

## **Liitokiekkoilu - halpa harrastus**

Liitokiekko, joka monissa keskusteluissa kulkee nimellä frisbee, on harrastusvälineenä lähes yhtä monipuolinen kuin pallokin. Leppoisan heittelyn jatkoksi innokas harrastaja voi keskittyä taitojensa kartuttamiseen sekä yksilö- että joukkuelajien parissa.

Frisbeen eli liitokiekon syntyhistoria on osin hämärän peitossa. Todennäköisimmältä versioltta vaikuttaa tarina amerikkalais-opiskelijoista heittelemässä piirakkakauppias Frisbien tyhjiä piirakkavuokia joskus 40-luvun loppupuolella. Noista ajoista liitokiekkourheilu on levinnyt kymmeneen maihin kymmenkunnan eri lajin muodossa.

Kuluneiden viiden vuosikymmenen aikana alkusysäyksen antaneesta metallivuoasta on kehitelty liito-ominaisuuksiltaan eri tarkoituksiin sopivia muovisia lautasia. Koppauslajeihin kevyitä ja kauan ilmassa leijuvia kiekkoja. Pituusheittoon matalaprofiilisia ja teräväreunaisia, tehokkaasti ilmaa halkovia kiekkoja. Heittelyyn ja joukkuepeleihin suurikokoisia ja vakaasti lentäviä kiekkoja.

### ***Heitot***

Jotta omasta tai kaverin liitokiekosta saisi jatkossa enemmän irti, kannattaa perusasiat laittaa ensiksi jonkinlaiseen ojennukseen. Liitokiekkoilussa tärkeimmät elementit ovat heittäminen ja kiinniottaminen. Aloittelijoille varmin kiinniotto tapahtuu kahdella kädellä joko kiekon reunasta tai "pannakakku"-otteella toinen käsi kiekon yläpuolella ja toinen käsi alapuolella.

Kaikille liitokiekkoa heitelleille rystyheitto on varmasti tuttu nakkailutapa, joka muistuttaa hieman mailapeliä (esimerkiksi tennis) rystylyöntiä. Kiekon reunaan tartutaan vinolla nyrkkiotteella peukalo kiekon päällä ja muut sormet kiekon alapuolella sormenpäät kiekon reunaan vasten. Heitettäessä seisotaan heittökäden puoleinen kylki heittosuuntaan. Kiekko viedään ripeästi vartalon editse lantion korkeudella ja heiton loppuvaiheessa annetaan kiekolle rivakalla ranneliikkeellä lentoon vaadittava kierre.

Ultimatessa rystyheittoa yleisempi heitto on kämmenheitto. Kiekon reunaan tartutaan siten, että peukalo on kiekon päällä ja etu- ja keskisormet suorina kiekon alapuolella, keskisormi kiinni kiekon reunassa. Nimetön ja pikkusormi ovat turhina koukistettu nyrkkiin kiekon ulkopuolelle. Kämmenheitossa rintamasuunta on heittosuuntaan. Heittoliike alkaa tuomalla heittökäden kynärpää eteenpäin, jolloin kynärvarsi seuraa piiskana perässä. Jälleen terävällä ranneliikkeellä annetaan kiekolle runsaasti kierrettä.

Aloittelevilla heittäjillä kiekko usein kääntyy heiton voimasta "yli", osasyynä tähän on kierteen vähäisyys. Ongelmaa voidaan aluksi korjata kallistamalla kiekko vastakkaiseen suuntaan. Heitellessä kannattaa muutenkin kokeilla erilaisten kallistuksien vaikutusta kiekon lentorataan. Päinvastoin kuin pallo, voi kiekko lentää sivusuuntaisesti kaartavia ratoja pitkin.

Edelläkuvatut kaksi heittoa ovat luonnollisesti vain raapaisu liitokiekkoilijan laajaan heittovalikoimaan. Kunhan ei unohda sitä, että kiekolle pitää antaa riittävästi kierrettä, voi kiekon heittää käytännöllisesti millä tahansa otteella. Kannattaa myös kokeilla, kuinka kiekko lentää ylösalaisin.

### ***Joukkuepeli ultimate***

Liitokiekolla pelattavista joukkuepeleistä tunnetuin on ultimate. Reilun kolmenkymmenen elinvuotensa aikana se on ehtinyt levitä emämaastaan Yhdysvalloista jo yli viiteenkymmeneen maahan. Yhdysvallat hallitsee tällä hetkellä areenoita laajan harrastajapohjansa ansiosta selvällä erolla muihin maihin, lähimpinä uhkaajinaan Ruotsi ja Suomi.

Ultimatea pelataan ulkona seitsenmiehisin joukkuein kentällä, joka on jalkapallokentän pituinen, mutta kapeampi (100\*37 metriä). Kentän molemmissä päässä on 18 metriä syvät maalialueet. Virallisissa otteluissa kentän rajaviivat tulee olla näkyvissä, mutta normaalisti kahdeksan merkkikartiota tai reppua riittää kentän merkitsemiseen.

Peli etenee pelkästään syötteleillä, eli kiekko kädessä ei saa juosta. Maali syntyy siten, että hyökkäävä pelaaja saa hyökkäysmaalialueella syötön joukkueoveriltaan. Mikäli kiekko tippuu maahan, osuu ulos tai puolustava pelaaja katkaisee syötön, siirtyy hyökkäysvuoro toiselle joukkueelle. Maalin jälkeen vaihdetaan aina hyökkäyssuuntaa, jotta sääolosuhteet eivät suosisi jompaa kumpaa joukkuetta. Jokainen piste aloitetaan aloitusheitolla, jonka maalin tehnyt joukkue heittää puolustamaltaan maalialueelta kohti toisella maalialueella odottavaa joukkuetta.

Kaikki kehokontaktit ovat virheitä, joiden tapahtuessa ja niiden vaikuttaessa peliin, peliä jatketaan virhettä edeltäneestä tilanteesta. 14 pelaajan oikeudenmukainen vahtiminen kentällä olisi tuomareille mahdoton tehtävä. Ultimatussa tämä on ratkaistu siten, että tuomareita ei ole, eikä niitä tarvita. Pelaajat tuomitsevat itse ottelunsa aina MM-tasolla asti. Järjestelmä toimii, edellyttäen pelaajilta sääntöjen kunnioitusta sekä henkistä kypsyyttä, jotta rikkeen tehdessään voi rehellisesti myöntää sen.

Ultimate on fyysisesti erittäin vaativa laji. Yhden pisteen aikana pelaajat joutuvat tekemään kymmeniä raivokkaita pyrähdyksiä, hyppäämään korkealle ilmaan ja heittäytymään uhkarohkeasti kiekon perään. Vaihtopelaajien määrää ei ole rajoitettu, mutta vaihtoja saa suorittaa vain maalien syntyessä.

Pohjois-Euroopassa ultimatea pelataan talvisaikaan usein myös sisällä liikuntasaleissa. Silloin kenttänä toimii käsipallokentän kokoinen alue ja pelaajia on samanaikaisesti kentällä viisi kummastakin joukkueesta. Kotimainen hallisarja alkaa marraskuussa ja kestää maaliskuun puoleen väliin.

Ensiaskleet ultimatussa ovat halpoja. Tarvikelistalta löytyy liitokiekko, kourallinen kavereita ja tasainen nurmialue. Henkilökohtaisen budjetin salliessa voi nurmella liukastelun välttämiseksi hankkia nappulakengät. Voimakkaan ultimate-kärpäsen puraistessa kannattaa taitoja kartuttaa jossakin monista liitokiekkoseuroista.

***Hei, kuulostaa hauskalta!***

Liitokiekkoseuroja Suomessa on parikymmentä, jotka ovat keskittyneet pääasiassa Etelä-Suomen asutuskeskuksiin - erityisesti pääkaupunkiseudulla seuroja on kymmenkunta. Seurojen yhteyshenkilöistä ja muista liitokiekkoiluun liittyvistä asioista saa helpoiten tietoa Suomen Liitokiekkoliitto ry:n nettisivuilta.

Suomen Liitokiekkoliitto ry., SLU 00093  
<http://www.liitokiekkoliitto.fi/>  
Sähköposti: [info@liitokiekkoliitto.fi](mailto:info@liitokiekkoliitto.fi)  
Puh. ja fax: 09-3458 2580  
Käyntiosoite: SLU, Radiokatu 20, Helsinki