



Frisbeegolf on tekniikkalaji

(Lähde: OFS:n Antti Luurin tekniikkaopas. <http://www.oulufrisbeeseura.net/tietopankki.php>)

Frisbeen heittäminen onnistuu kaikilta. Se ei ole voimalaji, vaan pikemminkin tekniikkalaji. Voimallakin on merkitystä, mutta se on luonteeltaan nopeusvoimaa, jolla saadaan kiekolle mahdollisimman suuri lähtönopeus. Tärkeää on ennen kaikkea laajat liikeradat ja hartianseudun liikkuvuus.

Frisbeen rystyheiton tekniikkaa voi verrata muutamaaan muuhunkin lajiin. Se muistuttaa jääkiekossa oikean käden liikettä, kun lämäri vedetään leftin puolelta. Myös vaikkapa perämoottorin käyntiin vedossa on käytettävä hartian kiertoa ennen käden vetoa, jotta saadaan nopea ja tehokas liike. Vetävä käsi on myös lähellä vartaloa. Frisbeeheiton vetoa onkin mahdollista harjoitella ottamalla isosta perämoottorista sytytystulpan johto irti...

- 70-luvun kiekot mallia fastback ja ultimate/freestyle ovat ns. alivakaita kiekkoja, jotka kovaa heitettynä kääntyvät oikeakätisellä rystyheitolla oikealle, eli 'kääntyvät yli' kuten on tapana sanoa. Kiekko tulisi heittää roikottamalla sen reunaan vasemmalle, josta kiekko sitten oikaisee itsensä ja lentää suoraan.
- 80-luvun alussa tulleet raskaammat kiekot golfiin ja pituusheittoon ovat yleensä ns. ylivakaita, jotka oikeakätisellä heittäjällä kääntyvät kovaakin heitettäessä vasemmalle. Kiekko tulisi heittää pitämällä sen vasenta reunaa ylhäällä jopa 60 astetta, kun se kevyellä on alle vaakatason jopa 90 astetta.

Antin mielestä kiekkojen lajittelu ali- ja ylivakaisiin on jossain määrin harhaanjohtavaa.

Pikemminkin kaikki kiekot ovat ylivakaita, siis kääntyvät lopussa vasemmalle, toiset ainoastaan enemmän kuin toiset. Painavammat kiekot kääntyvät enemmän vasemmalle kuin kevyet. Profiililtaan terävämmät kiekot ovat siis enemmän ylivakaita kuin pyöreäprofiiliset. Niitä tulisi heittää enemmän kallellaan oikealle, etteivät kääntyisi heti vasemmalle (koskee siis oikeakätisen rystyheittoa).

Tyynelle tai tuuliselle säälle on eri tekniikkansa.

- Tyynellä säällä kiekon olisi hyvä olla sellainen joka tekee pienemmän ässän.
- Kovemmalla tuulella kiekon vasemmalle vääntäytymistä voidaan käyttää hyväksi heittämillä se aluksi kallellaan (jopa 70 astetta) oikealle, jolloin vasemmalta tuleva takatuuli tulee kiekon pohjapuolelle (joka on kovera ja kerää ilmaa kuin purje). Tuuli lähtee viemään kiekkoa, joka kääntyy sitten suoraksi ja lopuksi ässää vasemmalle. Kovalle tuulelle kiekon valinta riippuu paljolti heittäjän vedon kovuudesta. Mitä kovempi, sen ylivakaampaa kiekkoa voidaan käyttää.

Vastatuuli nostaa frisbeekiekon lentorataa. Se myös kääntää kiekkoa yli oikealle, joten heitot vastatuuleen kannattaa tehdä raskaammalla ja ylivakaammalla kiekolla. Kiekon asennon ei myöskään tarvitse olla niin paljon kallellaan oikealle. **Myötätuuli** vastaavasti laskee kiekon lentorataa.

Lisäksi se kulma, missä kiekon tulisi irrotushetkellä olla, riippuu **heittovoimasta** (lue: nopeudesta) ja mahdollisesta vastatuulesta. Kiekon nopeus ilmaan nähden vaikuttaa kiekon vääntymiseen ns. yli oikealle, mikä on uusilla kiekkoilla ehdoton vaatimus pitkiin heittoihin.

Uudet kiekot tekevät ässän muotoisen lentoradan jos ne on heitetty oikeaoppisesti. Kiekkoo heitetään tahallisesti kallellaan oikealle, jolla estetään kiekon pyrkimys kääntyä heti vasemmalle.

Veto:

Heiton pituus on melkein suoraan verrannollinen vedon pituuteen! Jos veto lähtee heittokäden ollessa suorana takana, heittäjä on kallellaan taaksepäin ja ojentuu heittosuuntaan, heittäjän tukijalka (oikea jalka oikeakätisellä) on irti maasta ja paino lähtee siirtymään vasemmalta jalalta oikealle. Kun kiekko vielä irtoaa kädestä riittävän myöhään, voi veto olla yli 3 metriä pitkä. Pitkän vetoliikkeen ideana on, että saadaan useampia lihasryhmiä käyttöön ja liike kiihtymään kovaksi. Lisäksi tarvitaan nopea liike. Kysymys on synkronoinnista, jotta lihakset toimisivat oikea-aikaisesti ja liike kiihtyisi. Olennaista on hartioiden liikelaajuus ja nopeus. Harjoitusta tarvitaan!

Tällä tekniikalla saadaan kiekolle kova lähtönopeus: jopa 140 km/h, mikä näkyy sitten heiton pituudessa. Jos heität pituutta esim. 80 m ja parhaat heittävät 150 m samoissa olosuhteissa, on todennäköisin eron syy heittoliikkeen pituudessa. Heittoliike aloitetaan usein käsi koukussa, mikä lyhentää vetoa. Jos kiekko lisäksi irtoaa kädestä liian aikaisin...

Vahva heittäjä pystyy kiihdyttämään kiekon lyhyellä matkalla kovempaan nopeuteen, mutta voimakaan ei korvaa menetettyä kiihdytysmatkaa! Vedon pituuteen vaikuttaa myös heittäjän notkeus ja selän liikkuvuus. Näitä ominaisuuksia voi kehittää ja ylläpitää venyttelemällä.

Jalat:

Oli sitten kyse tenniksestä, nyrkkeilystä, painista, heitoista - lähtee voima jaloista! Siis jalkojen osuutta ei voi vähätellä, vaan pidemmissä heitoissa ne ovat elintärkeitä. Jenkit käyttävät näköjään tekniikkaohjeissa mainintaa X, jossa jalat muodostavat x:n jostain päin katsottuna. Puhutaan kuitenkin yleensä ristiaskeleista! Keihäänheitossa on omat ristiaskelensa ja frisbeessä omansa, näillä ei ole muuta eroa kuin se, että ne ovat toistensa peilikuvat! Ristiaskelien tarkoitus on saada kiihdytettyä vartalon vauhtia ennen tukijalan maahan iskeytymistä ja saada vartalo sellaiseen asentoon josta pystytään hyödyntämään useampia vartalon lihasryhmiä. Jos ristiaskleet ovat hallussa, näkyy se lisääntyneenä välineen lähtönopeutena, josta taas seuraa pidempiä heittoja.

Oikeakätisenä lähde ottamaan vauhtia ja kierrä itseäsi vasemmalle, jolloin alat jo mennä kylki edellä heittosuuntaan. Tästä ponnista oikealla jalalla eteenpäin ja heti sen jälkeen vie vasen jalka takakautta pitkälle eteen heittosuuntaan, jolloin oikea jalka seuraa nopeasti ja iskeytyy tukijalkana maahan. Ristiaskelissa vartalon tulisi jäädä taaemmaksi kuin jalkojen, josta vartalon liike vielä siirretään kiekkoon kun tukijalka on iskeytynyt maahan. Tässä vaiheessa lähtee se pitkä veto purkautumaan, jossa on mukana vartalon kiertoa kovasti. Vihje: älä ota liian kovaa vauhtia heittoosi, suorita vauhdinotto hieman polvet koukistettuina. Tukijalan pitäisi olla suorana sen iskeytyessä maahan (pönnkä keihästermein), ainakaan se ei saa antaa periksi.

Turnaround = 360:

Jos haluat heittää vielä pidempiä heittoja kuin olet aiemmilla ohjeilla saanut, kokeile pyörähdysteknikkaa eli 360:stä. Tätä suorittaessasi viimeistään havaitset, ettei pitkän heiton salaisuus ole kova vauhdinotto vaan liikkeiden synkronointi ja sulavuus.

Pyörähdysheittoon ei voi ottaa kovaa vauhtia, koska silloin... sotkeutuu omiin jalkoihinsa. Askelia ei ole heiton aikana kuin 3! Rintamasuunta on vauhdinotossa heittosuuntaan päin (kun normaalissa heitossa mennään kylki tai jopa vähän selkä edellä heittosuuntaan). Oikeakätinen astuu oikealla jalallaan hieman oikealle jalkaterän osoittaessa hieman ulospäin, jonka jälkeen vasemmalla jalalla astutaan lähelle oikeaa jalkaa jalkaterän ollessa käännettynä sisäänpäin, josta oikeaa jalkaa viedään eteenpäin ja kun se jää tukijalaksi maahan lähtee veto liikkeelle.

Tekniikka vaatii harjoittelua, mutta joillekin se voi olla helppoakin (tanssiaskelia osaavan uskoisi oppivan 360:sen nopeasti). Vaikka et tähtäisikään pituusheiton MM-finaaliin voi 360:sen harjoittelusta olla hyötyä sujuvuuden löytämisestä normaaliin rystyheittoon!

Helix:

Jos heittotekniikka on täydellisesti kunnossa, voit havaita "helix-ilmion": kiekko on ollut irtoamishetkellä kallellaan vasemmalle (ns. hyzer), josta se lähteekin kääntymään oikealle johtuen kiekon kovasta nopeudesta ilmaan nähden. Kuitenkin jos kiekossa on stabiloivaa kierrettä tarpeeksi, se kääntyy vielä takaisin vasemmalle eli kiekko tekee yhden ylimääräisen käännöksen tavalliseen heittoon nähden. Sitä kutsutaan helixiksi.

Ilmiö on tavallinen kuluneella driverilla. Jos heitto on tarpeeksi kova, korkea ja pääsee lentämään loppuun asti, tulee se takaisin vasemmalle heiton lopussa. Ilmiö liittyy paljolti kiekon ominaisuuksiin, mutta vielä enemmän heittotekniikkaan, sillä huippuheittäjät pystyvät heittämään helixin sellaisillakin kiekkoilla jotka noviiseilla kääntyvät heti vasemmalle tekemättä sitä ylimääräistä käännöstä oikealle (ns. unhyzer) palaten jälleen takaisin vasemmalle.

Loogisesti ajatellen helix-heitto lentää pitkälle, mutta kovalla tuulella "helix-miehetkin" heittävät unhyzerin (siis irtoamishetkellä kallellaan oikealle) jolloin tuuli pääsee kiekon pohjapuolelle (purje-efekti). Jos kovassa heitossa ei ole stabiloivaa kierrettä (ranneliikettä (sivuttaissuuntaan!) irtoamishetkellä) tarpeeksi kääntyy kova "hyzer"heittokin oikealle, mutta se ei tule enää takaisin vasemmalle vaan paiskautuu maahan vaikka energiaa kiekossa olisikin ollut! (Tällaisiin tapauksiin suosittelemme kovia heittoja kevyellä kiekolla, jolloin oppii lisäämään kierrettä heittoihin)

* * * * *

Vinkkejä:

Frisbeegolf on sekoitus fyysistä ja psyykkistä suoritusta. Pitkät heitot kysyvät tekniikan lisäksi myös hyvää fysiikkaa. Koska väline on kevyt, valtaisista lihaksista ei ole juuri hyötyä vaan enemmänkin kannattaa keskittyä hyvän nivelien ja nikamien liikkuvuuden saamiseksi. Tietenkin hieman lihaksiakin tarvitaan päätellen siitä, että miehet heittävät huomattavasti pidemmälle kuin naiset. Hyvä peruskunto on myös hyväksi jotta jaksaa keskittyä tarkkoihin heittosuorituksiin pitkän kisan aikana eikä väsähdä kesken kaiken.

Psyykkiselle osa-alueelle eli lähinnä putteihin voisi keskittymisharjoituksista olla hyötyä, esim. jooga. Harjoittele jotain tiettyä heittoa nipulla samanlaisia kiekkoja, esim. oikealle kaartavia lähestymisheittoja 50 metristä korille jne. Puttausta ei voine koskaan harjoitella liikaa. Ehkä 30 minuuttia päivässä voisi olla riittävä jos tähtäät huipulle. On parempi harjoitella vähän kerrallaan useasti kuin kerralla päivätolkulla, näin opitut asiat menevät paremmin lihas/hermosto-muistiin. Puttaamista pitäisi harjoitella niin paljon, että siitä tulee automaatio eikä kisapaineessa tarvitse miettiä mitä on tekemässä.

Käytä heittoosi riittävästi aikaa. Laske vaikka kahdeksaan ennenkuin heität. Luota itseesi. Suunnittele jokainen heittosi. Älä osta kaikkia kiekkouutuuksia, opettele heittämään muutamalla

kiekkomallilla. Älä heitä golfiin draivia täysillä jos kiekko ei mene haluttuun suuntaan tai lentää holtittomasti. Keskity hyvin jokaiseen heittoon. Ota tuulen suunta ja voimakkuus huomioon. Huolehdi kisan aikana riittävästä ravinnosta ja nesteestä. Pukeudu lämpimästi koska golfissa ei yleensä tule hiki. Varusteet ratkaisevat useasti jos sattuu sadesää joten goretex-vaatetus on hyvä sijoitus. Treenaa puttaamista!

Lähestymisheitot:

Frisbeegolfiin lähestymisheitto on tärkeä, sillä voi pelin pitää "kasassa". Jos et ole pitkälle heittävä, lähestymisheitto on sinulle vielä tärkeämpi. Lähestymisheiton vaikeus on heiton voimakkuuden = pituuden säätö. Heiton suuntauksessa ei pitäisi olla ongelmaa, koska sitä ei tarvitse tehdä täydellä voimalla.

Vinkki heiton voimakkuuden säätöön: säädä vedon pituutta! Kiekon tulisi irrota kädestä aina samassa kohdassa, mutta vedon aloituskohtaa siirretään aina eteenpäin heittomatkan pienetessä. Pidä heittovoima samana, eli jotain 50-70 % teho maksimista. Näin jos heität aina samalla teholla, mutta vetomatka vaihtuu heiton pituuden mukaan, saat säädettyä lähestymisheittoasi hallitusti. Systeemi vastaa oikeastaan pallogolfiin mailanvaihtoa eripituisiin lyönteihin, joilla annetaan pelivälineelle erisuuruisia "tällejä" (voimaimpulssi?).

Käytä aikaa arviointiin kuinka pitkä matka sinulla on heittopaikalta korille! Eli jos 50 m, säädä vetosi esim. 1,2 m pitkäksi. Jos matkaa 30 m, vastaavasti veto 1,0 m. Kun systeemin trimmaa itselleen, on siitä varmasti hyötyä.

Virheitä ja korjauksia:

Heittoliike ei ole tarpeeksi pitkä ---> Onko heitetty pelkällä kädellä?

Korjaus: Heiton pituus on melkein suoraan verrannollinen vedon pituuteen! Jos veto lähtee heittokäden ollessa suorana takana, heittäjä on kallellaan taaksepäin ja ojentuu heittosuuntaan, heittäjän tukijalka (oikea jalka oikeakätisellä) on irti maasta ja paino lähtee siirtymään vasemmalta jalalta oikealle. Kun kiekko vielä irtoaa kädestä riittävän myöhään, voi veto olla yli 3 metriä pitkä. Pitkän vetoliikkeen ideana on, että saadaan useampia lihasryhmiä käyttöön ja liike kiihtymään kovaksi. Lisäksi tarvitaan nopea liike. Kysymys on synkronoinnista, jotta lihakset toimisivat oikea-aikaisesti ja liike kiihtyisi. Olennaista on hartioiden liikelaajuus ja nopeus. Harjoitusta tarvitaan! Hyvällä tekniikalla saadaan kiekolle kova lähtönopeus: jopa 140 km/h, mikä näkyy sitten heiton pituudessa. Jos heität pituutta esim. 80 m ja parhaat heittävät 150 m samoissa olosuhteissa, on todennäköisin eron syy heittoliikkeen pituudessa. Heittoliike aloitetaan usein käsi koukussa, mikä lyhentää vetoa. Jos kiekko lisäksi irtoaa kädestä liian aikaisin... Vahva heittäjä pystyy kiihdyttämään kiekon lyhyellä matkalla kovempaan nopeuteen, mutta voimakaan ei korvaa menetettyä kiihdytysmatkaa! Vedon pituuteen vaikuttaa myös heittäjän notkeus ja selän liikkuvuus. Näitä ominaisuuksia voi kehittää ja ylläpitää venyttelemällä!

Heitto kääntyy heti vasemmalle eikä lähde "ässäämään".

Korjaus: joko kiekkoa on käännettävä reilusti oikealle, tai on valittava vähemmän ylivakaa kiekko, tai on lisättävä nopeutta (yleensä onnistuu pidemmällä rauhallisella liikkeellä, ei riuhtomalla).

Heitto lähtee liian korkealle ja palaa jopa takaisin. ---> Heittoliike on lähtenyt alhaalta ylöspäin.

Korjaus: aloita heitto rinnan korkeudelta jolloin koko heittoliike on vaakatasossa. Parhaat pituusheitot tyynellä ovat vain noin 10-15 astetta lähtökulmaltaan (kovalla tuulella noin 25-30 astetta).

Kiekko väpättää lentäessään. ---> Kiekossa on liian vähän kierrettä jotta se olisi vakaa. Ranne on suoristunut liian aikaisin eikä kiekon irtoamishetkellä anna enää pyörivää liikettä kiekolle.

Varsinkin golfissa vastatuuleen heitetyt draivit tuottavat vaikeuksia, jos heitossa ei ole stabiloivaa kierrettä tarpeeksi: kiekko kääntyy raa'asti ns. yli oikealle eikä pääse liitämään loppuun asti, vaikka energiaa heitossa olisi vielä ollut.

Korjaus: lisää kierrettä heittoihin saa painamalla kiekkoa kevyesti kyynärvarteen, jolloin irrotushetkellä siihen tulee pakostakin "jengaa". Turha repiminen myös pois ja rentoutta heittoon. Hyvä harjoitus on ottaa käsiin kevyt kiekko (90-110 g) ja heittää sillä kovia heittoja, kunnes heitot eivät enää mene 'yli'

Kiekko lähtee kädestä taaksepäin tai vahvasti oikealle. ---> Kiekko teki ns. 'naamat' (muttei toivottavasti osunut keneenkään).

Korjaus: heittoon rentoutta lisää, turha kiekon puristaminen vähemmälle.

Kiekko lähtee pohja edellä. ---> Keihäänheittotermein ilmaistuna 'laahaa', jolloin kiekon otsapinta-ala lisääntyy ja ilmanvastus kasvaa dramaattisesti. Kiekko nousee ylöspäin eikä lennä kovin pitkälle. Heiton nimi on air-bounce (tai vaikkapa ilmakeuho). Tätä heittotapaa käytetään hyödyksi freestylessä: kaverille heitetään ns. passiheitto josta on helppo ottaa kiekko haltuun, kun se pysähtyy pelaajan nokan eteen. Myös ultimatessa käytetään pohja edellä -tekniikkaa, jolloin saadaan kiekko pysymään kauemmin ilmassa, ja estetään sen lento liian kauas. Samaan kategoriaan kuuluu myös heitto, joka lähtee katto edellä, keihäänheittotermein 'kyntäen', jolloin se ei lennä juuri mihinkään vaan zuppaa maahan hetimiten heiton jälkeen.

Korjaus: heitto tapahtuu pitkällä suoraviivaisella liikkeellä. Ei siis mitään pyöräytyksiä tai niiauksia heittoliikkeen aikana.