



TJEKSKEMA SPYDKAST

Brug videooptagelser, og hjælp hinanden med at tjekke jeres teknik.

Spydkast stående

Udgangsstilling:

	Ja	Nej	Næsten
Er kastearmene helt strakt bagud?			
Er stillingen sidevendt med vægten på bageste ben?			
Peger modsat arm og spyddet begge i kasteretningen i en vinkel på ca. 45 grader?			

Kastet:

	Ja	Nej	Næsten
Føres hoften frem mens kastearmen stadig er tilbage?			
Føres vægten fra bageste til forreste ben?			
Føres albuen op i hovedhøjde og føres albuen forrest i bevægelsen?			
Svinger modsat arm frem foran kroppen og stoppes brat lige før kastet?			
Afleveres spyddet højt og i en vinkel på ca. 45 grader?			

Spydkast med tilløb

3 skridts tilløb:

	Ja	Nej	Næsten
Ses impulsskridt krydset foran?			
Ses en tydelig 3 skridts rytme?			
Ses en stemstilling til sidst?			

Langt tilløb:

	Ja	Nej	Næsten
Holdes spyddet vandret i ørehøjde i den første del af tilløbet?			
Trækkes spyddet tilbage i den sidste del af tilløbet?			