

Løb, spring og kast ved Limfjorden – 1. klasse

Aktivitet 2 – kaste-eksperimenter

Til denne aktivitet skal eleverne eksperimentere med kaste (og støde) med de genstande som de indsamlede ved foregående aktivitet. Formålet er, at eleverne skal opnå erfaringer med forskellige kasteteknikker og blive bevidst om, hvad der har betydning for, om de kan kaste langt og præcist.

Når der arbejdes med kast, er det en god ide at være opmærksom på grundlæggende sikkerhedsregler ift. den måde, hvorpå undervisningen organiseres. Her bør det fx overvejes, hvor langt der er imellem de enkelte elever, når de står på en linje og kaster (se under teori-afsnittet).

Sted og redskaber.	Aktivitet og organisering.	Mål.
På stranden, tæt ved vandet. Der gøres brug af de små sten.	Eleverne organiseres på en række ved vandet og arbejder individuelt. Der kastes lige ud i vandet med de små sten. Prøv at... kaste langt, kaste højt, kaste med højre og venstre hånd.	At eksperimentere med kast. At få en fornemmelse for længde og præcision.
Ved en åben plads, fx på et åbent stykke af stranden eller et græsstykke. Der gøres brug af den lange kæp.	Eleverne organiseres i en cirkel med god plads til siderne. Kæppen lægges på nakken og der laves øvelser med fokus på rotationer af rygsøjlen.	At få en fornemmelse af rotation i kroppen. At få en fornemmelse af strækket på tværs af bug- og brystmuskulatur, når kroppen roteres (elementer af forspænding).
Ved en åben plads, fx på et åbent stykke af stranden eller et græsstykke. Der gøres brug af den lange kæp.	Eleverne organiseres på en række ved den åbne plads. De skal forsøge at kaste med kæppen. Eleverne kan forestille sig, at de er på jagt og skal spidde et dyr med et spyd.	At få en fornemmelse af rotationen i kroppen i forbindelse med et kast. Der arbejdes med centralbevægelse, forspænding og balance. De prøver grundformen af et spydkast med modificerede redskaber.

	Brug og lær eleverne kommandoerne: 1) der kastes og 2) der hentes. Lad dem fx lave 10 kast før I går videre.	
På stranden, tæt ved vandet. Der gøres brug af de flade sten.	Eleverne organiseres i en halvbue eller række tæt ved vandet, med god plads til siderne. De skal finde deres flade sten og prøve at kaste lige ud i vandet – kan de få genstanden til at svæve igennem luften? Stenene holdes med overhåndsgreb (tænk på grebet på en diskos). Prøv at sætte rotation på – først 1/4 rotation, så 1/2 rotation (ryggen til). Leg med rotationstilløb.	At få erfaringer med et rotationskast. De prøver grundformen af et rotationskast som fx diskoskast.
På stranden, tæt ved vandet. Der gøres brug af de større sten.	Eleverne organiseres på en række ved vandet. De skal finde deres større sten og prøve at støde dem ud i vandet (OBS! på forskellen mellem kast og stød). Prøv at... støde med begge hænder, med en hånd, med siden til, med ryggen til, fra hugsiddende.	At få erfaringer med at støde. De prøver grundformen af en stødbevægelse. At blive opmærksom på forskellen mellem at støde og at kaste.
På stranden, tæt ved vandet.	Eleverne organiseres i grupper af tre.	At samle op på deres erfaringer.

Eleverne skal hver især finde en lille sten og en større sten.	De skiftes til at vise deres bedste kast (med den lille sten) og stød (med den større sten). Herefter drøfter de hvorfor det hhv. er deres bedste kast og stød.	
--	--	--

Efter eleverne gruppevis har drøftet, hvad der karakteriserede deres bedste kast og stød, laver læreren en fælles opsamling, hvor der med udgangspunkt i elevernes input gøre opmærksom på følgende karakteristika ift. at kunne udføre et godt kast eller stød.

- At man skal stå skridtstående både når man kaster og støder (modsat ben af kaste-arm er forrest).
- At der sker en vægtoverførsel fra bagerste ben til forreste.
- At der sker en rotation i overkroppen, hvor mave- og brystmuskulatur er vigtig.
- At der er forskel på et kast og et stød (albue initierer et kast).