

# Peli-iloa soveltaen

Kisaillkaa frisbeegolfissa perheenjäsenten kesken. Peli-idea on sama kuin golfissa, mutta pelirata ja -välineet löytyvät lähiympäristöstä.

- Pelatkaa frisbeegolfia kotipihalla, lähikentällä, metsässä tai virallisella frisbeegolf-radalla.
- Käyttäkää "reikinä" puita, isoja kiviä, kuoppia, lyhtypylväitä tai puutarhakalusteita.
- Testatkaa eri pelivälineitä: erilaiset frisbeet, pallo, käpy ja sukkamyyty lentävät eri tavoin.
- Pelatkaa tasoituspelinä. Jokaiselle väylälle on määritelty ihannetulos, joka voi vaihdella pelaajan mukaan. Tavoitteena on, että yhteisheittotulos on ihannetulos tai vähemmän. Pelin voittaa pelaaja, jolla on pienin yhteistulos.

## PELIN SÄÄNNÖT:

- *Kiertäkää rata reiältä toiselle mahdollisimman vähin heitoin.*
- *Sopikaa aloituspaikka ja pelirata, johon kuuluu erilaisia "reikiä".*
- *Heittäkää vuorotellen omaa pelivälinettä kohti seuraavaa reikää.*
- *Golfin tapaan peliä jatketaan aina uudella heitolla paikasta, johon peliväline pysähtyy.*

**Soveltaen liikunta on mahdollista kaikille. Liikunta sopii jokaiselle!**



VALTAKUNNALLINEN  
PERHELIIKUNTAVERKOSTO

# Peli-iloa soveltaen



SOVELTAVA LIIKUNTA  
SOVELI RY

[www.soveli.fi](http://www.soveli.fi)