



Knatteträning: Teknikträning i Kasta boll

Att kunna kasta boll är viktigt för barn att kunna. I skolans idrottsundervisning är det mycket bollspel och att kunna kasta boll med en bra teknik är viktigt för barn att kunna.

Genom att kasta boll utvecklas barnets koordination, snabbhet och styrka. Inom friidrotten är det flera grenar som utgår ifrån samma grundteknik som bollkastning.

Kan barnet kasta boll är det lättare för barnet att lära sig friidrottsgrenarna som: kulstötning, diskus och slägga.

Kort om kastgrenar i friidrott: Diskus och slägga är rotationsgrenar men i kulstötning finns två tekniker: glidstil och rotation. I spjutkastning tar man sats för att få iväg spjutet längre än utan sats.

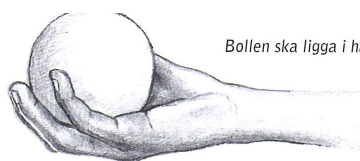
Säkerhetstänkandet: Tänk på att barn skall kasta med mjuka redskap. Detta för att inte skada sig själv eller någon annan.

Bollkastning (samma teknik som för spjutkastning)

Bollkastning bygger på ett överhandskast. Tänk på att använda en mjuk boll för att undvika skador.

Tänk på:

- Bollen ska ligga i handen med handflatan uppåt!



Bollen ska ligga i handen med handflatan uppåt.

- **Kastarmen** ska vara lätt böjd och vinklad bakåt innan kastet påbörjats. Sträva efter att vara "lång och stor" i kastet.

- **Utkastet:** Kastet ska gå ovanför huvudet och ta hjälp av hela kroppen för att få fart i bollen framåt. (Se bild för att förstå hur kaströrelsen går till och härma bilderna)

