

## KAST LAAANGT



- Vælg en tennisbold eller lignende, som I skal kaste så langt som muligt på forskellige måder.
- I skal kaste:
  - 1) Underhåndskast med en hånd.
  - 2) Stående overhåndskast med højre hånd.
  - 3) Stående overhåndskast med venstre hånd.
  - 4) Slyngkast (som i diskoskast).
  - 5) Overhåndskast med tilløb.

## KAST LAAANGT



### FORMÅL

- At øve sig i at udføre enkle former for kast.



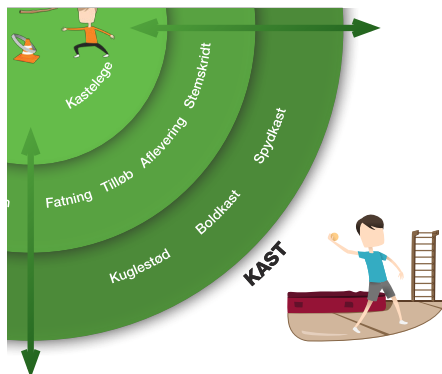
### REKVISITTER

- Tennisbold el. lign. til hver elev.



### FOKUSPUNKTER

- Hav vægten på bageste ben.
- Start bevægelsen i benene og lad den bevæge sig som en bølge/pisk op igennem kroppen.
- Armen og hånden laver den sidste bevægelse.



### REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

- Hvilket af kastene nåede du længst med OG hvad mener du var grunden til, at du kunne kaste længst med netop det kast?
- Hvad kan du forbedre for at kunne kaste endnu længere?
- Nævn 1 ting, som din makker gør godt i sit kast.
- Nævn 1 ting, som din makker kan forbedre i sit kast.

### ANDRE AKTIVITETER/ VARIATIONER

- Lav kastestationer med "Støde bold" og "Kaste-stafet".

## KASTE-STAFET



- Gå sammen i par, vælg en af boldene og start bag baglinjen på fx en boldbane.
- Den, der har bolden, bliver stående bag baglinjen. Den anden går frem og stiller sig, så I er enige om, at I kan kaste og gribe bolden, uden at den rammer jorden.
- Hvis bolden gribes, løber kasteren op forbi griberen og stiller sig klar til at modtage en bold fra den, der har grebet bolden.
- Fortsæt med at skiftes til at kaste og gribe. Hvis man ikke griber bolden, kaster man derfra, hvor bolden er landet.
- Hvor langt kan I komme på 10 kast?
- I skal kaste:
  - 1) Med begge hænder – som et indkast i fodbold.
  - 2) Med en hånd – overhåndskast.
  - 3) På skift med højre og venstre arm.
  - 4) Med forskellige bolde.

## KASTE-STAFET



### FORMÅL

- At øve sig i enkle former for kast og have fokus på centralbevægelsen.



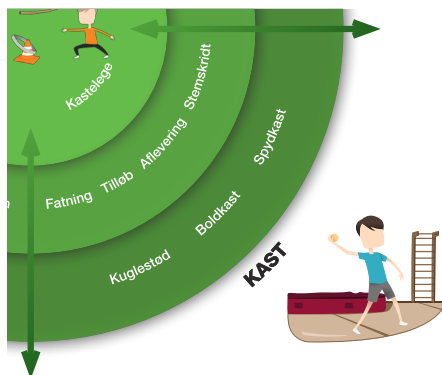
### REKVISITTER

- 4-5 forskellige bolde (størrelse og vægt).



### FOKUSPUNKTER

- Start med vægten på bagerste ben.
- Bevægelsen går fra benene og bevæger sig som en bølge/pisk op igennem kroppen.
- Armen og hånden laver den sidste bevægelse.
- Når bolden er kastet, skal vægten være på det forreste ben.



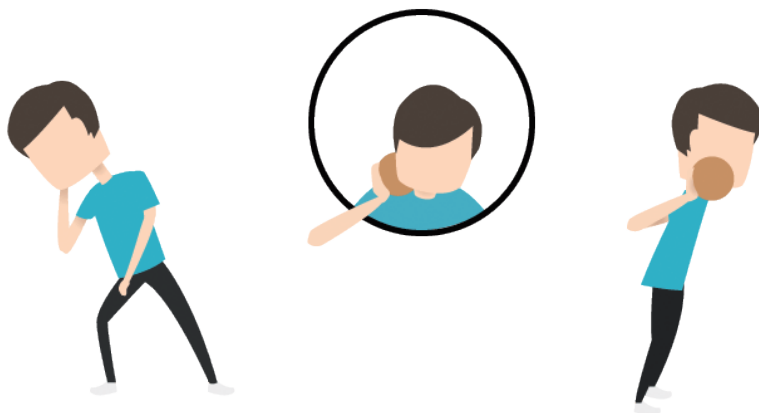
### REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

- Hvilket af kastene nåede du længst med, OG hvad mener du var grunden til, at du kunne kaste længst med netop det kast?
- Hvad kan du forbedre for at kunne kast endnu længere?
- Nævn 1 ting, som din makker gør godt i sit kast.
- Nævn 1 ting, som din makker kan forbedre i sit kast.

### ANDRE AKTIVITETER/ VARIATIONER

- Lav kastestationer med "Støde bold" og "Kast laaangt".
- "Polsk kaste 10-kamp" giver også mulighed for, at eleverne kan afprøve forskellige kastformer og reflektere over centrale elementer i kast og stød.

## KUGLESTØD



- Stå med siden til det sted, hvor kuglen skal stødes hen.
- Hold kuglen ind til halsen som vist på den midterste tegning.
- Start stødet ved at sætte kraftigt af med det bagerste ben, samtidig med at du drejer kroppen, så du nu ser i den retning, hvor kuglen skal hen.
- Hold det forreste ben strakt og stræk armen helt ud og skub også skulderen med frem.
- Prøv dette stød 5-6 gange indtil det føles godt. Læg også mærke til, hvor langt dine stød når ud på banen.
- Prøv nu med tilløb (chassé-trin).
- Start i samme udgangsposition som før.
- Hop sidelæns frem og hold kroppen omtrent som på tegningen.
- Når du lander, så skulle du gerne stå i ca. samme position, som da du stødte stående kuglestød.
- Prøv først med rolige chassé-trin og et roligt stød med kuglen.
- Sæt mere fart på når du har prøvet et par gange.

**ALLE SKAL VÆRE FÆRDIGE MED AT STØDE, FØR MAN GÅR UD OG HENTER KUGLERNE!!!!**

## KUGLESTØD



### FORMÅL

- At øve sig i kuglestød med tilløb.



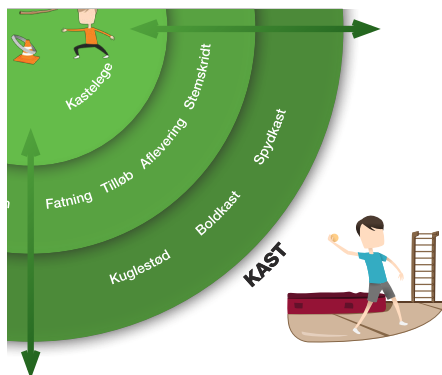
### REKVISITTER

- 1 kugle pr. elev.



### FOKUSPUNKTER

- Albuerne langt ud til siden.
- Brug håndleddene til sidst til at sætte ekstra fart på kuglen.
- Albuen skal være bag ved håndleddet.



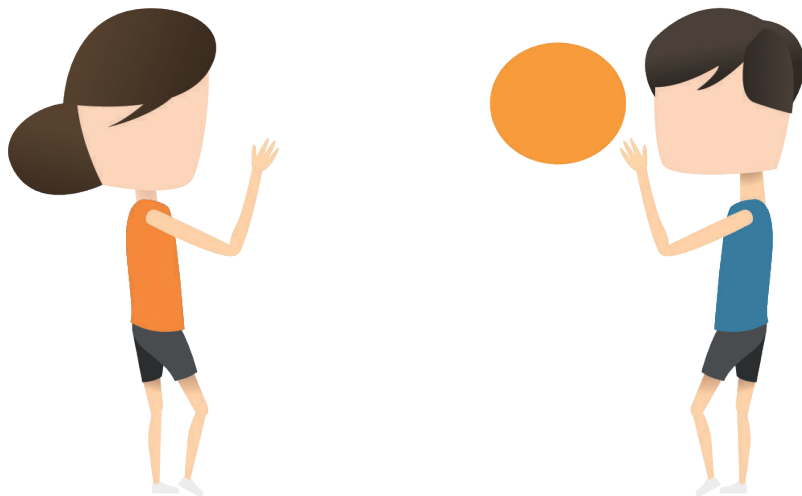
### REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

- Kan du kort beskrive og vise (uden bold), hvad der er forskellen mellem et kast og et stød?
- Hvad kan du forbedre for at kunne støde endnu længere?
- Nævn 1 ting, som din makker gør godt i sit stød.
- Nævn 1 ting, som din makker kan forbedre i sit stød.

### ANDRE AKTIVITETER/ VARIATIONER

- Lav kastestationer med "Støde bold", "Kaste-stafet" og "Kast laaangt"

## STØDE BOLD



- Gå sammen i par med en bold.
- Start med at støde bolden til hinanden. Først med begge arme - derefter kun med en arm.
- Den, der modtager, skal gribe bolden.
- I skal starte alle stødene "nedefra". Det betyder, at I skal starte stødet ved at bruge benene, inden I bruger armene eller håndledet.
- I skal støde:
  - 1) Meget højt – her skal I VIRKELIG bruge benene til at støde bolden op i luften.
  - 2) Meget præcist – bolden skal være superlet at gribe.
  - 3) Meget hårdt – hvor meget fart kan I få på stødet?
  - 4) Meget langt – hvor langt kan I komme fra hinanden og stadig gribe bolden?

## STØDE BOLD



### FORMÅL

- At øve sig i enkle former for stød og have fokus på centralbevægelsen.



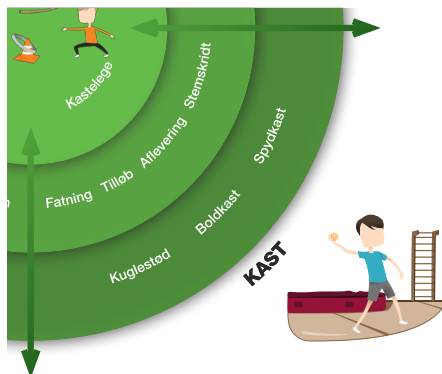
### REKVISITTER

- 1 tung bold pr par.



### FOKUSPUNKTER

- Start med vægten på bagerste ben.
- Bevægelsen går fra benene og bevæger sig som en bølge/pisk op igennem kroppen.
- Armen og hånden laver den sidste bevægelse.
- Når bolden er afleveret, skal vægten være på det forreste ben.



### REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

- Hvilket af stødene nåede du længst med, OG hvad var grunden til, at du kunne støde langt med netop det stød?
- Nævn 1 ting, som du gør godt i dit eget stød.
- Hvad kan du forbedre for at kunne støde endnu længere?
- Nævn 1 ting, som din makker gør godt i sit stød.
- Nævn 1 ting, som din makker kan forbedre i sit stød.

### ANDRE AKTIVITETER/ VARIATIONER

- Lav kastestationer med "Kast laaangt" og "Kastestafet".
- "Polsk kaste 10-kamp" giver også mulighed for, at eleverne kan afprøve forskellige kasteformer og reflektere over centrale elementer i kast og stød.