

# Harjutused, mängud ja võistlused koolidele

<b>Hea harjutamiseks</b>	<b>2</b>
<i>Catch ehk püüdmine – hea võimalus harjutada puttimist pingevabalt</i>	2
Takistusega puttimised ja lähenemised	2
CTP ehk closest to pin võistlus	3
<b>Meeskondlikud mängud</b>	<b>4</b>
Täpsusvisked	4
Viis miinust – hea võimalus harjutada puttimist kerge võistluspingega	5
Trips-traps-trull	5
Kaugemale vähemaga	5
Naabrist parem	6
<b>Individaalne võistlus</b>	<b>7</b>
Puttiliiga – hea võimalus harjutada puttimist pinge all	7

Koostanud Eesti Discgolfi Liit

2022

Rohkem infot: [press@discgolfiliit.ee](mailto:press@discgolfiliit.ee)

# Hea harjutamiseks

## Catch ehk püüdmine – hea võimalus harjutada puttimist pingevabalt

*Catch* on sisuliselt üksteisele söötmine puttimise liigutusega. Kaks mängijat seisavad vastakuti; vahemaaks sobiv kaugus nii viskajale kui püüdjale.

Ohutuim puttimise stiil on *push*-putt ja pehmeim püüdmine kahe peopesa vahele.

*Push*-putt on aeglasem ja seega ohutum paarilisele, kui püüdmine peaks ebaõnnestuma. Selle sooritamiseks too käsi ketast lendu lastes pisut kõrgemale ja jälgi, et kui ketas läheb lendu, on käsi sirutatud otse paarilise poole, peopesa kergelt ülespoole suunatud ja sõrmeotsad allapoole suunatud – nii suunad ketta nina alla ning saavutad lauge ja aeglase lennu. Katseta kuni leiad ketta vabastamiseks sobiva kõrguse, et ketas jõuaks soovitud kauguseni.

Jäta meelde, et suuna annad kettale käega, kuid hoo jalgadega. Vaata videot: <https://youtu.be/cNtFCeb9ioE>

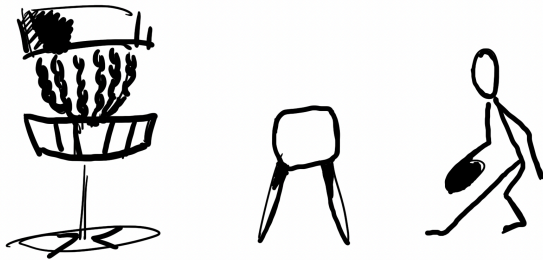
## Tüüpilised eksimused

- Kui ketas jääb loperdama ega taha hästi lennata, võib asi olla ajastuses. Kuna jalgadel on sirutuseks oluliselt lühem maa, kui käel alt üles liikumiseks, siis võib kehaga antav hoog enne otsa saada, kui ketas käest lendu läheb. Selle vältimiseks võib alustada käe liikumisega natuke varem või olla käeliigutuses kiirem kui jalgade sirutamises.
- Ära ei tohi unustada ketta pöörlemist. Kätt alla tuues pööra ranne kergelt sissepoole ning hakka seda aeglaselt väljapoole painutama ajal, mil käsi üles liigub.
- Kui ketas kisub järjepidevalt paremale (paremakäelisel), siis tasub jälgida, et käsi oleks alati keha suhtes keskel. Kuna vasak jalg on tagapool, siis tahab käsi alla liikudes tihtipeale minna selle ette ning kätt ette tuues liigubki ketas mitte otse ette vaid vasakult paremale.

## Takistusega puttimised ja lähenemised

Ketta suuna kontrollimiseks on võimalik kasutada erinevaid visketehnikaid, mida nõuavad erinevad takistused korvi ees.

Siseruumis saab edukalt harjutada puttimist. Aseta korv näiteks 5 meetri kaugusele ning korvi ja mängija vahele takistus, mille kõrgus ei ole madalam kui korvi põhja ülemine serv (vt Joonis 1).



Jooni 1. Takistusega puttimine

Visked tuleb sooritada üle takistuse, see soosib tehnilist arengut. Ketas tuleb korvi suunata tavapärasest kõrgemalt, kuid samas n-ö nina maas, sarnaselt *catch* mängus. Soovi korral võib rakendada oma valitud punktisüsteemi.

Visete ja lähenemiste jaoks on parem harjutusi läbi viia väljas. Paiguta viskaja ja korvi vahele mõni kõrgem takistus (jalgapalliväljakul nt värav) ning lasta proovida korvile läheneda paremalt või vasakult, kasutades erinevaid ketta nurki. Vaata nurkade kohta siit: <https://youtu.be/y0OBPSAS9kg> ja erivisete kohta siit: <https://youtu.be/h21B9DG6eA>. Videotele toetudes võib vastavalt võimalustele luua erinevaid harjutusväljakuid.

## CTP ehk *closest to pin* võistlus

- Võistlus sarnaneb petangile – kõik viskavad ketta endale sobival viisil (putt, eestkäsi, tagakäsi, roller jne) sihtmärgi poole ning kelle ketas jääb püsima kõige lähemale, on võitja.
- Sihtmärk on ideaalis korv ja distantsi mõõdetakse korvi jalast ketta korvipoolse servani.
- Kui korvi ei ole, tasub mõelda sihtmärgi või ala markeerimisele, mis võimaldab sarnasel moel igas suunas mõõta.
- Vajalik on mõõdulint.

# Meeskondlikud mängud

## Täpsusvisked

Kasuta viseteks kogu saali pikkust. Paiguta saali ühte otsa käsipalliväravad või määra muul viisil samaväärse laiusega ala, kuhu visked suunata. Värava või määratud ala ette aseta korv. Teise saali otsa moodusta lastega nii mitu rivi, kui mitu on korve.

Täpsust võib visata nii eestkäe- kui tagakäega. Punkte kogutakse järgmiselt:

- Ketas maandub väravas või määratud alas – 1 punkt
- Ketas läheb korvile pihta – 5 punkti
- Ketas maandub korvis – 10 punkti

## Harjutus täpsuse saamiseks

- Seisa sirgelt, õlgadest laiemas harkseisus. Tõsta käed enda kõrvale rinna kõrgusele ning hoides neid fikseeritult, pöörle ülakehaga ühele poole ja teisele poole (5 kordust).
- Keha viskekäe suunas pöörates, painuta viskekäsi küünarnukist, too võimalikult keha lähedalt enda eest läbi ja siruta taas pöörde maksimumpunkti jõudes (5 kordust). Hetkel, mil käsi on kõverdatuna enda ees, jälgi
  - et küünarnukk ja ranne on ühel kõrgusel, st küünarvars on paralleelne maapinnaga;
  - et küünarvars ja käsivars moodustaks 90-kraadise nurga (vt Joonis 2).
- Järgmiseks too vaba käsi (mitte viskekäsi) alla, keha vastu ja fikseeri nii, et see ei liiguks enam kaasa. Viskekäsi jätkab oma liigutusi (5 kordust).



Jooni 2. Käsi viskeliigutuse ajal.

Sama tee nüüd kettaga, kuid lisa kiirendus. See tähendab, et viske liigutus algab rahulikult ning lõpeb plahvatusega. Harjuta, kuni tunned, et ketas lendab ise käest ära. Kui selle saavutad, saavutad ka täpsuse.

Pea meelest, et ketta suuna paneb paika keha ja jalgade asend. Kui see on iga kord sama ja ketas rebib end iga kord käest ära samal hetkel viskeliigutuses, on sooritus stabiilsed.

## Viis miinust – hea võimalus harjutada puttimist kerge võistluspingega

Viis miinus on paljudele tuttav korvpallimäng ja sama mängu saab mängida ka korvi ja kettaga.

Puttimiseks võid kasutada nii *push*-putti kui *spin*-putti. Samuti võib ise vabalt valida, kas paremini tuleb välja tavaline putt või harkputt. Mõlema puhul pea meeles, et käsi liiguks nii alla kui üles liikudes otsejoones, mitte paremale ega vasakule. Nii saad kontrollida ketta suunda.

## Trips-traps-trull

Selle mängimiseks on vaja moodustada trips-traps-trulli väljak, millel kasutad kahe võistkonna eristamiseks erinevaid vahendeid, nt eri värvi koonused, ning kasutada väravat või korvi.

- Võistkonnad viskavad eelnevalt määratud kauguselt kordamööda kas puttimisega korvi või visetega väravasse – iga tabamusega saab meeskond lisada trips-traps-trulli väljakule ühe n-ö nupu.
- Esimene võistkond, kes saab kolme nupuga rea, on võitja.
- Kui mängulaua on neli nuppu, millest rida moodustada pole õnnestunud, on võimalik muuta mängulaua ühe nupu asukohta ja proovida niimoodi võit kindlustada.

## Kaugemale vähemaga

- Aseta saali/väljaku ühte otsa sihtmärk
  - korv puttimiseks;
  - või värav viskamiseks.
- Markeeri distantsid oma valitud kauguse ja vahemaaga (nt puttimise puhul sarnaselt puttiliigale ja viskamise puhul arvestades saali ja väljaku maksimaalseid võimalusi) ning alustades sihtmärgile lähimast, hakkavad võistkonnad tabamusi püüdma.
- Iga tabamusega saab meeskond liikuda järgmisele, kaugemale kaugusele. Võidab meeskond, kes on jõudnud maksimum kaugusele vähimate visetega.

## Naabrist parem

- Paiguta saali/väljaku keskele ruuduna neli korvi nii, et iga korvi asukoht korrespondeerub saali ühe nurgaga ja et korvide vahel on vähemalt poolemeetrised vahed.
- Moodusta nelja saali nurka võistkonnad, kes hakkavad sihtima enda korvi.
  - Kui ketas maandub enda korvi, teenib võistkond 10 punkti.
  - Kui ketas puudutab enda korvi, teenib võistkond 5 punkti.
  - Kui ketas maandub või puudutab teise võistkonna korvi, teenib viske sooritanud võistkond 2 punkti.
  - Kui ketas maandub ilma puudeteta korvide keskele, teenib võistkond 1 punkti.
- Viskeid teha nii palju, kui on meeskonnas liikmeid.

# Individuaalne võistlus

## Putiliiga – hea võimalus harjutada puttimist pinge all

Putiliiga on mäng, kus visatakse järjest viis ketast ning korvi maandunud ketaste arv korrutatakse distantsiga, millelt visked sooritati. Samuti määrab korvis maandunud ketaste arv distantsi, millelt sooritada järgmised visked. Võistlus koosneb klassikaliselt 10 sooritusest, kuid võib kohandada vastavalt ajalisele võimalusele.

Alustuseks tuleb korvi ette markeerida meetrise vahega distantsid 3-8 meetrit (kergem) või 5-10 meetrit (raskem). Toome alljärgnevalt näite 3-8 meetri süsteemis.

1. Alusta mängu kõige kaugemalt ehk antud juhul 8 meetri kauguselt. Märki skooritabeli (vt näidist Tabel 1) ülemisele reale distants ning soorita järjest viis viset.
2. Peale visete sooritamist märki tabeli alumisele reale, mitu ketast maandus korvis. Võid selle kohe ka distantsiga korrutada ja märkida summa. Nt kahe tabamuse korral 2/16.
3. Vastavalt Tabelile 2, saad kahe tabamuse korral sooritada järgmised visked 5 meetri kauguselt. Märki see taas distantsi reale tabelis.
4. Samal ajal kui sina arvutad ja kirjutad, sooritab visked järgmine mängija.
5. Kui on taas sinu kord, liigu distantsile, mille viimati tabelisse märkisid ja soorita viis viset.
6. Kirjutas taas tabamused tabelisse. Näiteks nelja tabamuse korral viie meetri kauguselt kirjuta alumisse lahtrisse 4 või 4/20 ning märki vastavalt Tabelile 2 järgmiseks distantsiks 7 meetrit.
7. Korrake kuni eelnevalt kokku lepitud arv sooritusi on tehtud.
8. Lugege punktid kokku – enim teeninud mängija on võitja.

Tabel 1 Skooritabel.

Distants (m)	8	5	7	8	6	8	Kokku
Tabamusi	2/16	4/20	5/35	3/24	5/30	3/24	149

Tabel 2 Distantis järgmisteks viseteks vastavalt tulemusele.

Korvi maandunud ketaste arv	Distantis järgmiseks soorituseks (kergem / raskem)
0	3 m / 5 m
1	4 m / 6 m
2	5 m / 7 m
3	6 m / 8 m
4	7 m / 9 m
5	8 m / 10 m

NB! Vise loetakse edukaks ainult juhtudel, kui ketas jääb püsima kas korvi põhjas või kettides.

#### Soovitusi:

- Mängijad sooritavad viskeid kordamööda või roteeruvalt, sõltuvalt, mitu mängijat on ühe korvi peal. Kuna visete ajal on teistel mängijatel natuke ootamist, siis on kõige parem paigutada ühele korvile 2-3 mängijat. Kui kokku on näiteks neli korvi, siis saab korraga mängida kuni 12 mängijat.
- Kõik mängijad teevad võrdse arvu sooritusi ning koondtulemuste põhjal saab moodustada pingerea. Võistlust on hea aeg-ajalt korrata, et proovida ületada iseenda eelmist tulemust.
- Ajaline kulu näiteks kahe mängija ja 10 soorituse korral on umbes 30 minutit.
- Võimalusel võiks igal mängijal olla kõik või suur osa kettaid ühesugused, st ühesuguste lennuomadustega.

PS. Skoori pidamiseks võib kasutada ka **Jyly** nutirakendust.