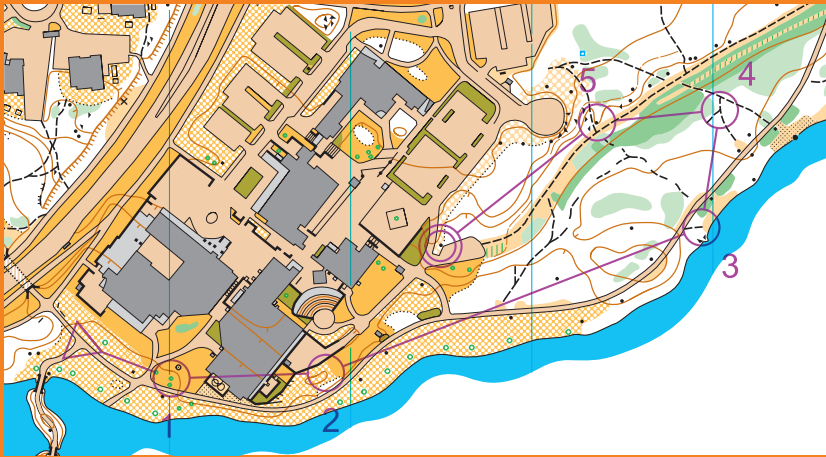


Valmistelu

Puistoon tai avoimeen metsämaastoon suunnitellaan helppo suunnistusrata, jota edetään frisbeegolfin tavoin. Opettaja piirtää kartalle suunnistusradan ja vie rasteille rastiliput tai muun merkin, mihin frisbeen pitää osua "leimatakseen" rastilla.

Harjoitus opettaa kartan suuntaamista, ympäristön havainnointia ja reitinvalinnan tekemistä sekä frisbeegolfissa vaadittavia taitoja.

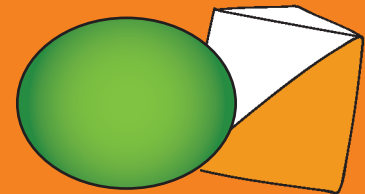


Tarvikkeet

KARTAT, JOIHIN ON PIIRRETTY
ITSESUUNNITELTU
FRISBEEGOLFRATA

RASTILIPUT

FRISBEET



Harjoituksen kuvaus

Opettajan kannattaa suunnitella alkulämmittelytehtävä, missä saadaan aikaeroja aikaiseksi, jotta frisbeegolfreitille voidaan lähteä sopivin väliajoin. Voidaan myös sopia, että kukin pari tai pienryhmä aloittaa eri rastilta.

Edetään rastiväli kerrallaan pyrkien suoriutumaan rastivälistä mahdollisimman vähillä heitoilla. Korien sijaan frisbeellä pyritään saada osuma rastilippuun (tai muuhun merkkiin rastilla). Mitä paremmin oppilas osaa havainnoida kaukaa ja lukea karttaa, sitä suoraviivaisemmin hänellä on mahdollisuus kulkea rastiväli. Rastivälit voivat olla ryhmän tasosta riippuen hyvin helppoja tai haastavampia.

Tavoitteena on selviytyä radasta mahdollisimman vähin heitoin ja halutessa myös mahdollisimman nopeasti ('speed-frisbeegolf')