

The image is a composite of two photographs. On the left, a man with a beard and short grey hair, wearing a grey zip-up jacket, is shown from the chest up. He is holding a golf club with both hands, his right arm raised and his left hand on his chest. The background behind him is dark and out of focus. On the right, a man in a white long-sleeved shirt and dark grey pants is performing a deep lunge stretch on a green artificial turf field. He is holding a blue resistance band with both hands, one hand on the ground and the other reaching up. The background shows a blurred green field and some structures in the distance.

Alkulämmittely frisbeegolfaajalle



X-hyppyt

- Kädet vartalon vierellä, jalat yhdessä
- Avaa jalat sivuille hyppäämällä ja vie kädet suoraksi pään yläpuolelle
- Toista 20 kertaa

Näin saat sydän- ja verenkiertoelimistöä heräteltyä ja kehon lämpötilaa nostettua.

Hiihtohyppy



- Aloita pienestä askellus-asennosta kädet vartalon edessä suorana, hyppää ilmaan ja vaihda takajalka eteen, etujalka taakse
- Vie samalla eteen tulevan jalan käsi pään yläpuolelle ja vastakkainen taakse menevän jalan viereen
- Pyri pitämään lantio suoraan eteenpäin!
- Toista 15x



Sivuloikka

- Ponnista suoraan sivulle ja ota laskeutuminen haltuun vastakkaisella jalalla
- Toista noin 10 kertaa
- Huomioi jämässä laskeutuminen ja käsien rytmitys hyppyissä



Loikka eteen

- Ponnista tasajalkaa eteen käsillä avustaen
- Laskeudu vuorotellen yhdelle jalalle
- Hyppää vain niin pitkälle, että saat alastulon hallitusti pysäytettyä
- Toista 3x molemmille jaloille

Sivukyykykierto

- Asetu leveään haara-asentoon, vie paino toiselle jalalle pitäen kantapäät maassa
- Aseta suoraksi jäävän jalan puoleinen käsi koukistuneen viereen ja kierrä vastakkainen käsi ja rintakehä samalle puolelle kohti taivasta
- Toista 6 kertaa molemmille puolille
- Tällä valmistat erityisesti lavan- ja olkapään lihaksia sekä rintakehän- ja lonkan alueen liikkuvuutta heittoon





Etu- ja takakyykky ylöstyönnöllä

- Tee askelkyykky eteen ja taakse vieden samalla kädet suoraksi pään päälle kuminauhan haastaessa käsien asentoa edestä tai takaa
- Pyri pitämään itsesi mahdollisimman pitkänä
- Toista 6-8 kertaa eteen ja taakse askellus molemmille jaloille

- Aktivoi keskivartaloa-, lonkan- ja hartiarenkaan lihaksia sekä asentotuntoa



Lonkan sisäkierto

- Astu takana olevalla jalalla toisen eteen “poikittain”
- Kierrä lantio ja rintakehä takajalan suuntaan rauhallisesti
- Toista molemmille puolille 5x
- Pyri pitämään paino alustassa pysyvällä jalalla

- Tämän tarkoitus on mobilisoida eli lisätä lonkkanivelen sisä- ja ulkokiertoa, jotta heitossa alaraajojen voimantuotto paranisi



Lankkukierto



- Asetu punnerrus- tai konntausasentoon
- Kurkota tukikäden ohitse rauhallisesti ja lähde viemään sen jälkeen kättä suorana vartalon alta ylös kohti taivasta ulos hengittäen
- Jännitä keskivartaloa, älä päästä selkää notkistumaan!
- Toista kummallekin puolelle 6 kertaa

Olkapään sisä- ja ulkokierto

- Kierrä kättä maata kohden pitäen kyynärpää mahdollisimman paikallaan
- Toista molemmilla käsillä 10-12 kertaa
- Huomioi, että olkapää ei saa työntyä eteenpäin



- Kierrä kyynärvartta vaakatasosta pään vierelle
- Pyri pitämään kyynärpää paikoillaan ja ranne suorana
- Toista 10-12 kertaa molemmilla käsillä
- Harjoitteet aktivoivat ja vahvistavat olkapään tukilihaksia, jotta ne kestäisivät heittämistä!

Kiertotyöntö

- Kierrä rintakehä ja käsi kuin heittäisit kiekkoa ja työnnä kierron lopussa takakäsi etuviistoon suoraksi
- Työnnön aikana pyri jännittämään keskivartalo
- Toista 10 kertaa kummallekin puolelle



Ylös veto+kierto



- Ota kuminauhasta kiinni kummallakin kädellä vatsan korkeudella
- Vie kädet yläviistoon pitämällä alavartalo paikallaan ja kiertäen ylävartaloa
- Pyri jännittämään sekä vatsalihakset että yläselkä
- Toista 10 kertaa molemmille puolille



Hyviä pelejä!

