

Frisbeegolf

Frisbeegolf on leikkimielistä pelailua sekä hyötyliikuntaa ja samalla nautitaan porukalla luonnosta. Frisbeegolfia pelataan yleensä radalla, mutta lajia voi soveltaa myös luontoon ja käyttää maalikoreina ympäriltä löytyviä asioita esim. puita, kiviä ja tolppia.

KESTO

- 30 min +
- Riippuen väylien ja pelaajien määrästä

VALMISTELUT

- Suunnitelkaa etukäteen osallistujien kuntotaso huomioiden sopivan mittainen reitti helppokulkuiselle metsä- tai puistoalueelle.

TOTEUTUS

- Kerro aluksi osallistujille pelin säännöt. Tarkoituksena on saada frisbee aloituspaikasta maaliin mahdollisimman vähillä heitolla.
- Väylän aloituspaikka ja maali, esim. kivi, puu tai paikka maassa, tulee merkitä näkyvästi. Väylän pituus voi olla 20–100 metriä ja väylien määrä on vapaasti valittavissa.
- Ohjaaja päättää jokaiselle väylälle ihannetuloksen (esim. 3–5 heittoa). Kunkin väylän ihannetuloksen voi kirjoittaa paperille ja asettaa näkyvästi aloituspaikalle.
- 2–4 hengen ryhmissä ja yksi ryhmä kerrallaan suoritetaan heitot väylällä.

- Avausheittojen jälkeen kauimpana maalista oleva pelaaja jatkaa ensimmäisenä. Seuraava heitto tapahtuu siitä paikasta, mihin edellinen heitto tippui. Kukin pelaaja heittää niin monta kertaa, kunnes oma frisbee on maalissa.
- Jokainen pelaaja laskee omat heittonsa ja vertaa maalissa omien heittojen määrää väylän ihannetulokseen. Voittaja on pelaaja, joka suorittaa radan pienimmällä määrällä heittoa.

MATERIAALIT JA VÄLINEET

- A4-papereita ja paksu tussi ihanneheittomäärän kirjaamiseen
- Maalin merkitsemiseen esim. narua ja paperia
- Heittoväline jokaiselle pelaajalle (muovinen frisbee, muovipussilla täytetty sukka tai jokin muu sopivasti lentävä turvallinen väline)
- Paperi ja kynä heittojen kirjaamiseen

VINKIT

- Tutustukaa yhdessä Suomen Ladun paikallisyhdistysten järjestämiin ohjattuihin frisbeegolftapaamisiin.
- Kuntien verkkosivuilta löytyy tietoja virallisista frisbeegolfradoista sekä kiekkojen lainaus/ vuokraus mahdollisuudesta kirjastoista tai liikuntapalvelupisteistä.