

Spydkast



Utstyr

- Skumgummispyd.
- Et nett e.l. de skal kaste mot (dette kan og være en vegg).
- Målebånd

Beskrivelse

Legg ut et langt målebånd fra nettet og utover på banen. Elevene velger hvor langt unna nettet de vil kaste fra, men oppgaven er å treffe nettet med spydet og gjerne treffe langt oppe på nettet. Treffer de høyt oppe, kan de gå lenger ut på banen ved neste kast. De som vil kan få notert på startnummeret sitt hvor langt unna nettet de stod da de kastet (og fortsatt traff nettet).

TIPS!

- *Pass på at elevene ikke henter spydet mens andre kaster. La alle kaste før spydene hentes. La gjerne alle kaste samtidig (dersom dere har nok spyd)*
- *Har dere ikke skumspyd? Bruk f.eks. tennisballer.*