuksi vaakatasossa

YLEISET VIRHEET HEITOSSA:

- Heiton liikerata tapahtuu alhaalta ylös
  = Tuloksena korkea heitto
- Heittoasento jää takapainoiseksi
  = Heitto suuntautuu ylös
- Heitto tapahtuu pelkällä kyynärvarrella ja ranteella
  = Puutteellinen vartalonkierto
- Tahaton hyzer tai anhyzer-kulma
  = Rannekulma ei ole suora heitossa / saatossa
- Kiekko ei ole kädessä kämmenen / ranteen suuntaisesti
  = Virheellinen ote = Kiekon väpätys

HARJOITUSKERTA 3 / PUTTAAMINEN

Putatessa käytetään käytännössä aina rystyotetta. Hyvin harvoissa poikkeustilanteissa ote on joku muu kuin rystyote. Muihin heittoihin verrattuna puttiote on reilusti kevyempi ja rennompi. Jotta kiekosta saataisiin mahdollisimman tasainen ja pitävä ote, sormet levitetään kiekon alle laajemmalle alueelle. Rennompi ote ja tasaisemmin levitetyt sormet auttavat kiekon irrottamisessa myös hitaissa nopeuksissa.

Puttiliike pyritään saamaan mahdollisimman toistettavaksi, joten pelaajan tulisi mahdollisimman aikaisessa vaiheessa opetella itselleen ote, jonka hän pystyy toistamaan luotettavasti. Kiekko tulisi siis asettaa käteen niin, että se olisi jokaisella kerralla kädessä samalla tavalla tuoden myös irrotuksiin toistettavuutta.

FRISBEEGOLFIN PUTTIOTE:

- Kiekko heitetään pystyssä ilmaan, kiekon kansi kohti heittäjää
- Kiekko napataan ilmasta heittokädellä kiinni
- Ilmasta kiinni napatun kiekon pitäisi nyt olla käden otteessa melko tasaisesti
- Mukauta ote käteen sopivaksi

OTE MUOKKAAMALLA RYSTYHEITON HEITTO-OTETTA:

- Ota kiekosta ote levittämällä sormet kiekon pohjalle heitto-otetta tasaisemmin
- Mukauta ote sellaiseksi, joka tuntuu mahdollisimman hyvältä kädessä
- Kokeile voitko syöttää kiekon kaverillesi toistettavasti parin metrin päähän

PUTTAAMISEN ASENTO

Putin yksi tärkeimpiä tekijöitä on tasapainoinen asento. Puttiasennot voidaan jakaa pääsääntöisesti kahteen tyyliin, jotka ovat suoraputti ja haaraputti. Molemmat puttaustyylit ovat tarpeellisia, sillä kierroksen aikana saattaa esteen kiertäminen toisella tyylillä olla helpompaa.

Puttiasennot eroavat toisistaan lähinnä jalkojen asettelulla. Suoraputtissa heittokäden puoleinen jalka asetetaan eteen ja toinen jalka taakse. Takajalalla työnnetään puttiin vauhtia. Haaraputtissa jalat ovat vierekkäin, jolloin voima itse puttiin tulee polvien ja lantion ojentamisesta.

SUORAPUTIN HEITTOASENTO MUODOSTETAAN SEURAAVASTI:

- Asetu seisomaan hieman hartioita leveämpään haara-asentoon, rintamasuunta kohti koria
- Astu heittokäden puoleisella jalalla askel kohti koria
- Asettele takajalka niin, että sinun on tukeva seistä ja asentosi ei ole horjuva
- Jousta polvista

HAARA-PUTIN HEITTOASENTO MUODOSTETAAN SEURAAVASTI:

- Asetu seisomaan hartioita leveämpään haara-asentoon
- Jalkojen ei tarvitse olla täysin samalla tasolla (Heittoasentoon liittyvät säännöt huomioiden)
- Jousta polvista

PUTTAAMISEN LIIKE

Putin heittoliike on muihin heittoihin verrattuna enemmänkin työntöä muistuttava suorite. Putatessa heiton koko liikerata tapahtuu vartalon ja korin välissä, eikä heitossa käytetä vartalon kiertoa. Itse heittoliikkeet voidaan jakaa kahteen eri tyyliin, jotka ovat kierreputti ja työntöputti.

Kierreputissa sormet ja ranne tuottavat kiekkoon kierrettä, jotta kiekko lentäisi vakaasti lennon aikana. Työntöputissa voimaa tuotetaan enemmän koko käsivarren liikkeen avulla.

Puttaamisen yleisimmät virheet ovat liian löysä ja ponneton heittoliike, kyynärvarren liiallinen käyttö kierreputissa, sekä ranteen liiallinen käyttö työntöputissa.

Tuulinen keli luo omat haasteensa puttaamiseen. Eri suunnistava puhaltava tuuli vaikuttaa kiekon lentoon lyhyelläkin matkalla monella eri tapaa. Tärkeintä tuulella puttaamisessa on pitää kiekon kallistuskulma tuuleen nähden niin, että tuuli ei pääsisi puhaltamaan suoraan kiekon pohjaan.

NYRKKISÄÄNNÖT TUULELLA PUTTAAMISEEN:

VASTATUULI

- Vastatuuli nostaa kiekkoa, mikäli kiekon nokkakulma on positiivinen
- Vastatuuli laskee kiekkoa, mikäli kiekon nokkakulma on negatiivinen

MYÖTÄTUULI

- Myötätuuli laskee kiekkoa
- Voi nostaa kiekkoa, mikäli kiekon nokkakulma on reilusti negatiivinen

SIVUTUULI (OIKEA TAI VASEN)

- Riippuen puttaajan kätisyydestä täytyy kiekon kallistuskulmaan kiinnittää huomiota
- Kiekon pohja ei saisi näkyä tuulelle

Muistisääntö tuulelle: ”Näytä pohjaa ja tuuli kiekkoasi ohjaa.”

PUTTAUKSEN HARJOITTEET

PAINONSIIRTO SUORAPUTTI

Tavoite ja palaute:

- Puttiliike lähtee jaloista
- Paino siirtyy takajalalle
- Takajalka ponnistaa kohti koria
- Paino siirtyy takajalalta etujalalle

PAINONSIIRTO HAARAPUTTI

Tavoite ja palaute:

- Puttiliike lähtee jaloista
- Molemmat jalat ponnistavat kohti koria
- Kevyt työntö lantiolla kohti koria
- Liike pysähtyy päkiöillä / päkiöiden varaan
- Ponnistus täytyy olla hallittu, jotta liike ei mene läpi
- Asento ei saa mennä yli (Huomioiden puttaukseen liittyvät säännöt)
- Liike ei ole kyykkäävä, jossa liikevirta tapahtuu alhaalta ylös

KÄDEN LIIKE

Tavoite ja palaute:

- Käden koko liike on kohti koria
- Liike kiihtyy loppua kohti
- Ranne ja sormet osoittavat putin jälkeen kohti koria

KALLISTUSKULMAT PUTISSA (TUULELLA JA YLEISESTI)

SUORA KULMA

Tavoite ja palaute:

- Putatessa ranne on neutraalissa asennossa, käsivarren suuntaisesti
- Putin saatto tapahtuu suoraan käden ojennukseen kohti koria

ANHYZER-KULMA

Tavoite ja palaute:

- Käsivarsi ja kämmenkiertyvät ulospäin
- Rystyset osoittavat enemmän alaviistoon
- Putin saatto on kohti koria
- Sormet osoittavat kohti koria
- Rystyset osoittavat alaviistoon

HYZER-KULMA

Tavoite ja palaute:

- Käsivarsi ja kämmenkiertyvät sisäänpäin
- Rystyset osoittavat enemmän yläviistoon
- Putin saatto on kohti koria
- Sormet osoittavat kohti kotia
- Rystyset osoittavat yläviistoon

HARJOITUSKERTA 4 / RYSTYHEITON HEITTOKULMAT

Frisbeegolfkiekon lentoon vaikuttavat monet erilaiset tekijät ja eräs näistä tekijöistä on heittokulma. Heittokulma voidaan jakaa kolmeen tekijään, jotka ovat: hyökkäyskulma, kallistuskulma ja suuntakulma.

Hyökkäyskulma tarkoittaa kiekon heittosuunnassa olevaa kulmaa. Hyökkäyskulma voi olla neutraali, positiivinen tai negatiivinen. Hyökkäyskulman ollessa positiivinen, kiekon etureuna on ns. vaakatason yläpuolella. Positiivinen hyökkäyskulma ja kiekon nousemaan ylöspäin. Negatiivinen hyökkäyskulma sen sijaan saa ilmanvastuksen painamaan kiekon alaspäin.

Frisbeegolfkiekon kallistuskulmia kuvataan termeillä hyzer ja anhyzer. Hyzer-kulma saadaan aikaiseksi pitämällä kiekon ulkoreunaa alempana kuin sisäreuna. Anhyzer-kulma taas saadaan aikaiseksi päinvastoin, jolloin kiekon ulkoreuna on kiekon sisäreunaa ylempänä. Kallistuskulman lisäksi, tulee pelaajan muokata koko heittoasento hyzer- tai anhyzer -kulmaa tukevaksi. Rystyheitossa tämä toteutetaan kallistamalla kehoa joko hieman eteenpäin tai taaksepäin, jotta ylävartalon ja käsivarren kulma linjautuvat kiekon kallistuskulman kanssa samalla tavalla. Kämmenheitossa kehon kallistuskulma tapahtuu enemmän sivuttaissuunnassa.

Rystypuolen hyzer-heiton oikeanlainen kallistuskulma saavutetaan kallistamalla ylävartaloa (lantiosta ylöspäin) eteen kohti varpaita. Samalla kehonpaino siirtyy koko jalkaterältä hivenen kohti päkiöitä.

Rystypuolen anhyzer-heiton kallistuskulma saadaan aikaiseksi kallistamalla ylävartaloa taaksepäin. Samalla kehonpaino siirtyy koko jalkaterältä hivenen kohti kantapäitä.

Hyzer-kulman ja anhyzer-kulman heittoliike toteutetaan samalla periaatteella kuin suora heitto. Käsi kuljettaa kiekkoa suoralla linjalla kallistuskulmaan nähden. Käsi saattaa heittoliikkeen heittokulman mukaisesti eli hyzer-kulman tapauksessa alhaalta yläviistoon ja anhyzer-kulmassa ylhäältä alaviistoon.

RYSTYPUOLEN HYZER-HEITON TEKNIIKKA PAIKALTAAN HEITETTÄESSÄ / HARJOITTEET

HARJOITE: KEHON KALLISTUS

Tavoite ja palaute:

- Ylävartalo kallistuu eteenpäin kohti varpaita
- Paino siirtyy koko jalkaterältä hivenen kohti päkiöitä
- Käsi laskeutuu kehon kallistuksen mukana

HARJOITE: VARTALONKIERTO

Tavoite ja palaute:

- Lantio ja ylävartalo kääntyvät taakse ja eteen
- Hartialinja kääntyy n. 90 astetta

HARJOITE: PAINONSIIRTO

Tavoite ja palaute:

- Painonsiirtoa tapahtuu jalkojen välillä
- Painonsiirto tapahtuu päkiöiden avulla
- Paino siirtyy heiton aikana takajalalta etujalalle

HARJOITE: VETO JA SAATTO

Tavoite ja palaute:

- Heiton veto, saatto ja kehon kallistus-kulma toteutuvat samassa linjassa toisiinsa nähden
- Heittoliike on kiihtyvä
- Kiekkoa kuljetetaan vaakatasossa kallistuskulmaan nähden
- Käsi pyyhkäisee heiton lopuksi yläviistoon

YLEISET VIRHEET HEITOSSA:

- Heiton liikerata tapahtuu liian vaakatasoon
  = Tuloksena suorahko heitto
- Heitto tapahtuu pelkällä kyynärvarrella ja ranteella = Puutteellinen vartalonkierto
- Kiekko ei ole kädessä käsivarren suuntaisesti = Virheellinen ote

RYSTYPUOLEN ANHYZER-HEITON TEKNIIKKA PAIKALTAAN HEITETTÄESSÄ / HARJOITTEET

HARJOITE: KEHON KALLISTUS

Tavoite ja palaute:

- Ylävartalo kallistuu taaksepäin kohti kantapäitä
- Paino siirtyy koko jalkaterältä hivenen kohti kantapäitä
- Käsivarsi nousee kehon kallistuksen mukana
- Kiekon ulkoreuna on kiekon sisäreunaa ylempänä

HARJOITE: VARTALONKIERTO

Tavoite ja palaute:

- Lantio ja ylävartalo kääntyvät taakse ja eteen
- Hartialinja kääntyy

HARJOITE: PAINONSIIRTO

Tavoite ja palaute:

- Painonsiirtoa tapahtuu jalkojen välillä
- Painonsiirto tapahtuu päkiöiden avulla
- Paino siirtyy heiton aikana takajalalta etujalalle

HARJOITE: VETO JA SAATTO

Tavoite ja palaute:

- Heiton veto, saatto ja kehon kallistus-kulma toteutuvat samassa linjassa toisiinsa nähden
- Heittoliike on kiihtyvä
- Kiekkoa kuljetetaan vaakatasossa kallistuskulmaan nähden
- Käsi pyyhkäisee heiton lopuksi ala-viistoon

YLEISET VIRHEET HEITOSSA:

- Heiton liikerata tapahtuu liian vaakatasoon = Tuloksena suorahko heitto
- Heitto tapahtuu pelkällä kyynärvarrella ja ranteella = Puutteellinen vartalonkierto
- Kiekko ei ole kädessä käsivarren suuntaisesti = Virheellinen ote = Kiekon väpätys

HARJOITUSKERTA 5 / KÄMMENHEITON HEITTOKULMAT

Rystyheiton heittokulmiin verrattuna kämmenheiton kallistuskulmia säädetään enemmän heittokäden ja kyynärvarren avulla. Merkitsevää kämmenheiton kallistuskulmissa onkin kiekon sijanti suhteessa heittokäden kyynärpäähän. Kun kiekko halutaan heittää anhyzer-kulmassa, kyynärvarren kulmaa muutetaan niin, että kiekko on kyynärpäätä korkeammalla. Hyzer-kulma puolestaan saadaan aikaiseksi tuomalla kiekko ja kyynärvarsi kyynärpään alapuolelle.

KÄMMENPUOLEN ANHYZER-HEITON TEKNIIKKA PAIKALTAAN HEITETTÄESSÄ / HARJOITTEET

HARJOITE: KEHON KALLISTUS

Tavoite ja palaute:

- Ylävartalo kallistuu taakse kohti kantapäitä
- Paino siirtyy koko jalkaterältä hivenen kohti kantapäitä
- Käsivarsi nousee vaakatasosta ylöspäin

HARJOITE: VARTALONKIERTO

Tavoite ja palaute:

- Lantio ja ylävartalo kääntyvät taakse ja eteen
- Hartialinja kääntyy

HARJOITE: PAINONSIIRTO

Tavoite ja palaute:

- Painonsiirtoa tapahtuu jalkojen välillä
- Painonsiirto tapahtuu päkiöiden avulla
- Paino siirtyy heiton aikana takajalalta etujalalle

HARJOITE: VETO JA SAATTO

Tavoite ja palaute:

- Heiton veto, saatto ja kehon kallistuskulma toteutuvat samassa linjassa toisiinsa nähden
- Heittoliike on kiihtyvä
- Kiekkoa kuljetetaan vaakatasossa kallistuskulmaan nähden
- Käsi pyyhkäisee heiton lopuksi yläviistoon

YLEISET VIRHEET HEITOSSA:

- Heiton liikerata tapahtuu liian vaakatasoon = Tuloksena suorahko heitto
- Ranne kääntyy heiton lopussa liiaksi alaviistoon = Tuloksena anhyzer-heiton sijaan rolleri
- Kiekko ei ole kädessä käsivarren ja ranteen suuntaisesti = Väpättävä kiekko

KÄMMENPUOLEN HYZER-HEITON TEKNIIKKA PAIKALTAAN HEITETTÄESSÄ / HARJOITTEET

HARJOITE: KEHON KALLISTUS

Tavoite ja palaute:

- Ylävartalo kallistuu eteen kohti varpaita
- Paino siirtyy koko jalkaterältä hivenen kohti varpaita
- Käsi laskeutuu vaakatasosta alaspäin

HARJOITE: VARTALONKIERTO

Tavoite ja palaute:

- Lantio ja ylävartalo kääntyvät taakse ja eteen
- Hartialinja kääntyy

HARJOITE: PAINONSIIRTO

Tavoite ja palaute:

- Painonsiirtoa tapahtuu jalkojen välillä
- Paino siirtyy heiton aikana takajalalta etujalalle

HARJOITE: VETO JA SAATTO

Tavoite ja palaute:

- Heiton veto, saatto ja kehon kallistuskulma toteutuvat samassa linjassa toisiinsa nähden
- Heittoliike on kiihtyvä
- Kiekkoa kuljetetaan vaakatasossa kallistuskulmaan nähden
- Käsi pyyhkäisee heiton lopuksi yläviistoon

YLEISET VIRHEET HEITOSSA:

- Heiton liikerata tapahtuu liian vaakatasoon = Tuloksena suorahko heitto
- Kiekko ei ole kädessä käsivarren ja ranteen suuntaisesti = Väpättävä kiekko

HARJOITUSKERRAT 6-10

Tämän frisbeegolfin tekniikan harjoituspankin harjoituskerrat 6-10 käsittelevät frisbeegolfin haastavampia heittotekniikoita ja niiden opettelua. Heittotekniikoiden opettaminen mukailee Suomen frisbeegolfkouluttajien (SFK) Ohjaaja-1 kurssin opetustapaa - ja sisältöä, jotta lajin yleinen opastamisen ja opettamisen linja pysyisi yhtenäisenä.

Harjoituspankin kunkin harjoitteen alle on listattuna 2-5 tavoitetta, jotka olisi hyvä sisällyttää osaksi kyseisen tekniikan harjoittelua. Pyrkimyksenä ei ole keskittyä yhdellä kertaa kaikkiin tavoitteisiin, vaan tavoitteista kannattaa aina valita yksi tai kaksi tavoitetta yhdelle harjoituskerralle.

Kyseiset tavoitteet toimivat samalla harjoitteiden palautejärjestelmänä. Valitessasi harjoitteeseen kaksi tavoitetta, kannattaa sinun keskittyä palautteen annossa juuri näihin kyseisiin tavoitteisiin.

VINKKI PALAUTTEEN ANTOON:

1. *Myönteinen arvio toiminnasta:*
   - *”Olet tsempannut oikein hienosti rystyheiton oppimiseksi.”*
2. *Korjaava arvio toiminnasta:*
   - *”Voisit vielä keskittyä jalkojen asentoon rystyheitossa.”*
3. *Myönteinen kokonaisarvio toiminnasta:*
   - *”Kaiken kaikkiaan olet edistynyt mukavasti rystyheiton taidoissasi.”*

HARJOITUSKERTA 6 / VAUHDINOTTO

Rystyheittoon ja kämmenheittoon voidaan myös lisätä vauhtiaskeleita. Vauhdinoton avulla voidaan vartalosta siirtää heittoon energiaa tehokkaammin kuin paikaltaan heitettäessä, jolloin saavutetaan suurempi lähtönopeus.

Vauhdinoton askeleissa oleellisimmat askeleet ovat kolme viimeisintä askelta. Viimeistä kolmea askelta ennen voi lisätä rytmittäviä juoksu- tai kävelyaskelia haluamansa mukaan

RYSTYHEITON VAUHTIASKELEET

Vauhdinoton ensimmäinen askel otetaan heittokäden puoleisella jalalla astumalla toisen jalan eteen, kääntämällä heittokäden puoleinen kylki kohti heittosuuntaa.

Vauhdinoton toinen askel on ristiaskel, jossa taaimmainen jalka astuu heittokäden puoleisen jalan takaa etummaiseksi. Tämä liike saa lantion kääntymään poispäin heittosuunnasta, jolloin myös ylävartalon kiertyy, mikä taas auttaa voiman tuottamisessa.

Kolmas ja viimeinen merkitsevä askel otetaan jälleen heittokäden puoleisella jalalla. Jalka iskeytyy maahan keihäänheiton pönkkäjalan tavoin, jolloin heittäjän on mahdollista suorittaa nopea ja kiihtyvä heittoliike. Lantion ja vartalonkierto mahdollistetaan asettamalla vauhdinoton viimeinen askel paikaltaan heitosta tuttuun kantapää-varvas-linjaan. Heitto saatetaan läpi samalla tavalla kuin paikaltaan heittäessä, tukijalan kiertyessä eteen auki kantapään kautta.

KÄMMENHEITON VAUHTIASKELEET

Myös kämmenheitossa voidaan hyödyntää vauhtiaskeleita voiman siirtämiseksi vartalosta itse heittoon. Rystyheittoon verrattuna kämmenheiton vauhdinotossa rintamasuunta on enemmän kohti heittosuuntaa ja voimaa tuotetaankin pääosin heittokädellä ja sen piiskaliikkeellä.

Kämmenheiton kaksi viimeistä vauhtiaskelta tapahtuvat astumalla ensimmäinen askel heittokäden puoleisella jalalla. Samaan aikaan heittokäsi viedään taakse kyynärpäätä taivuttaen. Toisen askeleen aikana kerätty vauhti ja energia vapautetaan astumalla heittokäden vastakkaisella jalalla eteen. Jalka iskeytyy maahan tukijalaksi samaan aikaan kun heittäjä toteuttaa nopeasti kiihtyvän heittoliikkeen. Heittoliikkeessä käsi toimii piiskan tavoin, jossa ranne ja sormet tuottavat kiekon lentoon tarvittavan kierteen. Kiekon irrottua heittäjän kädestä, liike jatkuu saattoliikkeenä viemällä liike läpi, heittokäden jatkaessa ylävartalon mukaista liikettä.

RYSTYHEITON VAUHDINOTON OSAHARJOITTEET:

VAUHDINOTON VIIMEINEN ASKEL

Tavoite ja palaute:

- Muodostetaan rystyheiton paikaltaanheiton heittoasento
- Kavennetaan asento tuomalla etujalka lähelle takajalkaa
- Jalat ovat edelleen kantapää-varvaslinjan mukaisesti
- Astutaan etujalalla askel takaisin paikaltaanheiton heittoasentoon
- Askel toimii ikään kuin vauhdinoton viimeisenä askeleena

VAUHDINOTON TOINEN ASKEL (RISTIASKEL)

- Muodostetaan rystyheiton paikaltaanheiton heittoasento
- Kavennetaan asento tuomalla etujalka lähelle takajalkaa
- Jalat ovat edelleen kantapää-varvaslinjan mukaisesti
- Astutaan takajalalla kohti heittosuuntaa etujalan takaa (jalat menevät ristiin)
- Toteutetaan viimeinen askel

VAUHDINOTON ENSIMMÄINEN ASKEL (KOKONAISSUORITE)

- Astutaan heittokäden puoleisella jalalla askel viistoon toisen jalan eteen
- Rintamasuunta on kääntynyt jo poispäin heittosuunnasta
- Toteutetaan vauhdinoton toinen ja kolmas askel

KÄMMENHEITON VAUHDINOTON OSAHARJOITTEET:

VAUHDINOTON VIIMEINEN ASKEL

- Seistään rintama kohti heittosuuntaa
- Astutaan heittokäden vastakkaisella jalalla askel eteen
- Jalka lyödään pönkäksi heittoa varten
- Samalla tapahtuu kämmenheiton pieni vartalonkierto
- Lantio kiertyy eteen auki tukijalan osuttua maahan pönkäksi

VAUHDINOTON ENSIMMÄINEN ASKEL

- Seistään rintama kohti heittosuuntaa
- Astutaan heittokäden puoleisella askel eteen
- Kämmenheiton pieni vartalon kierto tapahtuu ensimmäisen ja toisen askeleen välissä
- Kokonaissuorite -> astutaan viimeinen pönkkä askel perään

HARJOITUSKERTA 7 / VAUHDINOTON SUUNTAUS

VAUHDINOTON SUUNTAAMISEN MERKITYS TIIN SUUNTAISESTI VAI EI?

> ***"Jokaisella väylällä peli aloitetaan tiialueelta. Tii tai tiialue on tiimatto tai muusta materiaalista tehty tii. Jos varsinaista tiitä ei ole, tiialue ulottuu 3 metriä tiilinjasta kohtisuoraan taaksepäin. Tiilinja on tiin etureuna tai kahden, tiin ulkoreunoja merkitsevän merkin välinen linja."***
> *– Frisbeegolfin viralliset säännöt, Professional Disc Golf Association.*

Frisbeegolfin avausheitto tapahtuu siis tiiltä tai tiialueelta. Yleisimmät Suomessa esiintyvät tiimatot ovat mitoiltaan 1,5m x 2,5m ja 2m x 4m, joten kokoa vauhdinottoon ja suuntaamiseen löytyy reilusti.

Frisbeegolfin tii on yleensä suunnattu suoraan kohti edessä aukeavaa väylää. Hyvin harva väylä kuitenkaan on täysin suora, joten väylän muoto ja tiin asettelu luovat joskus ns. "optisen illuusion". Pelaajilla on taipumus toteuttaa vauhdinotto ja näin ollen itse heitto tiin linjassa, joka taas välillä aiheuttaa pieleen menneistä heittoja. Tämä johtunee siitä, että tii on suorakaiteen muotoinen alusta, jonka asettamia raameja on helppo seurata.

Suunnitellessa väylän avaamista, tulisi pelaajan ensin hahmotella mielessään kiekon lentorata ja tähtäyspiste. Mikäli tähtäyspiste ja suunniteltu lentorata poikkeavat reilusti tiin suuntauksesta itse väylään nähden, tulee seuraavaksi suunnitella vauhdinotto itse tiillä.

Vauhdinoton suuntaamisen optimaalinen tilanne on, että vauhti voidaan toteuttaa keskellä tiitä ja tiimaton suuntaisesti. Tällöin pelaajan ei tarvitse muuttaa vauhdinotossa tai suuntauksessa mitään, vaan hän voi keskittyä itse heittosuoritukseen. Mikäli vauhdinoton suuntausta kuitenkin tulee muuttaa, tehdään se

hyvin usein suuntaamalla vauhtia joko lievästi tai jyrkästi kohti tiin etureunan kulmia. Tällöin vauhdinoton suuntaus mahdollistaa heiton muovaamisen suorasta heitosta esimerkiksi hyzer tai anhyzer heitoksi.

Joskus pelaajan on kannattavaa suorittaa avausheitto tiin takaosaa tai reunoja hyödyntäen. Monet tiinpaikat on suunniteltu siten, että tiin etureuna tarjoaa pelaajalle ainoastaan mahdollisuuden heittää suunniteltua väylää pitkin. Välillä pelaajat kuitenkin löytävät vaihtoehtoisia tapoja pelata väylän, jolloin pelaajat hyödyntävät esimerkiksi tiin takaosaa tai reunoja. Hyödynnettäessä tiin takaosaa tai reunoja, tulee pitää mielessä avausheittoa koskevat säännöt (802.4):

> ***B. Kiekon irtoamishetkellä heittäjän on koskettava tiialueen pintaa vähintään yhdellä tukipisteellä, ja kaikkien tukipisteiden on oltava tiipaikan alueen sisäpuolella. Tukipiste on mikä tahansa pelaajan kehon osa, joka on kosketuksissa pelialustaan tai muuhun tukea tarjoavaan esineeseen sillä hetkellä, kun kiekko irtoaa pelaajasta. Ennen kiekon irtoamishetkeä ja sen jälkeen tukipisteitä saa olla myös tiipaikan ulkopuolella, mutta ei irtoamishetkellä.***
>
> ***C. Pelaaja, joka rikkoo sääntöä 802.4 B tekee heittoasentovirheen ja hänelle merkitään yksi rangaistusheitto.***
> *- Frisbeegolfin viralliset säännöt, Professional Disc Golf Association.*

Tiin takaosasta heitettävät heitot saattavat tilanteesta riippuen mahdollistaa suurempien esteiden, kuten puiden kiertämisen tai ylittämisen korkeilla anhyzer ja hyzer heitoilla. Tiin reunoilta toteutettavilla heitoilla pyritään useimmiten hyödyntämään suunnitellun väylän reunoilta löytyviä heittoinjoja.

Joskus tiimatto ei ole kooltaan tarpeeksi pitkä vauhdinoton toteuttamiseksi, joten vauhdinotto aloitetaan tiimaton ulkopuolelta. Kyseisissä tilanteissa on äärimmäisen tärkeää osata rytmittää oma vauhti tilanteen mukaiseksi. Hyvin usein ensimmäinen askel joudutaan ottamaan hivenen ylämäkeen.

KUINKA TIIN SUUNTAUKSEN JA VÄYLÄN MUODON AIHEUTTAMAN ”ILLUUSION” VOI HUOMATA?

Kokenut silmä huomaa tiin suuntauksen ja väylän muodon aiheuttaman ”illuusion” jo heittopaikalta, mutta joskus asian tarkastelu voi vaatia uutta näkökulmaa. Tiin suuntausta kannattaakin välillä lähteä tarkastelemaan väylän puolelta. Kävellessä väylää pitkin korille päin, kannattaa välillä kääntyä katsahtamaan takaisin tiille ja tarkkailla tiin suuntausta suhteessa väylään. Hyvin usein väylältä katsottuna näkee ns. tiin todellisen suuntauksen suhteessa väylään.

VAUHDINOTON SUUNTAAMINEN HARJOITTEET

VAUHDIN SUUNTAAMINEN TIIMATOLLA

1. Asettakaan tiin etureunaan kiekko tai merkkauskiekko, jonne vauhdin suuntauksen pitäisi päätyä. Merkitkää vauhdinotolle myös aloituspaikka tiin takaosaan.
2. Rajatkaa tiimatosta vain osa käyttöön esimerkiksi kiekkojen tai tötsien avulla.
3. Harjoitelkaa vauhdin ottamista tiin takaosaan tai reunaan, muistaen tukipisteeseen liittyvät säännöt.

KOTIRADAN TUTKIMINEN

4. Tutkikaa oman kotiradan tiialustojen suuntausta heittopaikalta ja väylältä käsin pelaamalla 9 väylää tai kokonainen kierros 18 väylää. Voitte käyttää harjoitteita 1 -3 kierroksen aikana.

Huomaatteko eroa tiin suuntauksessa heittopaikalta ja väylältä katsottuna? Kuvittele, että keskeltä tiimattoa lähtee lasersäde suoraan eteenpäin. Minne lasersäde osoittaisi?

ONKO JONKIN KOTIRATASI VÄYLÄN AVAUSHEITTO TUOTTANUT AIEMMIN HANKALUUKSIA?

- Miten olet suunnannut vauhtisi kyseiseen väylään?
- Voisiko vauhdin uudelleen suuntaaminen helpottaa avaustasi?
- Miten vauhdin suuntaustasi tulisi muuttaa?

HARJOITUSKERTA 8 / UPSIT

Frisbeegolfkiekkoa voidaan myös heittää pallon tavoin yläkautta. Tällöin kiekon lentorata poikkeaa normaalista ilmaheitosta huomattavasti. Kiekko pyrkii tekemään ilmassa silmukan kiertäen ympäri kannen kautta. Upsin yleisin käyttötarkoitus on kiertää jokin este, kuten puska tai puusto yläkautta. Sana upsi tulee englanninkielen sanasta upside down eli ylösalaisin.

Upsin voi heittää kahdella eri tavalla, peukalo-otteella ja ns. normaali-otteella. Ote määrittää kiekon asennon kädessä ja näin ollen myös kiekon lentoradan. Upsin liikerata poikkeaa täysin muista ilmaheitoista. Kaikeksi onneksi se on hyvin lähellä pallonheittoa.

LEKSAN VINKKI:
Upsi pyrkii kiertämään silmukan aina kiekon kannen puolelle.

Upsin normaali-otteessa kiekosta voidaan pitää täysin samalla tavalla kiinni kuin kämmenheitossa. Peukalo-ote kuitenkin erilainen.

UPSIN PEUKALO-OTE MUODOSTETAAN SEURAAVALLA TAVALLE:

- Kiekko asetetaan heittokäden peukalohankaan pohjaan asti, kiekon pohja peukaloon päin.
- Peukalo asetetaan kiekon sisäreunalle niin, että peukalon sormenjälki koskettaa puoliksi kiekon reunaa ja puoliksi kiekon pohjaa
- Etu- ja keskisormi asetetaan kiekon kannen päälle, reunan lähelle

Upsin heittoja on hyvä opetella ja harjoitella kellotaulu-ajattelun avulla. Upsia heittäessä kiekko pyritään otteesta ja kätisyydestä riippuen heittämään kellotaulun mukaisesti joko kello 11 tai klo 01 kulmaan klo 12 ollessa kiekon pystyasento.

UPSIEN HARJOITTEET

KELLOTAULU-KULMAT

Oikeakätinen heittäjä

- Normaali-upsi: Klo 11
- Peukalo-upsi: Klo 01

Vasenkätinen heittäjä

- Normaali-upsi: Klo 01
- Peukalo-upsi: Klo 11

NORMAALI-UPSIN JA PEUKALO-UPSIN TEKNIIKKA:

Tavoite ja palaute:

- Kiekko heitetään pallon tavoin yläkautta
- Heittoliike lähtee lantiosta
- Käden liikerata kulkee alhaalta ylös
- Kyynärpää johdattaa heittoa

KIEKON LENTO JA SEN ANTAMA PALAUTE

Tavoite ja palaute:

- Kiekko irtoaa kädestä lähes pystyssä, kallistuneena enemmän kannen puolelle (Kellotaulu)
- Kiekko tekee silmukan ilmassa kannen puolelta
- Kiekko tippuu alas pystyssä

HARJOITUSKERTA 9 / ROLLERIT

Frisbeegolfkiekkoa voidaan heittää myös maata pitkin vierittämällä. Tällöin tavoitteena on esimerkiksi väistää matalalla roikkuvat puiden oksat tai kun kiekon halutaan tekevän ilmaheittoa reilusti jyrkempi kaarto. Termi rolleri, tulee englannin kielen sanasta roll, eli pyöriä.

Rollerin voi heittää kahdella tavalla, rystypuolelta ja kämmenpuolelta. Eroina rollereissa ovat niiden poikkeavat kääntösuunnat ilmaheittoihin verrattuna. Kämmenpuolelta heitetty rolleri pyrkii kääntymään kieriessään vasemmalle, kun taas rystypuolelta heitetty rolleri pyrkii kääntymään oikealle.

LEKSAN VINKKI:
Hyvä muistisääntö rollerin kääntösuuntaan on kiekon kansi. Kiekko haluaa pääasiallisesti kääntyä rollerissa kiekon kannen puolelle.

Rysty- ja kämmenrolleri heitetään anhyzer-heittoja mukaillen. Hyzer-kulmassa heitettynä kiekko tippuu alas kiekon ulkoreunalle, jolloin kiekon oma pyörimissuunta on väärä. Anhyzer-kulmassa heitettynä kiekko tippuu alas sisäreunalleen, jolloin kiekon oma kierre on liikesuuntaan nähden oikea.

Rolleri voidaan toteuttaa sekä rysty- että kämmenpuolelta kahdella eri tapaa. Ensimmäinen tapa on jyrkentää kiekon anhyzer-kulmaa heitettäessä. Tämä tapahtuu ylikorostamalla anhyzer-heiton asentoa. Kiekko pyritään heittämään niin kovassa anhyzer kulmassa, että osuessaan maahan, se lähtee pyörimään. Toinen tapa toteuttaa rolleri, on käyttää tarpeeksi alivakaata kiekkoa. Tällöin itse kiekko kääntyy ilmalentonsa aikana tarvittavaan kallistuskulmaan ja osuessaan maahan, lähtee pyörimään. Heitto ei juurikaan poikkea normaalista suorasta heitosta tai anhyzer-heitosta.

ROLLERIEN HARJOITTEET

RYSTYROLLERIN HARJOITTEET

Tavoite ja palaute:

- Keho on kallistunut anhyzer-heittoa jyrkempään kulmaan
- Käsi saattaa liikkeen reilusti alaviistoon

KIEKON LENTO

Tavoite ja palaute:

- Kiekko irtoaa jyrkässä anhyzer kulmassa
- Kiekko tippuu alas lähes pystyssä, kallistuneena enemmän pohjan puolelle
- Kiekko pyörii suoraan eteenpäin
- Kiekko kääntyy lopuksi kiekon kannen puolelle

KÄMMENROLLERIN HARJOITTEET

Tavoite ja palaute:

- Koko käsivarsi on kallistunut anhyzer-heittoa jyrkempään kulmaan
- Käsi saattaa liikkeen reilusti alaviistoon

KIEKON LENTO

Tavoite ja palaute:

- Kiekko irtoaa jyrkässä anhyzer kulmassa
- Kiekko tippuu alas lähes pystyssä, kallistuneena enemmän pohjan puolelle
- Kiekko pyörii suoraan eteenpäin
- Kiekko kääntyy lopuksi kiekon kannen puolelle

HARJOITUSKERTA 10 / HYZERFLIP-HEITTO

Frisbeegolfkiekon hallintaan kuuluu olennaisesti eräs tietty tapa heittää kiekkoa ja se on hyzerflip. Tässä heitossa pelaaja pyrkii heittämään kiekon mahdollisimman pitkälle ja suoraan. Hyzerflip toteutetaan heittämällä kiekko hyzer-kulmassa, jonka jälkeen kiekko suoristaa lentonsa vaakatasoon. Heiton tavoitteena on poistaa kiekon lennosta osuus, jossa kiekko kovilla nopeuksilla heitettynä kääntyy ensin kierteensä suuntaan, eikä vastakkaiseen suuntaan kuten lentonsa lopussa. Lento saadaan näin ollen reilusti suoremmaksi.

KÄYTÄNNÖN ESIMERKKI:

Leo heittää kiekon matkaan oikeakätisenä pelaajana rystyheitollansa suorassa ja se kääntyy kovan lähtönopeuden saattelemana ensin oikealle. Tämän jälkeen kiekon lento tasaantuu ja jota seuraa kiekon kierteen luoma luonnollinen kääntyminen vasemmalle.

Seuraavaksi Leo heittää kiekon niin, että sen lähtökulma on hyzer. Nyt kiekko kääntyykin heti lennon alkuvaiheessa hyzer-kulmasta suoraan ja jatkaa lentoaan suorasti. Tämän jälkeen kiekko kääntyy jälleen kierteen luomana vasemmalle.

Hyzer-flip heitto onnistuu, mikäli pelaaja onnistuu saamaan kiekkoon juuri oikean määrän voimaa suhteessa kiekon hyzer-kulmaan. Liaan kovaa heitettynä kiekko kääntää suoran lennon yli ja liian hiljaa heitettynä kiekko ei käänny lennossaan suoraksi.

Tärkeää on osata hyzerflip-heitto rystypuolelta sekä kämmenpuolelta.

HYZERFLIP-HEITON TEKNIIKKA/ HARJOITTEET

SOPIVAN KIEKON LÖYTÄMINEN

Tavoite ja palaute:

- Heitetään kiekko suorassa ja katsotaan kääntääkö se yli
- Kiekon tulee irrota kädestä suorassa
- Kiekon tulee kääntyä selvästi yli

OIKEAN NOPEUDEN LÖYTÄMINEN

Tavoite ja palaute:

- Kiekko irrotetaan hyzer-kulmassa
- Kiekko kääntyy hyzer-kulmasta suoraksi
- Kiekko lentää mahdollisimman kauan suorassa

MUISTIINPANOT

SUOMEN FRISBEEGOLFLIITTO
FINNISH DISC GOLF ASSOCIATION

WWW.FRISBEEGOLFLIITTO.FI

TWITTER.COM/FRISBEELIITTO | FACEBOOK.COM/FRISBEEGOLFLIITTO/