



Ope-kurssin manuaali seuroille

Mikä on Frisbeegolfin Ope-kurssi?

Frisbeegolfin Ope-kurssi on Suomen frisbeegolfliiton suunnittelema lajikoulutus opettajille. Ope-kurssi on suunniteltu niin, että liiton jäsenseurat voivat itsenäisesti kouluttaa toiminta-alueensa ala- ja yläkoulun, sekä lukion liikunnanopettajia frisbeegolfiin liittyvissä asioissa.

Frisbeegolfin Ope-kurssi on tiivistetty versio Ohjaaja 1-kurssin sisällöstä ja kurssiin onkin kiteytetty heittotekniikan osalta vain kaikkein keskeisimmät asiat. Ope-kurssin sisällöt ovat näin ollen Ohjaaja 1-kurssin suorittaneelle henkilölle entuudestaan tuttuja.

Kurssin tarkoituksena on kasvattaa opettajien tietoutta frisbeegolfin heittotekniikasta, pelaamisesta ja sovelluksista osana koulun liikuntatunteja. Koulussa lajin alkeet oppinut ja innostuksen kipinän saanut nuori voi tämän jälkeen jatkaa harrastamista liittymällä paikalliseen seuraan.

Mitä Ope-kurssi pitää sisällään?

Frisbeegolfin Ope-kurssi koostuu yhden päivän aikana toteutettavasta lähiopetuksesta, joka sisältää luento-osuuden, sekä käytännön harjoittelun. Luento-osuus painottuu lajiin tutustumiseen, sekä sääntöjen ja turvallisuuden käsittelyyn. Käytännön harjoittelu sisältää lajin perusteet ja erilaisiin koulumaailmaan soveltuviin peleihin ja leikkeihin tutustumisen. Kurssin kesto on noin kolme tuntia, joten se soveltuu kätevästi viikonloppuna tai arki-iltana toteutettavaksi.

Kurssin sisältö aikataulun kanssa

Luento (45 min)

- Pelin idea
- Etiketti
- Säännöt
- Turvallisuus ja vastuu
- Pelin kulku
- Pelimuodot
- Säännöt

Rystyheitto (45 min)

- Ote
- Heittoasento
- Jalkatyö
- Vartalonkierto ja heittoliike
- Saatto

Kämmenheitto (30-40 min)

- Ote
- Heittoasento
- Jalkatyö
- Vartalonkierto ja heittoliike
- Saatto

Puttaaminen (10 min)

- Ote
- Heittoasento
- Jalkatyö
- Putti ja saatto

Pelit ja leikit (20 min)

- Ring of fire
- Puttiviesti
- Puttirumba

Kurssin valmistelu

Tarvittavat välineet Ope-kurssia varten:

Ennen kurssia on hyvä selvittää, tarvitsevatko opettajat frisbeegolfkiekkoja lajiharjoittelua varten. Pilotoinnissa käytetty kiekkojen määrä oli viisi kiekkoa opettajaa kohti.

Monet frisbeegolfin peleistä ja leikeistä tarvitsevat jonkinlaisen heittopaikan merkkeämisen, joten toimintaa varten on hyvä olla muovi tötsiä ja kartioita.

Liikuteltava ja kevytrakenteinen kori on hyvä lisä Ope-kurssin järjestämiseksi.

Ope-kurssille mukaan

- Kiekkoja opettajille
- Tötsiä peleihin ja leikkeihin
- Kannettava kori (mahdollisesti)

PowerPoint-esityksen valmistelu

Diaesityksen ensimmäiselle sivulle tulee lisätä:

- Paikka
- Aika
- Kurssin vetäjä(t)
- Oman seuran nimi

Lisäksi Ope-kurssin vetäjän tulee tutustua PowerPoint-esitykseen huolella ennakoon, jotta luento-osuus toteutuu mahdollisimman sujuvasti ja sille varatussa ajassa (n. 45 min).

Luento-osuus

PowerPoint-esitys (Kesto n. 45 min)

Ope-kurssi sisältää valmiin PowerPoint-esityksen luento-osuutta varten.
Luento-osuuden sisältöjen yläotsikot:

- Pelin idea
- Etiketti
- Säännöt
- Turvallisuus ja vastuu
- Pelin kulku
- Pelimuodot
- Frisbeegolfkiekot
- Lämmittely
- Frisbeen heittämisen perusasiat

Lajiharjoittelu

Luento-osuuden jälkeen siirrytään itse lajiharjoitteluun. Lajiharjoittelu toteutetaan ulkona tai sisällä mikäli siihen on mahdollisuus. Harjoittelua varten tarvitaan mahdollisimman avoin tila tai alue, kuten esimerkiksi jalkapallokenttä tai liikuntasali.

Heittoharjoittelu

- Heittoharjoitteita tehdessä tulee huomioida, että kaikki harjoittelevat heittämistä samaan suuntaan.
- Turvallisin tapa harjoitella heittämistä on muodostaa leveä rivi, joissa kaikilla reilusti omaa tilaa.
- Ennen harjoittelua tulee linjata, montako heittoa heitetään ennen kuin kiekot haetaan takaisin.
- Heittoja heitetään vasta kun ohjaaja on antanut siihen luvan.
- Kiekkoja saa mennä hakemaan vasta kun ohjaaja on antanut siihen luvan.
- Kiekkoja ei saa heittää takaisin, vaan ne kerätään ja tuodaan omalle heittopaikalle.

Rystyheitto (Kesto n. 45 min)

Rystyheiton opettaminen lähtee liikkeelle otteesta ja heittoasennosta. Otteen ja asennon jälkeen voidaan siirtyä itse heittotekniikkaan ja sen harjoitteluun.

Rystyheiton heitto-otteen neuvomisen viisi vaihetta: (5 min)

1. Nosta heittokättesi eteesi kämmenpuoli ylöspäin.
2. Aseta kiekko kämmenelle viistoon etu- ja keskisormen mukaisesti niin, että kiekon kansi on peukalon puolella.
3. Paina peukalo kiekon kannen päälle ja kierrä muut sormet kiekon alapuolelle reunaa ja pohjaa vasten.
 - Hyvä paikka peukalolle on pari senttiä kiekon reunalta kohti keskustaa.
4. Mukauta otetta niin, että se tuntuu sopivalta kädessä
5. Otteen tulisi olla niin napakka, ettei vierustoveri voi sitä nykäistä pois kädestä. (Huom. ei repäistä)

Ote kannattaa käydä tarkistamassa jokaiselta erikseen!

Rystyheiton heitto-otteen yleisimmät virheet:

- Sormet puristuvat kiekon alle nyrkkiin
- Peukalo on liian kaukana tai liian lähellä kiekon reunaa
- Ote on liian löysä

Rystyheiton heittoasennon neuvomisen viisi vaihetta: (10 min)

1. Asetu seisomaan hieman hartioita leveämpään haara-asentoon heittokäden puoleinen kylki kohti heittosuuntaa.
2. Aseta jalkateräsi niin, että etujalkasi kantapää ja takajalkasi varpaat muodostavat ikään kuin suoran linjan kohti heittosuuntaa.
3. Etujalka on noin 90 asteen kulmassa heittosuuntaan nähden.
4. Joustu polvista.
5. Mukauta asento itsellesi mahdollisimman tasapainoiseksi, jossa pystyt siirtämään painoa jalkojen välillä.



Heittoasennon yleiset virheet:

- Liian kapea asento
- Liian leveä asento
- Jalat ovat peräkkäin, jolloin kantapää-varvaslinja ei toteudu
- Asento ei ole joustava (polvet suorassa)

Rystyheiton jalkatyön neuvominen opettajille: (10 min)

1. Painoa lähdetään siirtämään takajalalle.
 - Painonsiirto tapahtuu päkiöiden avulla.
2. Etujalan kantapää nousee tarvittaessa ilmaan.
3. Valtaosa painosta siirtyy takajalan päälle.



4. Painoa lähdetään siirtämään tasaisesti kiihtyvällä liikkeellä takajalalta etujalalle lantion käännön avulla.
5. Etujalka ottaa liikkeen vastaan.
 - Etujalan kantapää laskeutuu maahan ja etujalka kiertyy eteen kantapään kautta.



Vartalon kierron ja heiton viisi vaihetta: (10 min)

Onnistuneen heiton tavoitteena on, että vartalon kierto ja vetovaihe muodostavat yhden sulavan liikkeen.

1. Heiton alussa heittäjän koko ylävartalo ja lantio ovat kiertyneenä taakse.



2. Lantion kiertyminen aloittaa liikkeen ja liikettä jatketaan kiertämällä ylävartaloa. (Huomaa kuvissa lantion ja ylävartalon välinen ero.)
3. Tavoitteena on saada aikaan voimakas, kiihtyvä liike heittoon ja heittokäden olkapäähän vartalonkierron avulla.
4. Olkapään tehtävänä on johdattaa piiskan tavoin toimivaa heittokättä.



5. Heittoliike suoritetaan yhtenä kiihtyvänä liikkeenä.
 - Kiekkoa pyritään kuljettamaan vaakatasossa.

Saaton neuvomisen viisi opettajille: (10 min)

Heittoliikkeen viimeinen vaihe on saatto, joka on tärkeä elementti heiton onnistumisen kannalta.

1. On tärkeää, että heittoliike ja saatto toteutuvat samassa linjassa toisiinsa nähden.
2. Vartalon kierto jatkuu vielä kiekon irrottamisen jälkeen.
3. Heittäjän tukijalka on kiertynyt maassa kantapään kautta osoittamaan eteen, mikä antaa vartalonkierrolle tilaa.
4. Heittokäsi jatkaa ylävartalon kiertoliikettä heittolinjan ja kulman mukaisesti.
 - Opeteltaessa heittämään suoria heittoja, käden tulisi saattaa liike loppuun vaakatasossa.
5. Vapaa käsi ja vapaan käden puoleinen kylki kiertyvät osoittamaan eteen, samoin kuin lantio ja takajalka.



Kämmenheitto (Kesto n. 30- 45 min)

Kämmenheiton heitto-otteen neuvominen opettajille: (5 min)

Kämmenheiton opettaminen lähtee liikkeelle otteesta ja heittoasennosta. Otteen ja asennon jälkeen voidaan siirtyä itse heittotekniikkaan ja sen harjoitteluun.

Frisbeegolfin kämmenheiton heitto-otteen neuvomisen viisi vaihetta:

1. Aseta kiekko heittokädellä vapaaseen käteen pohja ylöspäin.
2. Muodosta heittokäden sormista ns. ”pyssy”, jossa etu- ja keskisormi ovat tukeutuneet toisiinsa ja peukalo osoittaa ylös.
3. Etu- ja keskisormi asetetaan kiekon heittokäden puoleiselle reunalle niin, että keskisormen sormenjälki koskettaa puoliksi kiekon reunaa ja puoliksi kiekon pohjaa. Etusormi tukee keskisormea.
4. Peukalo painetaan kiekon kannen päälle.
 - Sopiva paikka peukalolle on noin pari senttiä kiekon reunalta.
5. Nimetön ja pikkurilli tukevat kiekon ulkoreunaa tai lepäävät kämmenellä.

Kämmenheiton heitto-otteen yleisimmät virheet:

- Kiekko ei ole kunnolla peukalohangassa
- Peukalo on liian kaukana tai liian lähellä kiekon reunaa

Kämmenheiton heittoasennon neuvomisen viisi vaihetta: (5 min)

1. Asetu seisomaan hieman hartioita leveämpään haara-asentoon ja astu askel eteen heittokäden vastakkaisella jalalla.
2. Aseta jalkateräsi niin, että etujalkasi jalkaterä osoittaa kohti heittosuuntaa ja takajalkasi jalkaterä on noin 45 asteen kulmassa.
3. Jalat eivät saa olla peräkkäin, vaan asennon on oltava tukeva ja tasapainoinen.
4. Joustu polvista.
5. Mukauta asento itsellesi mahdollisimman tasapainoiseksi, jossa pystyt siirtämään painoa jalkojen välillä.



Heittoasennon yleisimmät virheet:

- Liian kapea asento
- Liian leveä asento
- Jalat ovat peräkkäin, jolloin asento ei ole tasapainoinen
- Asento ei ole joustava (polvet suorassa)

Kämmenheiton jalkatyön neuvomisen viisi vaihetta: (10 min)

Vaikka kämmenheiton jalkatyö on pienemmässä roolissa kuin rystyheitossa, on se silti olennainen osa heittoa.

1. Heiton alkuvaiheessa paino siirretään lähes kokonaan takajalalle.
2. Etujalan päkiä voidaan nostaa ilmaan.
3. Takajalka lähtee "ponnistamaan" liikettä kohti heittosuuntaa.
4. Painoa lähdetään siirtämään tasaisesti kiihtyvällä liikkeellä takajalalta etujalalle lantionkäännön avulla.
5. Etujalka ottaa liikkeen vastaan laskemalla jalkaterän kokonaan maahan.



Kämmenheiton vartalon kierron ja heiton viisi vaihetta: (15 min)

Rystyheiton tavoin kämmenheittoa vahvistetaan lantion käytön avulla.

1. Heiton alkuvaiheessa lantio on suuntautuneena heittokäden puolelle.
2. Samalla kun jalat siirtävät painoa takajalalta etujalalle, kiertyy lantio eteen ja auki.
3. Lantion kiertyminen jatkuu vartalon kiertona.



4. Kämmenheitossa kyynärpää johdattaa heittokättä, jonka tarkoitus on toimia heitossa piiskan tavoin.
5. Kämmenheitossa toimintaketju on seuraava:
 - Kyynärpää
 - Ranne
 - Sormet



Puttaaminen (Kesto n. 10 min)

Puttaamisen opettaminen lähtee liikkeelle otteesta ja asennosta. Otteen ja asennon jälkeen voidaan siirtyä itse puttaamisen tekniikkaan ja sen harjoitteluun.

Frisbeegolfin puttiote voidaan opettaa seuraavalla tavalla: (2 min)

1. Ota putteri heittokäteesi niin, että kiekon kansi on itseäsi päin.
2. Heitä kiekko pystyssä kevyesti ilmaan ja nappaa se kiinni.
3. Kiekosta kiinni napatun otteen pitäisi olla kevyt ja tasapainoinen.
4. Ote voidaan tämän jälkeen muokata mukavammaksi ja paremmin istuvaksi.
5. Tärkeintä otteessa on, että kiekko saadaan irrotettua kädestä helposti ja toistettavasti.

Puttaamisen asento (3 min)

Frisbeegolfissa on kaksi yleistä puttiasentoa, jotka ovat suoraputti ja haaraputti. Suoraputissa jalat ovat peräkkäin kun taas haaraputissa seistään nimen mukaisesti haara-asennossa.



Suoraputin asennon muodostaminen:

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

Haaraputin asennon muodostaminen

1. Asetu seisomaan hieman hartioita leveämpään haara-asentoon
2. Jalkojen ei välttämättä tarvitse olla täysin samalla tasolla (Heittoasentoon liittyvät säännöt huomioiden)
3. Joustu polvista

Puttaamisen liike (5 min)

Putin heittoliike on muihin heittoihiin nähden verrattuna enemmänkin työntöä ja nostamista muistuttava suorite. Putatessa koko liikerata tapahtuu vartalon ja korin välissä, eikä heitossa käytetä vartalon kiertoa.

Suoraputissa ja haaraputissa molemmissa on tärkeää, että liike lähtee jaloista:

- Suoraputissa painoa viedään ensin takajalalle, josta suoritetaan ponnistava liike kohti koria. Paino siirtyy lopuksi etummaisesta jalan varaan.
- Haaraputissa molemmat jalat ponnistavat tasaisesti.

Molemmissa puteissa on tärkeää, että kaikki liike tapahtuu koko ajan kohti koria. Liikkeessä on myös olennaista, että se kiihtyy loppua kohti. Putin lopuksi ranne ja sormet osoittavat kohti koria.



Pelit ja leikit (Kesto n. 20 min)

Osana Ope-kurssin sisältöä käydään läpi muutama frisbeegolf aiheinen peli. Opettajat saavat listan peleistä ja leikeistä kurssin jälkeen.

Ring of Fire (10 min)

- Pelaajat kerääntyvät ringiin korin ympärille.
- Etäisyys valitaan taitotason mukaan.
- Kaikki heittävät ohjaajan merkistä samanaikaisesti.
- Jatkoon pääsevät ne, jotka saavat putin sisään.
- Näin jatketaan, kunnes vain yksi onnistuu putissaan.

Frisbeegolfviesti (10 min)

- Tarvitaan kolme koria ja kolme putteria.
- Pelaajat järjestetään kolmeen jonoon.
- Jonot ovat 10-30 metrin etäisyydellä korista riippuen ikäryhmästä ja samalla etäisyydellä toisistaan turvallisuussyistä.
- Kunkin jonon ensimmäinen heittää kohti koria ohjaajan merkistä, ja jatkaa pelaamista kiekolta kunnes kiekko on korissa.
- Kun kiekko on korissa, pelaaja ottaa kiekon mukaansa, juoksee jonoon ja antaa kiekon seuraavalle.
- Se ryhmä, jonka jokainen pelaaja on pelannut yhden tai useamman kierroksen läpi nopeimmin, on voittaja.

Puttiviesti (10 min)

- Jaa osallistujat 4-8 hengen ryhmiin.
- Kullekin ryhmälle on oltava oma kori ja 5-10 putteria (riippuen osallistujamäärästä).
- Jonot ovat 4-15 metrin etäisyydellä korista riippuen taitotasosta.
- Kunkin ryhmän pelaajat asettuvat jonoon ja vain ryhmän ensimmäisellä pelaajalla on putteri kädessään. Muut putterit odottavat maassa
- Ohjaajan antamasta merkistä kunkin ryhmän ensimmäinen pelaaja yrittää putata kiekon koriin.
- Mikäli kiekko menee koriin, ryhmän toisena oleva pelaaja ottaa putterin maasta ja yrittää vuorostaan putata.
- Mikäli kiekko ei mene koriin, pelaaja noutaa (juosten) kiekon ja palauttaa sen ryhmän toiselle pelaajalle, joka yrittää putata ja menee itse jonon viimeiseksi.
- Voittaja on se ryhmä, joka ensimmäisenä saa kaikki kiekot putattua koriin