

Frisbeegolfin laji-intro

Aloitus

Frisbeegolfin laji-intro kannattaa muiden tapahtumien tapaan aloittaa toivottamalla osallistujat tervetulleeksi, ohjaajien esittäytymisellä ja lyhyellä kertauksella laji-intron sisällöstä. Tämän jälkeen on mukava jatkaa laji-intron aiheiden pariin.

Laji-intron sisällöt kannattaa pitää kevyenä, sillä tarkoituksena on kuitenkin vain tutustuttaa lajista kiinnostuneita ihmisiä frisbeegolfin pariin. Seuraavat osiot sisältävät frisbeegolfin laji-intron kannalta oleelliset sisällöt aiheittain.

Frisbeegolfin idea

Frisbeegolfissa on tarkoituksena pelata ennalta määritetty määrä väyliä, yleensä 9 tai 18 väylää. Jokainen väylä suoritetaan heittämällä kiekko mahdollisimman vähillä heitoilla väylän aloituspaikalta tiiltä maalikoriin. Seuraava heitto heitetään aina sieltä, mihin edellinen heitto on laskeutunut (pois lukien peli-alueen ulkopuoliset alueet ja muut erikoissäännöt). Pelatuista väylistä muodostuu pelaajan yhteistulos ja vähiten heittoja käyttänyt pelaaja on voittaja.

Frisbeegolfin säännöt lyhyesti

- Väylän ensimmäinen heitto heitetään merkityltä avauspaikalta (tiiltä).
- Seuraava heitto heitetään aina sieltä minne edellinen heitto laskeutui.
- Väylä on suoritettu loppuun, kun kiekko on maalikorin sisällä ketjujen tai alaraudan kannattelemana.
- Frisbeegolf radoilla on pelialueen ulkopuolisia alueita (out of bounds).
- Jos kiekko päättyy pelialueen ulkopuolelle, peliä jatketaan sieltä missä kiekko viimeksi oli pelialueen sisällä ja pelaajan tulokseen lisätään yksi heitto.

Etiketti

- Frisbeegolfiradat sijaitsevat puistoissa ja metsissä joten luonnon ja ympäristön kunnioittaminen ovat oleellinen osa frisbeegolfin etikettiä.
- Radoilta löytyvät löytökiekot tulee palauttaa radalla sijaitsevaan löytökiekkolaatikkoon tai sopia kiekon palauttamisesta suoraan kiekon omistajan kanssa.
- Hitaampien pelaajien kannattaa mahdollisuuksien mukaan päästää nopeammat pelaajat ohi.

Turvallisuus

- Jokainen pelaaja on aina vastuussa heittämästään kiekosta.
- Kiekon voi heittää vasta kun pelaaja on varmistanut, että heittoalue on vapaa.
- Korista kauimmainen pelaaja on seuraavana heittovuorossa ja muiden pelaajien kannattaa pysytellä samalla tasolla heittävän pelaajan kanssa.
- Mikäli kiekko kuitenkin lentää kohti muita ihmisiä tulee käyttää golfistakin tuttua "FORE" huutoa tai mitä tahansa varoitusta huomion kiinnittämiseksi.

Välineet

Frisbeegolfkiekot jaetaan tyypillisesti neljään eri kategoriaan:

- Putterit = Paksu kiekko jolla voidaan heittää ja tyypillisesti putataan koriin
- Midrange-kiekot = kiekon halkaisija on yleensä isompi ja on putteria virtaviivaisempi
- Fairway driver-kiekot = kiekko on midrange-kiekkoa virtaviivaisempi ja terävämpi
- Distance driver-kiekot = kiekko on reunaltaan terävä ja fairway-kiekkoa virtaviivaisempi

Aloittelijoille sekä lapsille ja nuorille suositellaan heitettäväksi puttereita ja midrange-kiekkoja, sillä niiden lentoa on helpoin hallita eikä niiden heittämiseen tarvita niin paljon voimaa. Myös kevyempien kiekkojen käyttäminen on suositeltavaa.

Lajin tekniikkaharjoittelu

Lajitekniikkaa ja heittämistä harjoitellessa opetettaessa on hyvä käydä läpi kolme yleisintä heittoa ja niiden otteet.

[Rystyheiton otteet](#)

[Rystyheitto paikaltaan](#)

[Rystyheitto vauhdilla](#)

[Kämmenheiton otteet](#)

[Kämmenheitto paikaltaan](#)

[Kämmenheitto vauhdilla](#)

[Puttaaminen](#)

Heittämistä harjoitellessa turvallinen tapa on antaa kaikille sama määrä kiekkoja, asettaa harjoittelijat riviin ja noutaa heitettyt kiekot yhdessä samaan aikaan ohjaajan luvalla.

Pelit ja leikit

Varsinkin lasten ja nuorten kanssa harjoittelun voi pelillistää ja lisätä mukaan hieman liikettä ja liikuntaa. Junnufriba.fi sivustolta löytyy useita pelejä ja leikkejä, joissa puttaamisen harjoittelu on osa peliä tai leikkiä.

Lajiharjoittelu pelaamalla

Lajitekniikan opettelun jälkeen on hyvä siirtyä harjoittelemaan pelaamista frisbeegolfradalle tai rakentaa omia pop-up-väyliä ryhmän taitotason mukaan.

Pop-up-väylien hyvä puoli on se, että niitä voi rakentaa mille tahansa kentälle jos käytettävissä on edes yksi frisbeegolfkori.

Lopuksi

Loppuun on aina hyvä varata aikaa kysymyksille ja samalla kysyä osallistujien fiiliksiä lajiesittelystä ja itse lajista.

Seuratoiminnasta kertominen

Laji-intron tai lajiesittelyn jälkeen on myös hyvä hetki kertoa seuran toiminnasta ja kutsua osallistujat mukaan esimerkiksi viikkokisoihin. Tässä vaiheessa on hyvä mainita, että viikkokisoissa on oma ryhmä tai opastus ensikertalaisille ja mahdollisesti tasoitus-luokat.

Aikataulu

Laji-introa järjestäessä on hyvä pitää aikataulu napakkana osallistujien mielenkiinnon ja motivaation säilyttämiseksi.

Alta löytyy kolme eripituista esimerkkiä laji-intron järjestämiseksi.

30 minuutin tutustuminen sisältää kaikkein olennaisimmat tiedot ilman pelejä, leikkejä tai lajiharjoittelua pelaamalla. Lajitekniikasta käydään läpi esimerkiksi puttaaminen ja hieman rystyheittoa. Sopiva kesto messuille tai osaksi muuhun tapahtumaan.

90 minuutin laji-introssa on mukana lajin tekniikkaharjoittelua, sekä pelejä ja leikkejä. Lajitekniikan harjoitteluun voidaan käyttää enemmän aikaa ja jokaista heittoa ehditään harjoittelemaan useita toistoja.

Lisäämällä puoli tuntia lajiharjoittelua pop up-väylien pelaamisen muodossa laji-intron kestoksi tulee 120 minuuttia (2h).

Laji-intro 30 minuuttia

Aloitus	Esittäytyminen ja osallistujien toivottaminen tervetulleeksi.	2 min
Frisbeegolfin idea	Idea lyhyesti	2 min
Säännöt ja etiketti	Säännöt ja etiketti lyhyesti	2 min
Turvallisuus	Turvallisuus	2 min
Välineet		2 min
Lajitekniikan harjoittelu		
Rystyheitto	Ote + tekniikka	6 min
Putti	Ote + tekniikka	6 min
Puttipeli	Kiekko-ristinolla	6 min
Lopettelu		
Seuratoiminnasta kertominen	Oman seuran toiminnasta kertominen. Osallistujien kutsuminen viikkokilpailuihin ja seuran muihin tapahtumiin	2 min

Laji-intro 90 minuuttia

Aloitus	Esittäytyminen ja osallistujien toivottaminen tervetulleeksi. Laji-intron sisällön kertaus.	3 min
Frisbeegolfin idea	Idea lyhyesti	3 min
Säännöt ja etiketti	Säännöt ja etiketti lyhyesti	3 min
Turvallisuus	Turvallisuus	3 min
Välineet	Kiekkojen erot ja sopivat välineet aloittelijoille	3 min
Lajitekniikan harjoittelu		
Rystyheitto	Ote + tekniikka	15 min
Kämmenheitto	Ote + tekniikka	15 min
Putti	Ote + tekniikka	15 min
Pelit ja leikit 4 kpl		
Peli 1	KPS-sota	5 min
Peli 2	Lätkänmetsästys	5 min
Peli 3	Pizzakuskit ja burgerimiehet	5 min
Peli 4	Kiekko-ristinolla	5 min
Lopettelu		
Kysymykset	Laji-intron aikana heränneet kysymykset	5 min
Seuratoiminnasta kertominen	Oman seuran toiminnasta kertominen. Osallistujien kutsuminen viikkokilpailuihin ja seuran muihin tapahtumiin	5 min

Laji-intro 120 minuuttia

Aloitus	Esittäytyminen ja osallistujien toivottaminen tervetulleeksi. Laji-intron sisällön kertaus.	3 min
Frisbeegolfin idea	Idea lyhyesti	3 min
Säännöt ja etiketti	Säännöt ja etiketti lyhyesti	3 min
Turvallisuus	Turvallisuus	3 min
Välineet	Kiekkojen erot ja sopivat välineet aloittelijoille	3 min
Lajitekniikan harjoittelu		
Rystyheitto	Ote + tekniikka	15 min
Kämmenheitto	Ote + tekniikka	15 min
Putti	Ote + tekniikka	15 min
Pelit ja leikit 4 kpl	Esimerkkejä	
Peli 1	KPS-sota	5 min
Peli 2	Lätkänmetsästys	5 min
Peli 3	Pizzakuskit ja burgerimiehet	5 min
Peli 4	Kiekko-ristinolla	5 min
Lajiharjoittelu pelaamalla	Pop up-väylien pelaamista	30
Lopettelu		
Kysymykset	Laji-intron aikana heränneet kysymykset	5 min
Seuratoiminnasta kertominen	Oman seuran toiminnasta kertominen. Osallistujien kutsuminen viikkokilpailuihin ja seuran muihin tapahtumiin	5 min