



SOVELTAVA FRISBEEGOLF OHJAAJAN OPAS



**SUOMEN
FRISBEEGOLFLIITTO**
FINNISH DISC GOLF ASSOCIATION



SOVELTAVA LIIKUNTA
SOVELI RY

SISÄLLYSLUETTELO

1. Saatesanat.....	3
2. Esittelyt: SFL & SoveLi.....	4
3. Soveltava liikunta	5
3.1. Soveltavan liikunnan käsite	5
3.2. Soveltavan liikunnan kohderyhmän koko	5
3.3. Diagnoosipohjaisuus	6
3.4. Saavutettavuus & esteettömyys.....	6
4. Soveltavan liikunnan ohjaus.....	8
4.1. Yleistä	8
4.2. Eriyttäminen	9
4.3. Miten madaltaa kynnystä?.....	10
4.4. Miten kannustaa liikuntaan?	11
4.5. Työkaluja Frisbeegolfin soveltamiseen: tekniikka & ohjaaminen.....	12
4.6. Työkaluja Frisbeegolfin soveltamiseen: pelin säännöt & alue	18
5. Frisbeegolfin tekniikat.....	22
5.1. Heittoasento.....	22
5.2. Kierre ja lentonopeus.....	23
5.3. Rystyheiton peruslähtökohdat.....	23
5.3.1. Rystyheiton haasteita.....	24
5.3.2. Ideoita rystyheiton soveltamiseen	25
5.4. Kämmenheiton peruslähtökohdat	26
5.4.1. Kämmenheiton haasteita	27
5.4.2. Ideoita kämmenheiton soveltamiseen	28
5.5. Putti.....	29
5.6. Muut heitot	29
6. Esimerkkejä käytännön sovelluksista	31
7. Lähteet	35

1. SAATESANAT

Frisbeegolfin suosio koko kansan liikuntamuotona on jatkanut vahvaa kasvuaan yli vuosikymmenen ja kasvu jatkuu. Matalan kynnyksen liikuntalajina frisbeegolf kiinnostaa laajalti ja harrastaminen on mahdollista lähes kaikille ikään, sukupuoleen ja taitotasoon katsomatta.

Suomen frisbeegolfliitto ry on mukana luomassa yhdenvertaisia harrastamisen mahdollisuuksia. Suomen frisbeegolfliiton (SFL) ja Soveltava Liikunta SoveLi ry:n yhteinen hanke osaltaan edistää tätä työtä. Hankkeen tavoitteena on soveltavan frisbeegolfin harrastusmahdollisuuksien lisääminen yhteistyössä SFL:n jäsenseurojen ja SoveLin jäsenjärjestöjen paikallisyhdistysten kautta.

Tarkoitus on lisätä SFL:n jäsenyhdistyksissä tietoisuutta soveltavan liikunnan mahdollisuuksista sekä tuoda seuratoimintaan työkaluja käytettäväksi soveltavan liikunnan ryhmien ja harrastajien ohjaamisessa.

Osaltaan tavoitteena on avartaa ohjaajien käsitystä niistä heittämisen osatekijöistä, joihin on hyvä osata kiinnittää huomiota ohjaustilanteissa - erityisesti soveltavan liikunnan puitteissa. Esillä on myös tyypillisiä haasteita, käytännön vinkkejä esimerkkien muodossa sekä työkaluja suorituspaikan mukauttamiseksi.

Tämä opas on tarkoitettu käytettäväksi erillisen koulutuksen tukena. Kaikkia koulutuksessa esitettäviä asioita ei ole kirjattu oppaaseen ja näin ollen tätä opasta ei tule käyttää irrallisena kokonaisuutena. Oppaaseen on jätetty tarkoituksella tilaa muistiinpanoille ja ohjaajan omille merkinnöille.

Toivomme sinulta erityisesti avointa mieltä ja kykyä heittäytyä. Soveltavan liikunnan ratkaisut edellyttävät usein luovuutta ja kompromisseja. Parhaimmillaan voit ohjaajana mahdollistaa ikimuistoisen onnistumisen riemun.



2. ESITTELYT: SFL & SOVELI

SFL

Suomen frisbeegolfliitto ry on lajin valtakunnallinen etujärjestö, joka koostuu yli 170 jäsenyhdistyksestä (1.2.2021). SFL:n tarkoituksena on edistää ja levittää frisbeegolfin harrastusta kilpa- ja huippu-urheilun ja harrasteliikunnan muotona sekä omaehtoista fyysistä aktiivisuutta lajin parissa. SFL edistää frisbeegolfin yhdenvertaista harrastamista ja sitä, että kynnys harrastuksen aloittamiseen olisi mahdollisimman matala. Tavoitteena on mahdollistaa lajin parissa elämyksiä pelaajalle, ohjaajalle ja seuratoimijalle.

SoveLi

Soveltava Liikunta SoveLi ry on valtakunnallinen asiantuntijajärjestö, joka koostuu yhteen 20 kansanterveys-, vammais- ja potilasjärjestöä, jotka edistävät soveltavaa liikuntaa.

SoveLin toiminnan tavoitteena on, että pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten mahdollisuudet terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan, soveltavaan liikuntaan sekä aktiiviseen elämäntapaan paranevat.

Toivomme sinulle hienoja hetkiä ja avartavia elämyksiä soveltavan frisbeegolfin parissa!

Suomen frisbeegolfliitto ry

Leo Piironen

Nuoriso- ja koulutuskoordinaattori

Mikko Kaakinen

SFL:n hallituksen jäsen

Soveltava Liikunta SoveLi ry

Anna Holmberg

Soveltavan liikunnan asiantuntija

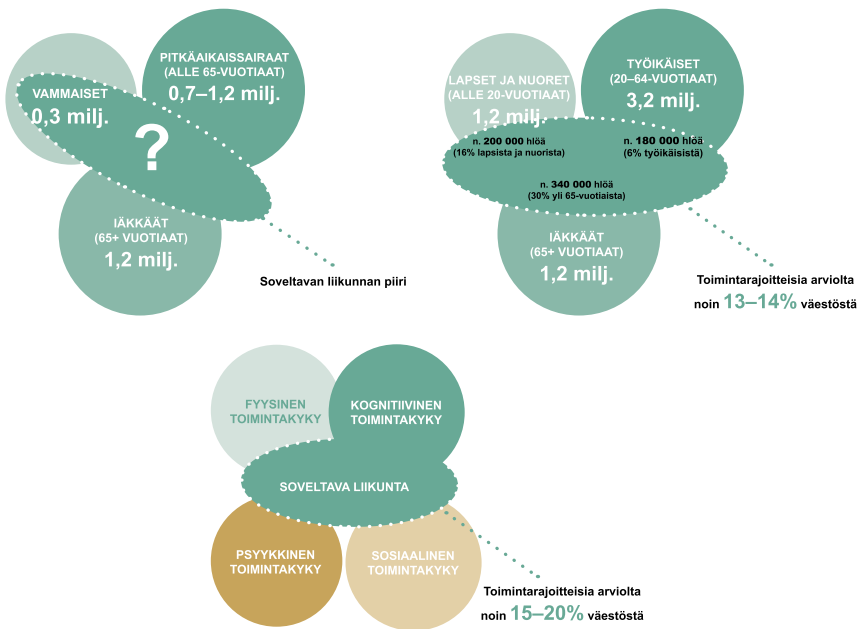
3. SOVELTAVA LIIKUNTA

3.1. Soveltavan liikunnan käsite

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joiden on vamman, sairauden, toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Liikunta vaatii tällöin soveltamista ja erityisosaamista.

3.2. Soveltavan liikunnan kohderyhmän koko

Soveltavan liikunnan kohderyhmän kokoa on vaikea täsmällisesti arvioida. Ohessa kolme tyypillisintä tapaa haarukoida kohderyhmän kokoa:



(Pyykkönen T., Rikala S., 2018, Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä, Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018: 2, Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, 14-16)

3.3. Diagnosoipohjaisuus

Soveltavan liikunnan parissa toimiessa on hyvä ymmärtää erilaisten sairauksien ja vammojen erityispiirteitä, mutta täysin diagnosoipohjaista ajattelua on syytä välttää, sillä diagnoosi ei aina kerro kaikkea liikuntakyvystä. Ohessa on selvytyksen vuoksi eritelty joitakin sairauksia, vammoja ja häiriöitä, joilla voi olla vaikutusta liikunnan harrastamiseen:

- Tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet / vammat
- Neurologiset sairaudet / vammat
- Sydänsairaudet / Verenkiertoelimistön sairaudet
- Hengityselimistön sairaudet
- Aineenvaihdunnan häiriöt
- Mielenterveyden häiriöt
- Aistivammat
- Syöpäsairaudet
- Iho-ongelmat
- Allergiasairaudet
- Kehitysvammat

Kuten yllä olevasta listauksesta voi huomata, kaikki sairaudet ja vammat joilla voi olla vaikutusta liikuntakykyyn, eivät välttämättä näy ulospäin. Esimerkiksi neurologinen sairaus ja allergiasairaus voivat kumpikin asettaa hyvin erilaisia haasteita liikunnan harrastamiselle.

3.4. Saavutettavuus & esteettömyys

Saavutettavuus ja esteettömyys ovat olennaisia käsitteitä soveltavassa liikunnassa, ja lähtökohtaisesti ne kytkeytyvät ihmisoikeuksiin ja tasa-arvokysymyksiin.

Mm. YK:n vammaisten oikeuksien yleissopimuksessa kielletään kaikenlainen

syrjintä, ja esimerkiksi esteettömyydellä toteutetaan syrjimättömyyttä käytännön tasolla.

Syrjimättömyyden lisäksi tärkeää olisi muuttaa myös yleistä asenneilmapiiriä suuntaan, jotta ennakkoluulot vähenisivät ja tietoisuus erilaisista vammoista ja vammaisten henkilöiden myönteisestä vaikutuksesta yhteiskunnan moninaisuuteen lisääntyisivät.

(Pesola 2009; YK 2011, viitattu lähteessä Rintala, Huovinen, Niemelä, 2012, 69-70).

- Esteettömyys liikunnassa tarkoittaa esimerkiksi:
 - Fyysistä ympäristöä
 - Liikuntavälineiden käyttäjäystävällisyyttä
 - Rakennusten (esimerkiksi liikuntapaikat ym.) käyttäjäystävällisyyttä
- Saavutettavuus liikunnassa tarkoittaa esimerkiksi:
 - Immateriaalisia asioita, kuten palveluntarjoajien "vallitsevaa asennetta" soveltavan liikunnan kohderyhmää kohtaan
 - Palveluiden saavutettavuutta (esimerkiksi miten selkeästi palveluista informoidaan ja viestitään, onko palvelu kaikkien ulottuvilla, jne.)

(Rintala, Huovinen, Niemelä, 2012, 69-70, 72)

Liikunnan saavutettavuutta on myös tietotaito - eli liikunnan soveltamisen osaaminen niin, että kaikenlaiset palveluiden käyttäjät osataan huomioida. Mikäli liikunnanohjaajalla ei ole soveltamiseen tarvittavaa osaamista, voidaan liikunta kokea helposti epämiellyttäväksi (Rintala, Huovinen, Niemelä, 2012, 43).



4. SOVELTAVAN LIIKUNNAN OHJAUS

4.1. Yleistä

Soveltavan liikunnan ohjauksessa tärkeää on yksilöllisyys ja selkeys. Ohessa on esitelty soveltavan liikunnan ohjaamiseen ja suunnitteluun liittyviä tärkeitä perusasioita:

- Ylätasolla soveltavassa liikunnassa voidaan puhua: **a)** kaikille avoimesta toiminnasta, joka sopii sellaisenaan kaikille **b)** soveltavasta toiminnasta, jossa menetelmiä, sääntöjä jne. sovelletaan, mutta tavoitteet ovat yhteisiä **c)** rinnakkaisesta toiminnasta, jossa tehtävät ovat samoja jokaiselle osallistujalle, mutta kukin tekee niitä omalla taitotasollaan **d)** käänteisestä integraatiosta, jossa kaikki pääsevät kokeilemaan esimerkiksi vammaisurheilun lajeja, ja **e)** erillisestä toiminnasta, jossa vammaiset/pitkäaikaissairaat ja vammattomat harrastavat liikuntaa omissa ryhmissään. Tämä jaottelu perustuu nk. inklusion piirakkaan (*Alanko, Remahl & Saari 2004, viitattu lähteessä Heikinaro-Johansson, Huovinen, 2007, 198*).
- Tapaa soveltaa liikuntaa voidaan myös ajatella siitä näkökulmasta, onko se teknistä (esim. apuvälineet tms.), pedagogista (esim. pelin sääntöjen soveltaminen) vai didaktista (esim. erilaiset opetusmenetelmät) (*Mälkiä & Rintala, 2002, viitattu lähteessä Heikinaro-Johansson, Huovinen, 2007, 191*).
- Soveltavaan liikuntaan osallistujiin sekä heidän tarpeisiinsa on tärkeää tutustua etukäteen - tällöin on helpompi suunnitella toiminnan tavoitteet, sisällöt, suorituspaikat, välineet sekä opetus- ja arviointimenetelmät. (*Heikinaro-Johansson & Hirvensalo, 2007; Huovinen & Rintala 2007; Koljonen & Rintala 2002, viitattu lähteessä Rintala, Huovinen, Niemelä, 2012, 53*)
- Soveltavan liikunnan kohderyhmän kanssa onnistumiset sekä myönteisten liikuntakokemusten toteutuminen ovat tärkeitä asioita, sillä soveltavan liikunnan kohderyhmällä voi olla tavallista enemmän epäonnistumisen kokemuksia liikunnasta (*Koljonen & Rintala, 2002; Lintunen 1987; Sarlin 1995, viitattu lähteessä Heikinaro-Johansson, Huovinen, 2007, 199-200*). Myönteisten liikuntakokemusten toteutumista edesauttavat mm. yksilöllisten lähtökohtien huomioiminen, ilmapiiri ja ryhmähenki, sosiaalinen tuki liikunnassa sekä tavoitteet ja mahdollisesti myös leikkimielinen kisailu

(*Rintala, Huovinen, Niemelä, 2012, 48*). Myönteisiä kokemuksia voi vahvistaa myös huomioimalla kaikenlaiset henkilökohtaiset onnistumiset liikuntatilanteissa (eli ei pelkästään esimerkiksi pelissä suoriutumiseen liittyvät onnistumiset).

- Soveltavassa liikunnassa on tärkeää pyrkiä huomioimaan jokaisen osallistujan yksilölliset kyvyt ja tarpeet sekä kiinnostuksen kohteet (*Heikinaro-Johansson, Huovinen, 2007, 196*).
- Liikunnan soveltaminen voi olla vähäistä tai huomattavaa - liikkujan ominaisuudet, tilanne, ryhmän koko, liikuntavälineet, tilat jne. vaikuttavat (*Heikinaro-Johansson, Huovinen, 2007, 197*).
- Liikkuja voi myös joissain tilanteissa itse olla paras henkilö kehittelmään liikuntatehtävään helpotus, vaikeutus tai sovellus.
- Haastavimpien liikuntatehtävien kohdalla on hyvä aloittaa kevyemmästä, sovelletusta versiosta, ja tarjota sitten vasta haastetta heille jotka sitä kaipaavat. Ei toisinpäin.
- Ohjatessa soveltavan liikunnan kohderyhmää, voi olla hyödyllistä olla kaksi tai useampi ohjaaja per ryhmä

4.2. Eriyttäminen

Eriyttäminen tarkoittaa sitä, että ryhmälle suunnattuja liikuntatehtäviä sovelletaan yksilöllisesti, erilaisten osallistujan tarpeisiin sopivaksi (*Heikinaro-Johansson, Huovinen, 2007, 201*).

Liikuntapedagogiikassa puhutaan opetuksellisesta ja hallinnollisesta eriyttämisestä. Opetuksellinen eriyttäminen kohdistuu opetussisältöihin, kun taas hallinnollinen eriyttäminen tapahtuu itse opetussisältöjen ulkopuolella - esimerkiksi suunnittelemalla ryhmien jakoa taitotasojen mukaan jne. (*Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014; Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, viitattu lähteessä Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017, 411*)

Toisaalta voidaan myös puhua sisällöllisestä eriyttämisestä. Sisällöllistä eriyttämistä tehdään esimerkiksi silloin kun liikuntasisältöihin suunnitellaan eritasoisia vaihtoehtoja. (*Rintala, Huovinen, Niemelä, 2012, 55*)

Eriyttämisen toteuttamista helpottaa nk. tehtäväanalyysi. Kun tiedät mistä tekijöistä liikuntatehtävä koostuu, ja missä järjestyksessä erilaiset liikuntatehtävän osatekijät tulee osata, osaat soveltaa ja eriyttää liikkeitä ja liikuntatehtäviä paremmin (*Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998; Numminen & Laakso 2001, viitattu lähteessä Heikinaro-Johansson, Huovinen, 2007, 201).*

Liikkeen ja liikuntatehtävien analysointi onkin tärkeä taito eriyttämisessä, ja opetettavan asian hallitseminen sekä ihmiskehon biomekaniikan ymmärtäminen auttavat tässä. Soveltavan liikunnan kohderyhmän kanssa on lisäksi tärkeää ymmärtää, että ihmisen toiminta- ja liikuntakyky on aina yksilöllinen.

4.3. Miten madaltaa kynnystä?

Kynnyksen madaltaminen on soveltavassa liikunnassa tärkeää, jotta kaikenlaiset liikkujat kokevat osallistumisen liikuntaan olevan helppoa ja turvallista, ja haluavat osallistua toimintaan mahdollisesti myös uudestaan.

Liikunnan soveltaminen ja liikuntatehtävien eriyttäminen voivat jo sinällään laskea osallistumisen kynnystä matalammaksi, mutta kynnyksen madaltamista voi miettiä jo suunnitellessa liikuntatuokioita. Ohessa muutama vinkki suunnitteluun:

- Viesti liikuntatuokiosta saavutettavasti - kerro minkä tasoista toiminta on, kerro minkälaisia välineitä on käytössä, kerro että toimintaa voidaan sovelletaan yksilöiden tarpeisiin sopivaksi, kerro liikuntatilasta tai -ympäristöstä, jne.
- Suunnittele liikuntatuokiosta sosiaalisesti houkutteleva tapahtuma. Itse liikunnan ei tarvitse olla aina kaikille houkuttelevaa, mutta mahdollisuus kuulua ryhmään saattaa olla ratkaiseva tekijä osallistua liikuntatuokioon.
- Muista että liikunnan ei tarvitse aina olla "hengästyttävää hikijumppaa". Onnistumisen kokemukset ovat aluksi tärkeämpiä kuin liikuntasuorituksesta "oikea-oppisesti" suoriutuminen. Tämä kannattaa muistaa jo liikuntatuokion sisältöä suunnitellessa.
- Mieti aina valmiiksi mieluummin liikaa vaihtoehtoja ja b-suunnitelmia, kuin liian vähän ja liian "yleispäteviä" sovelluksia.

- Liikuntatuokiosta kannattaa pyrkiä luomaan ennemminkin kokemus, kuin vain "pelisuoritus".
- Suunnittele liikuntatuokio sellaiseksi, että sinulla riittää aikaa ja resursseja huomioida jokainen osallistuja.

4.4. Miten kannustaa liikuntaan?

Kannustaessa ihmisiä liikkumaan, on tärkeää ymmärtää liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Liikuntamotivaatio on aihealueena varsin laaja, mutta tässä kappaleessa esitellään muutamia tärkeitä teemoja.

Liikunnassa voidaan puhua yleismotivaatiosta sekä tilannemotivaatiosta. Yleismotivaatio on pysyväisluonteinen liikunnan harrastamisen taustalla vaikuttava tekijä. Tilannemotivaatio puolestaan on tilannesidonnainen motivaation tila, johon vaikuttaa yleismotivaation lisäksi ihmisen toimintamahdollisuudet. Mitä suurempia tilannesidonnaisia esteitä liikunnan harrastamiselle on, sitä voimakkaampi taustalla vaikuttavan yleismotivaation tulisi olla. (*Rintala, Huovinen, Niemelä, 2012, 38*)

Soveltavan liikunnan kohderyhmällä saattaa olla tilannesidonnaisia esteitä liikunnan harrastamiselle - esimerkiksi esteettömyyteen, kulkemiseen, liikuntatarjontaan, avustajiin yms. liittyviä asioita. Onkin liikuntaan motivoitumisen kannalta tärkeää, että soveltavan liikunnan kohderyhmän kanssa pyritään minimoimaan tilannesidonnaisia esteitä.

Deci & Ryanin itsemääräämisteoriassa motivaatio jaotellaan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon (*1985b, 2000, 2012; Ryan & Deci, 2000, viitattu lähteessä Salmela-Aro & Nurmi J-E, 2017, 55*). Liikunnassa sisäisellä motivaatiolla on suuri merkitys oppimisen, viihtymisen sekä pysyvyyden kannalta (*Hagger & Chatzisarantis 2007, viitattu lähteessä Jaakkola 2010, 118*). Sisäisesti motivoitumisessa tärkeimpiä tekijöitä ovat kokemukset autonomiasta, pätevydestä sekä sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta. Liikunnassa näitä tekijöitä voi toteuttaa esimerkiksi seuraavasti:

- Kokemus autonomiasta: annetaan osallistujalle itselleen mahdollisuus valita liikuntamuodot, harjoitteet, harjoiteltavat taidot ja toimintatavat.

- Kokemus pätevyydestä: huolehditaan että liikuntasuorituksessa / -tehtävässä on oikeanlainen vaatimustaso, varmistetaan onnistumiset, annetaan positiivista palautetta.
- Kokemus yhteenkuuluvuudesta: luodaan tunne yhteenkuuluvuudesta, annetaan mahdollisuus ottaa vastuuta toisista. (Jaakkola, 2010, 119-120)

Oppimisen alkuvaiheessa erityisesti pätevyyden tunteella ja yhteenkuuluvuuden tunteella on suuri merkitys (Jaakkola, 2010, 156).

Tavoiteorientaatiomallin mukaan liikuntaan motivoitumista voidaan tarkastella myös sitä kautta, pyrkiikö ihminen osoittamaan pätevyyttään tehtävä- vai kilpailusuuntautuneesti. Tehtäväsuuntautunut ihminen kokee pätevyyttä kehittyessään itse omissa taidoissaan, eikä hän vertaile kehittymistään muihin. Kilpailusuuntautunut ihminen puolestaan kokee pätevyyttä silloin kun hän suoriutuu muita paremmin, ja hän pyrkii myös suoriutumaan liikuntatehtävistä muita vähemmällä yrittämisellä. (Jaakkola, 2010, 120)

Liikunta edistää myönteisten kokemusten syntymistä silloin, kun tavoitteena on henkilökohtainen kehittyminen, yrittäminen sekä taitaruus (Biddle, 2000, viitattu lähteessä Rintala, Huovinen, Niemelä, 2012, 49). Nämä kaikki liittyvät tehtäväsuuntautuneeseen ilmapiiriin (Rintala, Huovinen, Niemelä, 2012, 49).

4.5. Työkaluja Frisbeegolfin soveltamiseen: tekniikka & ohjaaminen

Tässä kappaleessa esitellään sellaisia käytännön työkaluja Frisbeegolfin tekniikan ja ohjaamisen soveltamiseen, jotka voivat olla hyödyllisiä ajatellen osallistujia joilla on liikuntakykyyn liittyviä toimintarajoitteita. Jokaisen työkalun jälkeen on listattu muutama käytännön esimerkki Frisbeegolfia ajatellen.

On hyvä kuitenkin myös pitää mielessä, että soveltaessa ja eriyttäessä liikuntaa vain mielikuvitus on lopulta rajana.

- 1) Ymmärrä mitä tasapainoalue tarkoittaa
- Tasapainoalue on kahden jalan seisonnassa jalkaterien ääriviivojen sisäpuolella oleva alue - tarkemmin vielä päkiöiden ja kantapäiden välinen

alue (*Donatelli 1990, Lafage 2008, viitattu lähteessä Sandström & Ahonen 2011, 166*).

- Ihmisen kehon massakeskipisteestä/painopisteestä alustaan kulkevan luotisuoran tulee liikkuessa pysyä tasapainoalueen sisällä, jotta ihminen säilyttää tasapainon (*Cailliet 1987, viitattu lähteessä Sandström & Ahonen 2011, 168*).
 - Massakeskipiste sijaitsee seisoma-asennossa normaalirakenteisen ihmisen kehossa pari cm ristiluun päätelevyn etupuolella, ja se muuttaa paikkaansa ihmisen liikkeiden mukana (*Donatelli 1990, Lafage 2008, viitattu lähteessä Sandström & Ahonen 2011, 165*).
- Istuessa kehon painopiste putoaa suhteessa ympäröivään tilaan, ja toisaalta nousee kehon sisällä. Lisäksi tasapainoalue muuttuu suuremmaksi. (*Everett & Kell, 2010, 66*) Mutta sama lainalaisuus luotisuoran säilyttämisestä tasapainoalueen sisällä pätee (*Bell, 1998, viitattu lähteessä Manner, 2005, 6*).
- Tasapainoaluetta suurentamalla tai muuttamalla voidaan vaikuttaa tasapainon säilyttämiseen. Tasapainoaluetta voi muuttaa esimerkiksi muuttamalla seisoma-asennossa jalkojen asentoa, välineen avulla tai ottamalla tukea, jne.
 - Tasapainon säilyttäminen sivuttaissuunnassa helpottuu kun jalkateriä avataan ja/tai jalkojen etäisyyttä toisistaan levitetään. Tasapainon säilyttäminen eteen-taaksepäin helpottuu kun jalat asetetaan peräkkäin. (*Kailajärvi & Ahonen, 1989, viitattu lähteessä Sandström & Ahonen 2011, 166*)
 - Esimerkiksi ikääntyessä jalkojen asennon leventäminen pystyasennossa ollessa on tyypillistä sivuttaissuunnan tasapainon hallitsemiseksi (*Kailajärvi & Ahonen, 1989, viitattu lähteessä Sandström & Ahonen 2011, 166*).
 - Välineen avulla voi suurentaa tasapainoaluetta.
- Laskemalla kehon massapistettä alemmaksi, eli lähemmäs tasapainoaluetta, voidaan myös vaikuttaa pystyssä pysymiseen.

Esimerkkejä Frisbeegolfiin:

- *Suurena heittoasennossa tasapainoaluetta esimerkiksi suurentamalla jalkojen etäisyyttä toisiinsa sivuttaissuunnassa tai eteen-taaksepäin -suunnassa.*
- *Keksi heittoasento ja -tekniikka, joka mahdollistaa apuvälineen (esimerkiksi kävelykepin) käytön samanaikaisesti. Näin varmistat suuremman tasapainoalueen.*
- *Vie heittoasento matalammaksi: lisää lonkkien ja polvien fleksiota. Esimerkiksi epätasaisessa kohdassa väylää voi olla hyvä kokeilla matalampaa heitto-asentoa tasapainon turvaamiseksi.*

2) Ymmärrä dynaamisen ja staattisen tasapainon ero

- Staattinen tasapaino: kyky säilyttää kehon asento paikoillaan jossain tiettyssä asennossa (Bannister R., 1969, viitattu lähteessä: Physiopedia)
- Dynaaminen tasapaino: kyky säilyttää posturaalinen kontrolli ja posturaalinen orientaatiokyky kehon massakeskipisteen pysyessä tasapainoalueen sisällä, silloin kun kehon osat liikkuvat (O Sullivan, S., Portnry, L., 2014, viitattu lähteessä: Physiopedia).

Esimerkkejä Frisbeegolfiin:

- *Mieti voitko soveltaa liikettä niin, että tasapainon haaste muuttuu helpommaksi? Kuinka pitkälle ohjeistat esimerkiksi saattamaan heiton, tai kuinka suurella liikeradalla heitto pitää virittää? Mitä enemmän tasapainon hallintaan joutuu kiinnittämään huomiota, sitä heikommin voi suunnata tarkkaavaisuuttaan muualle - kuten heittoon.*
- *Kannusta pitäytymään turvallisessa heittoasennossa tasapainon kannalta.*

3) Muuntele liikkeen vauhtia

- Liikkeen vauhtia varioimalla (esimerkiksi hitaampi vauhti) voidaan soveltaa yksittäisiä liikkeitä.
- Ennen kun lisätään liikesuoritukseen nopeutta, pitäisi hallita liikesuorituksen tekniikka, sillä urheilussa nopeus on usein vahvasti riippuvainen

tekniikasta (ja näin ollen ko. olevasta lajista) (*Ronglan, Hallèn, 2011, 182*).

- On hyvä huomioida mahdollinen spastisuus. Spastisuus on esimerkiksi joissain neurologisissa sairauksissa tai vammoissa ilmenevä oire, johon vaikuttaa muun muassa liikkeen nopeus (*Nathan 1973, Lance 1980, Mayer 1997, viitattu lähteessä: Autti-Rämö, 1999*).

Esimerkkejä Frisbeegolfiin:

- *Koska Frisbeegolfin heittosuoritukset ovat tekniikoiltaan melko monimutkaisia, kannattaa erityisesti tukea tarvitsevien henkilöiden kohdalla keskittyä aluksi kärsivällisesti tekniikan löytymiseen, ja sitten vasta vauhdin lisäämiseen. Muista että tekniikka itsessään voi olla mitä tahansa, millä kiekko saadaan liikkumaan.*
- *Tekniikan harjoittelussa kannattaa pohtia myös sitä missä te tehdään – väylällä vai muulla alueella? Varsinkin silloin jos vasta harjoitellaan tekniikkaa, kannattaa pohtia onko mielekästä lähteä vielä väylälle.*
- *Mikäli ohjattavien joukossa on henkilöitä joilla syystä tai toisesta esiintyy spastisuutta, kannattaa huomioida ettei heidän kohdalla välttämättä ole kannattavaa pyrkiäkään nopeisiin liikesuorituksiin.*

4) Muuntele liikeratojen suuruutta

- Liikkeen suuruutta muuttamalla voidaan soveltaa yksittäisiä liikkeitä.
 - Pienentämällä liikerataa voidaan todennäköisesti helpottaa ainakin dynaamisen tasapainon haastetta.
 - Liikerataa pienentämällä/muuttamalla on myös mahdollisuus huomioida mahdolliset liikerajoitteet.
 - Huomaa, että joskus suuri liikerata saattaa toisaalta olla hyödyllisempi, johtuen faskiaalisten rakenteiden rekyyliivoimasta. Faskiaaliset rakenteet voivat (venyessään) varastoida energiaa, ja vapauttaa sitä (*Schleip & Müller, 2012*).

Esimerkkejä Frisbeegolfiin:

- *Esimerkiksi rystyheitossa joillekin osallistujille voi olla haastava tuottaa riittävän suuri liikerata olkanivelestä. Tällöin voi olla hyvä soveltaa heittoa niin että sen voi tehdä pienemmällä liikeradalla.*

→ *Mikäli pienempi liikerata vaikuttaa frisbeen lentopituuteen, on hyvä pohtia myös muita soveltamisen keinoja (esimerkiksi alueen erilainen käyttö, sääntöjen soveltaminen, erilaisten frisbeekiekkojen käyttö, jne.).*

5) Muuntele heittoasentoa

- Se että heittoasennoksi sallitaan muunkinlaisia asentoja kuin vain viralliset frisbeegolfin heittoasennot, voi tehdä heittämisestä ja osallistumisesta huomattavasti helpompaa ja mielekkäämpää, tuoda helpotusta esimerkiksi tasapainoon, mahdollistaa helpomman liikeradan tai mahdollistaa koko osallistumisen!

Esimerkkejä Frisbeegolfiin:

→ *Kokeile erilaisia heittoasentoja: muuntele vartalon kulmaa koriin nähden, muuntele jalkojen ja vartalon asentoa heittoasennossa, keksi erilaisia tapoja pitää ja heittää kiekkoa, huomioi että istuenkin voi hyvin heittää kiekkoa, jne.*

→ *Anna osallistujalle itselleen mahdollisuus keksiä parhaalta tuntuva heittoasento.*

6) Muuta liikuntatehtävän tavoitetta ja pilko suoritusta

- On hyvä ymmärtää, että taito on eri asia kuin liike. Erilaiset kehon ja raajojen liikkeet ja niiden yhdistelmät muodostavat erilaisia motorisia taitoja (*Magill, 2007, viitattu lähteessä Jaakkola, 2010, 46*).
- Joskus liikuntatehtävän pilkkominen niin, että taidon oppimiseen vaadittavia liikkeitä harjoitellaan ensin, on paikallaan. Tällöin liikuntatehtävän sen hetkinen tavoite muuttuu.
 - Pilkkossa suoritusta onkin olennaista ymmärtää mitä yksittäisiä liikkeitä ja liikkeiden yhdistelmiä taito vaatii.
 - Tavoitteen muuttamista ja liikuntatehtävän pilkkomista kannattaa miettiä erityisesti monimutkaisempien suoritusten kohdalla.
- Joskus koko liikuntatehtävän/-tuokion tavoite voi muuttua, mikäli esimerkiksi jonkin tekniikan oppiminen on liian haastavaa.

Esimerkkejä Frisbeegolfiin:

- Jos esimerkiksi rystyheiton kokonaissuoritus tuntuu jollekin osallistujalle haastavalta, keskity ensin opettamaan tarvittavat suorituksen osat/liikkeet.
- Mikäli jonkin liikerajoituksen tms. vuoksi Frisbeegolfin tekniikka on liian haastava, keksi jotakin vaihtoehtoja. Älä koskaan jätä ketään kokonaan toimettomaksi. Ylätavoitteena tulisi aina olla se, että kaikki ovat osallisena jollain tapaa.
- Jollekin osallistujalle tavoite voi olla varsinaisen pelisuorituksen sijaan se, että jaksaa liikuskella mukana koko radan (välillä vaikka kokeillen heit-toja).

7) Mieti ja suunnittele etukäteen ajan käyttöä

- Kun tiedät että ryhmässä on erityistä tukea tarvitsevia, varaudu olemaan joustava ajankäytössä.
- Käytä mieluummin aikaa soveltamiseen ja avustamiseen ja kaikkien huomioimiseen, sen sijaan että kiirehtisit toteuttamaan kaikki suunnittele-masi sisällöt. Pidä siis onnistumiset kirkkaimpana tavoitteenasi kun käytät aikaa ohjaamiseen (ei niinkään pelissä onnistuminen, vaan ihan missä tahansa onnistuminen).
- Varaa aikaa tauoille.

Esimerkkejä Frisbeegolfiin:

- Mikäli mukana on paljon eri tasoisia osallistujia, panosta eniten heikoimpien ohjaamiseen.
- Jotkin vammat tai sairaudet saattavat aiheuttaa normaalia enemmän uupumusta. Priorisoi tällöin se, että jokaisella lepoa tarvitsevalla on mahdollisuus lepoon, ja toisaalta ole valmis esim. käyttämään pienempää aluetta kuin mitä olit suunnitellut.

8) Avusta tarvittaessa

- Pelkkä tuen tarjoaminen usein riittää.
- Kysele mihin osallistuja toivoisi avustusta.
- Aseta käsi tai tuki sinne, mihin suuntaan haluat liikettä - eli anna "ärsyke"

niille lihaksille minkä haluat aktivoituvan.

- Pidä huomio tehtävässä, avustamisen olisi hyvä tapahtua huomaamattomasti.

Esimerkkejä Frisbeegolfiin:

→ *Kun haluat lisätä rangan kiertoa rystyheitossa, älä ohjaa olkapäistä, vaan aseta kädet sinne minne ylävartalo kiertää.*

→ *Vaikka avustaisit heittoa, pidä huomio tehtävässä (heitossa), ei avustamisessa.*

9) Kommunikointi ohjatessa

- Muista että ohjaamiseen voi käyttää erilaisia kanavia. Joillekin asioiden perusteellinen sanoittaminen on tärkeää, kun taas jotkut saattavat hyötyä liikkeiden rytmittämisestä vaikkapa verbaalisesti. Toisaalta liikuntasuorituksen kunnollinen näyttö tai visuaaliset vihjeet saattavat olla jollekin ratkaisevan tärkeää.

Esimerkkejä Frisbeegolfiin:

→ *Mikäli heittojen tekniikkaa opetellessa haluttu viesti ei tunnu tavoittavan kaikkia osallistujia, kokeile muuttaa ohjaustapaa: sanoita liikkeen ydin kohtia, näytä moneen kertaan, käytä mielikuvia, rytmitä, käytä visuaalisia vihjeitä, käytä kosketusta, jne.*

4.6. Työkaluja Frisbeegolfin soveltamiseen: pelin säännöt & alue

Tässä kappaleessa esitellään käytännön työkaluja ja esimerkkejä Frisbeegolfin sääntöjen sekä alueen käytön soveltamiseen.

Sääntöjen sekä alueen käytön suhteen kannattaa soveltamisessa käyttää kuitenkin myös omaa mielikuvitusta, ja olla luova.

1) Muuntele pelin sääntöjä

● Paripelit, joukkuepelit

- Käytä pari-/joukkuepelejä niin, että kaikkien onnistuminen on todennäköistä.
- Esimerkiksi paripeleissä kannattaa välttää tilannetta, jossa on selkeästi vahvempi ja heikompi heittäjä. Toisaalta joskus vahvempi heittäjä voikin olla heikomman tukena.
- Anna heikommille heittäjille mahdollisuus itse valita milloin ja mistä heittää.
- Älä luo liian tarkkoja sääntöjä. Anna esimerkiksi joukkueessa osallistujille itselleen mahdollisuus päättää kuka heittää milloinkin.

● Joustavuus heittopaikoissa

- Joskus helpotus on suotavampaa kuin säännöissä pitäytyminen.
- Esimerkiksi apuvälineen kanssa liikkuvien kohdalla on suotavaa asettaa liikkumisen mielekkyys sääntöjen edelle vaikkapa radan/väylän haastavissa kohdissa - käytä tilannetajua ja pelisilmää.

● Väylän/radan erilainen käyttö

- Muokkaa väylän pituutta niin, että par toteutuu (anna vaihtoehtoja).
- Kohde voi olla muutakin kuin kori: puu, erillinen kartio, pelkkä "greeni", ohjaajan ottama koppi, yms.

● Väylän sääntöjen muuttaminen

- Vapautus vaikeista paikoista (pusikot yms.).
- Jos et onnistu heittomäärällä x, saa siirtyä eteenpäin (hyvä käyttää haastavemmilla väylillä).
- Väyliä paikallisten sääntöjen noudattamisessa kannattaa käyttää maalaisjärkeä (mandot, ob-alueet, yms.).

- Välineiden käyttö
 - Erilaisia kartioita yms. voi käyttää avuksi pelin sääntöjen soveltamisessa.
 - Soveltavan liikunnan kohderyhmän kanssa on hyvä olla paljon variaatioita frisbeekiekoissa - joillekin osallistujalle voi sopia parhaiten esim. kangasfrisbee, vaahtomuovifrisbee, koppausfrisbee, jne.
 - Huomioi myös muut tarvikkeet: kolmijalkatuolit yms.
- Roolitukset: tulosten kirjaaja, puttausmestari, sääntöasiantuntija, yms.
 - Jos ei pelaaminen luonnistu, käytettävissä on myös erilaisia roolituksia.
 - Ensisijaisesti koita saada kaikki kuitenkin osallisiksi pelaamiseen!
- On tärkeää myös muistaa kertoa etukäteen (sekä viestinnässä, että ohjaustilanteessa), että joillain väylillä tullaan käyttämään vaihtoehtoisia sääntöjä.
- Sääntöjen soveltamista suunnitellessa, kannattaa myös miettiä kokonaisuutta - eli miten paljon sääntöjä kannattaa soveltaa, ja mitkä sääntömuutokset sopivat yhteen.

2) Pohdi miten käytät aluetta, jolla liikutaan.

- Tutustu etukäteen rataa ja siihen miten rataa voi käyttää. Selvitä ja pohdi esimerkiksi seuraavia asioita:
 - Pystytkö käyttämään rataa siten, että pystyt huomioimaan erilaisia toimintakykyjä (jaksaminen, mahdolliset rajoitteet, jne.)?
 - Voisitko käyttää vain osaa radasta – jos, niin mikä osio olisi soveltuvim?
 - Radan ylä- ja alamäet, kaltevuuden määrä
 - Minkälaisessa maastossa rata sijaitsee? Huomioi myös sään vaikutus.
 - Onko radalla levähdyspaikkoja (penkit yms.)?

- Ratakarttojen hyödyntäminen
- Radan kiireisimmät käyttöajat. Radan tai sen osan varaaminen.
- Paikallisen seura info-kanavien hyödyntäminen.
- Pääsy paikan päälle (miten radalla käytännössä tullaan jne.).
- Joustavuus radan käytössä
 - Mieti pelaamisen mielekkyyttä - jos esimerkiksi havaitse ruuhkaa ja väyliä läpikäymiseksi tarvitsee jonottaa
 - Ole valmiudessa joustamaan siinä, että koko rataa ei välttämättä tarvitse käydä läpi (suunnitelmia voi muuttaa kesken kaiken).
- Onko radan lähettyvillä mahdollisuus harjoitella ensin?
 - Erityistä tukea tarvitsevien kanssa on erityisen tärkeää lämmittelä ja samalla tutustua osallistujiin ja havainnoida heidän toimintakykyä. Muista toisaalta mahdollinen herkästi väsyminen/uupuminen.
 - Huomioi, että lämmittelyalueella voi hyvin myös toteuttaa koko ohjaustuokion.
- Muista että frisbeegolfia voi toteuttaa myös muualla kuin frisbeegolf-radalla, kuten esimerkiksi avoimilla nurmikentillä. Kiekko on loppujen lopuksi ainoa väline mitä tarvitset.
 - Esimerkiksi apuvälineen käyttäjien kanssa, jotka tarvitsevat esteettömämpää tilaa, voidaan hyvin toteuttaa Frisbeegolfia avoimella ja tasaisella kentällä, lämmittelyalueella tai ylipäänsä sellaisella alueella, jonne on helppo päästä ja missä on helppo liikkua. Tällöin voi apuna käyttää myös erilaisia välineitä (irtokoreja, kartioita, jne.).
 - Muualla kuin väylällä pelattaessa, voidaan toteuttaa myös erilaisia leikkejä / pelejä (ristinolla, perusheittely, yms.). Erilaiset matalan kynnyksen helpot leikit ja pelit voivat olla hyvä vaihtoehto silloin, kun varsinaisella radalla oikeaoppisesti pelaaminen on liian haastavaa.

- Muista etukäteistiedot alueesta/radasta myös viestinnässä - luo hyvällä ja informatiivisella viestinnällä osallistujille mahdollisimman matala kynnyks lähteä mukaan!



5. FRISBEEGOLFIN TEKNIIKAT

Tuomme lyhyesti esille heittoasentojen ja heittämisen liikeratojen biomekaanisia lähtökohtia frisbeegolfissa. Tässä oppaassa ei siis ole tarkoitus syventyä pituusheittämisen saloihin tai tekniikan hienosäätöihin, vaan keskittyä heittämisen perusedellytyksiin.

Ohjaajan on hyvä ymmärtää eri kehonosien ja liikeratojen riippuvuussuhteita ja merkityksiä heitossa. Kun ohjaajana ymmärrät paremmin heittämisen perustat ja kokonaisuuden, osaat myös paremmin pureutua poikkeaviin liikeratoihin tai toimintamekanismeihin.

Tämän osion painopiste on liikkeen analysoinnissa ja teknisen suorituksen ohjaamisessa. Haluamme kuitenkin muistuttaa, että ohjaustilanne on aina kokonaisvaltainen vuorovaikutustilanne. On ensiarvoisen tärkeää pyrkiä luomaan välitön ilmapiiri ohjaajan ja ohjattavan kesken.

Heittotekniikoiden lisäksi tässä osiossa esitellään esimerkkejä siitä, miten erilaiset toimintarajoitteet saattavat aiheuttaa haasteita rystyheittoon sekä kämmenheittoon, ja annetaan ideoita näiden heittojen soveltamiseen.

5.1. Heittoasento

Frisbeegolfissa heittoasentojen lähtökohtana on käyntiasento, hieman hartioita leveämpi pystyasento. Jalkaterien asennoilla mahdollistetaan tasapainoinen suoritus. Nämä ovat peruslähtökohtia, joiden osalta soveltavassa Frisbeegolfissa etsitään usein kompromisseja.

Heittoasentoja soveltaessa kannattaa käyttää luovuutta. Mikä tahansa heittäjälle itselleen parhaiten sopiva asento josta kiekon saa heitettyä, soveltuu Frisbeegolfin. Heiton turvallisuus ja mielekkäys tulisivat olla tärkeimpiä asioita heittoasentoa soveltaessa.

5.2. Kierre ja lentonopeus

Frisbee tarvitsee lentääkseen riittävästi lähtönopeutta. Vakaan lentämisen edellytys puolestaan on kierre. (*Immonen, 2016*)

Tyypillisesti lajiohjauksissa pyritään opastamaan mahdollisimman tehokkaita tapoja frisbeen heittämiseksi pitkälle ja/tai tarkasti.

Soveltavan frisbeegolfin ohjauksessa kannattaa muistaa, että tärkeintä on saada frisbee lentämään kullekin heittäjälle parhaiten sopivalla tavalla. Itse tekniseen suorittamiseen ei kannata takertua liiaksi.

Kierteen määrää ja lähtönopeutta tarvitaan siis sen verran, että frisbee saadaan liikkumaan suunnilleen tavoiteltuun suuntaan. Tärkeintä on kokonaisvaltainen positiivinen liikuntakokemus.

5.3. Rystyheiton peruslähtökohdat

Heittokäden puoleinen kylki osoittaa lähtöasennossa heittosuuntaan. Jalat eivät ole täysin peräkkäin, vaan etujalan kantapää ja takajalan varpaat muodostavat linjan kohti heittosuuntaa. Perusheitto-otteessa peukalo on frisbeen yläpuolella, muut sormet alapuolella, frisbee on vaakatasossa.

Rystyheitto alkaa painonsiirrolla taakse, jolloin lantio ja ylävartalo kiertyvät pois heittosuunnasta. Frisbee pysyy noin rinnan korkeudella. Suurin osa painosta tulisi olla takajalan varassa. Optimaalisen kierron saamiseksi etujalan kontakti on vain päkiän varassa.

Varsinaisessa heittoliikkeessä pyritään painonsiirron ja liikeketjun myötä siirtämään mahdollisimman tehokkaasti vartalon energiaa frisbeekiekkoon. Heitto-

liike saatetaan alulle painonsiirrolla takajalalta kiihtyen kohti tukijalkaa. Samaan aikaan kiertoliike lantiossa ja ylävartalossa siirtävät kiihtyen voimaa heittokäteen. Heittokäsi toimii heittoliikkeessä piiskan tavoin, antaen samalla lopullisen suunnan heitolle.

Painonsiirto pyritään pysäyttämään tukijalkaa vasten. Tukijalka kiertyy kanta-pään varassa osoittamaan heittosuuntaan, mikä antaa vartalonkierrolle tilaa. Lantio kiertyy eteen.

Kyynärnivelen ja ranteen (ja sormien) avulla tuotetaan kiekon lentoa vakauttava kierre. Kiekko irtoaa heittäjän kädestä täyteen vauhtiin kiihtyneenä.

Heiton viimeisessä vaiheessa, saatossa, vartalon kiertyminen ja heittokäden liike jatkuvat myös kiekon irtoamisen jälkeen. Heittokäden liike jatkuu vaakatasossa. Tarvittaessa takajalka voi nousta astumaan heiton perään.

Loppuasennossa heittäjä on tasapainossa ja liike on pysähtynyt. Ellei heittoliike pysähdy tukijalan varaan, tuetaan loppuasento takajalan askeleella. Lisäksi kovavauhtisen heiton saatossa vapaan käden puoleinen kylki voi kiertyä osoittamaan heittosuuntaan.

5.3.1. Rystyheiton haasteita

Rystyheiton ydinkohdat ovat painonsiirto sivuttaissuunnassa, molempien lonkanivelten sisä- ja ulkokierto, rintarangan kierto, sekä kyynärnivelen ojennus.

Seuraavaksi on esitelty muutamia esimerkkejä siitä, miten erilaiset toimintarajoitteet saattavat aiheuttaa haasteita rystyheittoon.

- Nivelten liikerajoitteiden, kehon epäsymmetrioiden tai muunlaisten häiriöiden vuoksi heittoasento ja/tai heittotekniikka saattavat jäädä vajaiksi.
 - Esimerkiksi nivelrikon tai reuman aiheuttama rajoittunut lonkanivelten tai rangan kierto.
- Heikentyneen tasapainon vuoksi painonsiirto sivuttaissuunnassa yhdelle jalalle voi olla haastavaa sillä tasapainoalue pienenee huomattavasti, ja liike vaatii dynaamista tasapainoa.

- Mikäli dynaamisen tasapainon kanssa on haasteita, saattaa myös heiton virittäminen ja heiton saattaminen loppuun aiheuttaa haasteita.
- Yläraajan toimintakyvyn ollessa alentunut, saattaa kiekosta kiinni pitäminen olla haastavaa.
 - Esimerkiksi sormien pikkunivelten reuma, tai toispuolihalvauksen aiheuttama yläraajan pareesi.
- Sairaus, jossa liikkeiden koordinoiminen on haastavaa, saattaa vaikuttaa siihen miten hyvin heitto kokonaisuorituksena onnistuu.
 - Esimerkiksi Parkinsonin tauti.

5.3.2. Ideoita rystyheiton soveltamiseen

Alla on esiteltynä muutamia vinkkejä ja ideoita siihen miten rystyheiton tekniikkaa voi soveltaa, ottaen huomioon edellä mainittuja esimerkkejä erilaisista toimintarajoitteista.

- Muuta heittoasentoa kääntämällä vartalon kulmaa kohti heittosuuntaa. Näin saat lonkkanivelten ja rangan liikeratoja pienemmiksi ja helpommiksi, ja tällöin painonsiirtoa kokonaan yhden jalan varaan ei tarvitse tehdä. Myöskään heiton viritystä ja saattoa ei tarvitse tällöin tehdä niin suurella liikkeellä. (Kts. kappaleen 6. kuvat rystyheitosta.)
 - Huomioi kuitenkin myös, että suppeammilla liikeradoilla heitto liikkeen jarruttaminen kovasta vauhdista voi altistaa vammoille (vajaa saatto).
- Suurena jalkojen etäisyyttä toisistaan saadaksesi suuremman tasapainoalueen. Huomioi myös jalkojen asento suhteessa siihen miten keho liikkuu heittäessä.
- Madalla asentoa polvista ja lonkista saadaksesi varmuutta tasapainoon.
- Mikäli heitto tehdään istuen, kannattaa pohtia miten pitkälle yläraajaa kurkotetaan heiton virityksessä ja saatossa ajatellen istumatasapainon säilyttämistä sekä myös henkilön ylävartalon ja yläraajan toimintakykyä. Voi olla, että parempi vaihtoehto on heittää vartalo kohti koria (kämmentheiton tyyppisesti), ja vaihtaa heittotekniikka esimerkiksi rolleriheittoon tai ”petankki”-tyyliseen heittoon. (Kts. kappaleen 6. Kuvat rolleri-heitosta

ja "petankki"-tyylisestä heitosta.)

- Mikäli heittäessä tarvitsee käyttää pystyasennossa pysyäkseen apuvälinettä, voi olla että helpointa on heittää vartalo kokonaan kohti koria, ja vaihtaa heittotekniikka esimerkiksi rolleriheittoon.
- Avusta tarvittaessa: vie esimerkiksi kädet esimerkiksi toisen lavan päälle ja toisen olkapään etuosaan, kun haluat auttaa rintarangan kiertämisessä.
- Keskity ensin tekniikkaan - tuo sitten vasta nopeutta mukaan. Liikkeen vauhdin ei tarvitse olla aluksi "piiskamainen" / nopea.
- Pilko suoritusta tai kiinnitä huomio ohjaukseen, jos koordinaation kanssa on haastetta.
- Jos heiton pituus jää sovelletusta heittotekniikasta huolimatta lyhyeksi, mieti myös väylän erilaista käyttöä, välineen vaihtamista helpompaan tai sääntöjen soveltamista.
 - Voit esimerkiksi tuoda korin lähemmäs, tai tehdä pelkän aloitusheiton rolleriheitolla jolloin saat ensimmäiseen heittoon tarvittavaa pituutta.

5.4. Kämmenheiton peruslähtökohdat

Rintamasuunta tai tukijalan puoleinen kylki osoittaa kohti heittosuuntaa. Tukijalka (heittokäden vastakkainen jalka) osoittaa kohti heittosuuntaa tai on kiertynyt hieman sisään. Heittokäden puoleinen jalka on takana hieman sivulla ja jalkaterä kiertyneenä ulospäin, mahdollistaen hyvän tukipisteen sekä jalan liikkeet.

Kämmenpuolen perusheitto-otteessa peukalo on frisbeen yläpuolella, etu- ja keskisormi ovat kiekon alapuolella tukien reunaa vasten.

Kämmenheitto alkaa painonsiirrolla taakse, jolloin lantio ja ylävartalo kiertyvät heittokäden puolelle. Frisbee viedään taakse hieman lantion yläpuolella. Kehon painopiste siirretään rystyheiton tavoin takajalalle. Ylävartalon kiertoliike on rystyheittoa suppeampi.

Heittoliike saatetaan alulle takajalan kevyellä ponnistuksella ja painonsiirto jatkuu kiihtyvänä kohti etujalkaa. Samaan aikaan kiertoliike lantiossa ja ylävar-

talossa siirtävät kiihtyen voimaa heittokäteen. Kyynärpää johdattaa heittokättä, joka toimii heittoliikkeessä piiskan tavoin. Kyynärpään, ranteen ja sormien rooli korostuu kierteen muodostamisessa. Kiekko irtoaa heittäjän kädestä täyteen vauhtiin kiihtyneenä suurin piirtein vartalon kohdalla.

Saatossa heittokäden liike jatkuu luontaisesti ja vartalosta tarvitaan vähemmän kiertoa liikkeen jarruttamiseksi kiekon irtoamisen jälkeen. Heittokäden liike jatkuu vaakatasossa.

Painonsiirto pyritään pysäyttämään tukijalkaa vasten. Tukijalan varpaat osoittavat koko ajan likimain heittosuuntaan. Lantio ja hartialinja kiertyvät heitossa eteen. Tarvittaessa takajalka voi nousta ja astua heiton tueksi.

Loppuasennossa heittäjä on tasapainossa ja liike on pysähtynyt. Ellei heittoliike pysähdy tukijalan varaan, tuetaan loppuasento takajalan askeleella.

5.4.1. Kämmenheiton haasteita

Kämmenheiton ydinkohdat ovat painonsiirto sivuttaissuunnassa sekä eteen ja taakse -suunnissa, molempien lonkkanivelten sisä- ja ulkokierto, rintarangan kierto, olkanivelen ulko- ja sisäkierto sekä kyynärnivelen ojennus. Lonkkanivelten ja rangan kiertäminen eivät kämmenheitossa vaadi aivan yhtä suurta liikerataa kuin rystyheitossa, mutta sen sijaan olkaniveleltä vaaditaan kämmenheitossa suurta liikerataa.

Seuraavaksi on esitelty muutamia esimerkkejä siitä, miten erilaiset toimintarajoitteet saattavat aiheuttaa haasteita kämmenheittoon.

- Nivelten liikerajoitteiden, kehon epäsymmetrioiden tai muunlaisten häiriöiden vuoksi heittoasento ja/tai heittotekniikka saattavat jäädä vajaiksi.
 - Esimerkiksi rajoittunut olkanivelen ulkokierto.
- Heikentyneen tasapainon vuoksi painonsiirto samanaikaisesti sivuttaissuunnassa sekä eteen ja taakse -suunnissa voi olla haastavaa, sillä liike vaatii dynaamista tasapainoa.
- Yläraajan toimintakyvyn ollessa alentunut, saattaa kiekosta kiinni pitäminen olla haastavaa.

- Esimerkiksi käsien nivelten reuma, tai toispuolihalvauksen aiheuttama yläraajan pareesi.
- Sairaus, jossa liikkeiden koordinoiminen on haastavaa, saattaa vaikuttaa siihen miten hyvin heitto kokonaisuorituksena onnistuu.
 - Esimerkiksi Parkinsonin tauti.

5.4.2. Ideoita kämmenheiton soveltamiseen

Alla on esiteltynä muutamia vinkkejä ja ideoita siihen miten kämmenheiton tekniikkaa voi soveltaa, ottaen huomioon edellä mainittuja esimerkkejä erilaisista toimintarajoitteista.

- Muuta heittoa niin, että painonsiirto ja rangan sekä lonkkien kiertäminen jää pois, ja heitto tehdään vain kädellä. Näin saat heittosuorituksesta yksinkertaisemman ja helpomman.
- Muuta heittoasentoa kääntämällä vartalon kulmaa niin, että kylki osoittaa suoraan heittosuuntaan. Näin saat olkanivelen liikeradan pienemmäksi ja helpommaksi. (Kts. kappaleen 6. kuvat kämmenheitosta.)
- Säilytä kämmenheiton vartalon asento, mutta muuta heittotekniikkaa. Rolleriheitto yläkautta tai ”petankki”-tyylinen heitto alakautta mahdollistaa sen, ettei haastavaa olkanivelen kiertoa tarvitse tehdä, vaan liikerata onkin pienempi ja helpompi.
- Suurena jalkojen etäisyyttä toisistaan saadaksesi suuremman tasapainoalueen. Huomioi myös jalkojen asento suhteessa siihen miten keho liikkuu heittäessä.
- Madalla asentoa polvista ja lonkista saadaksesi varmuutta tasapainoon.
- Mikäli heitto tehdään istuen, kannattaa pohtia miten pitkälle yläraajaa kurkotetaan heiton virityksessä ja saatossa ajatellen istumatasapainon säilyttämistä sekä myös henkilön ylävartalon ja yläraajan toimintakykyä. Voi olla, että parempi vaihtoehto on heittää vartalo kokonaan kohti koria, ja vaihtaa heittotekniikka esimerkiksi rolleriheittoon tai ”petankki”-tyyliin heittoon. (Kts. kappaleen 6. kuvat rolleri-heitosta ja ”petankki”-tyylistä heitosta.)

- Mikäli heittäessä tarvitsee käyttää pystyasennossa pysyäkseen apuvälinettä, voi olla että helpointa on heittää vartalo kokonaan kohti koriä, ja vaihtaa heittotekniikka esimerkiksi rolleriheittoon.
- Keskity ensin tekniikan harjoitteluun - tuo sitten vasta nopeutta mukaan. Liikkeen vauhdin ei tarvitse olla aluksi "piiskamainen" / nopea.
- Pilko suoritusta tai kiinnitä huomio ohjaukseen, jos koordinaation kanssa on haastetta.
- Jos heiton pituus jää sovelletusta heittotekniikasta huolimatta lyhyeksi, mieti myös väylän erilaista käyttöä, välineen vaihtamista helpompaan tai sääntöjen soveltamista. Voit esimerkiksi tuoda korin lähemmäs, tai tehdä pelkän aloitusheiton rolleriheitolla jolloin saat ensimmäiseen heittoon tarvittavaa pituutta.

5.5. Putti

Putissa heittoasennoksi kelpaa mikä tahansa tasapainoinen asento ja heittotyyliksi mikä tahansa pelaajaa itseään miellyttävä tapa heittää kiekkoa.

Puttaustekniikoita kannattaakin keksiä yksilöllisesti aina kunkin osallistujan toimintakyvyn mukaisesti.

Muista myös että heiton kohteena ei välttämättä tarvitse olla aina kori. Sääntöjä ja alueen käyttöä voi soveltaa, ja tavoitteena voi olla esimerkiksi vain osua kiekolla koriin, tai korin ympäröimälle alueelle, tai vaikka ohjaajan koppiin.

5.6. Muut heitot

Muista että työkalupakissasi on suuri määrä vaihtoehtoja heittämiseen. Soveltavassa frisbeegolfissa tärkeintä on että kiekko saadaan liikkeelle jonkinlaisella heittotekniikalla.

Perinteiset rystyheitto ja kämmenheitto, tai ylipäänsä pystyasennosta heittäminen, saattavat joillekin soveltavasti liikkuville osoittautua haasteellisiksi. Toisaalta ihminen voi tarvita pystysennossa heittäessään apuvälinettä. Tässä kohtaa

vain on mielikuvitus rajana ja kannattaakin olla avoin kaikenlaisille luoville ideoille.

Esimerkiksi eri otteisten rollerien käyttö sekä ”petankki”-tyylillä heittäminen alakautta, tai rystyote nurinperin, voivat soveltavassa Frisbeegolfissa olla aivan yhtä hyviä heittotyylejä kuin perinteiset rysty- ja kämmenheittokin ovat.

Haasta itseäsi ohjaajana, ja pyri löytämään ratkaisuja joilla saat kaikille onnistumisen ja osallisuuden elämyksiä!

6. ESIMERKKEJÄ KÄYTÄNNÖN SOVELLUKSISTA



*Rystyheitto
tuttu perusasento*



*Rystyheitto
mukautettu asento*





*Kämmenheitto
tuttu perusasento*



*Kämmenheitto
mukautettu asento*

Rolleri



Rolleri





Petankki



Petankki

7. LÄHTEET

Autti-Rämö, Spastisuuden hoito, Duodecim-lehti nr. 8, 1999, saatavilla: <https://www.duodecimlehti.fi/duo90222>

Everett T., Kell C., 2010, Human Movement - An Introductory Text, Churchill Livingstone Elsevier, s. 66

Heikinaro-Johansson P., Huovinen T., 2007, Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, WSOY Oppimateriaalit Oy, s. 191, 196-197, 198, 199-200

Immonen P., 2016, Frisbeen lentämisen fysiikkaa, Pro gradu -tutkielma, Fysiikan ja Matematiikan laitos, Itä-Suomen yliopisto, saatavilla: https://luma.uef.fi/wp-content/uploads/sites/11/2018/03/Pro_gradu_Paavo_Immonen2.pdf

Jaakkola, T., 2010, Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu, PS-Kustannus, s. 18, 19, 46, 118, 119-120, 156

Jaakkola T., Liukkonen J., Sääkslahti A., 2017, Liikuntapedagogiikka, PS-Kustannus, s. 411

Manner, V., Maskun istumatasapainotestin reliabiliteetin ja käyttökelpoisuuden mittaaminen MS-potilailla, Fysioterapia Pro Gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden laitos, 2005, 6, saatavilla: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/8289/1/URN_NBN_fi_jyu-200574.pdf

Physiopedia, balance, saatavilla: <https://www.physio-pedia.com/Balance>

Physiopedia, balance, saatavilla: <https://www.physio-pedia.com/Balance>

Pyykkönen T., Rikala S., 2018, Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä, Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018: 2, Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, 14-16

Rintala P., Huovinen T., Niemelä S., 2012, Soveltava liikunta, Liikuntatieteellinen seura ry, s. 38, 43, 48, 55, 69-70, 72

Ronglan J., Hallén L. T., 2011, Träningslära för idrotterna, Sisu idrottsböcker, s. 182

Salmela-Aro K., Nurmi J-E., 2017, Mikä meitä liikuttaa, PS-Kustannus, s. 54-55

Sandström M., Ahonen J., 2011, Liikkuva ihminen - aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka, VK-Kustannus Oy, s. 165, 166, 168, 169-170

Schleip, R. & Müller, D. G., Training principles for fascial connective tissues: Scientific foundation and suggested practical applications, Journal of Bodywork and Movement Therapies, 2012, saatavilla: https://www.fasciaresearch.de/publications/Schleip_TrainingPrinciples-Fascial.pdf

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]



**SUOMEN
FRISBEEGOLFLIITTO**
FINNISH DISC GOLF ASSOCIATION

WWW.FRISBEEGOLFLIITTO.FI

[TWITTER.COM/FRISBEELIITTO](https://twitter.com/FRISBEELIITTO) | [FACEBOOK.COM/FRISBEEGOLFLIITTO/](https://facebook.com/FRISBEEGOLFLIITTO/)