

Presisjonskast



Utstyr

- Rokkeringer og tau til å henge de opp.
- Skumgummiballer og eventuelt andre kastredeskaper.
- En «strek» som markerer hvor de skal kaste fra.

Beskrivelse

Heng opp rokkeringer f.eks. i et fotballmål og la elevene prøve å treffe inni disse ved å kaste skumgummiballer gjennom dem. Elevene må gjerne utfordres til å kaste med både høyre og venstre arm og prøve å treffe inni alle rokkeringene. Lag en strek som de skal stå bak når de kaster.

TIPS!

- *Lag en utfordring -hvem klarer å treffe inni alle rokkeringene?*
- *Dere kan la elevene prøve å treffe noe annet om dere ikke får hengt opp rokkeringer. Poenget er presisjon, ikke å kaste lengst mulig, men det er et poeng at det de skal treffe er relativt høyt oppe for å stimulere til å kaste overarmskast.*