

Løb, spring og kast ved Limfjorden – 1. klasse

Aktivitet 3 – det gode og præcise kast

Til denne aktivitet skal eleverne bruge deres erfaringer fra den foregående aktivitet.

Sted og redskaber.	Aktivitet og organisering.	Mål.
På stranden, tæt ved vandet. De skal bruge små sten til at kaste med og sten til at bygge en varde.	<u>Skyd til måls efter en varde:</u> Eleverne organiseres i par, der arbejder sammen. De skal bygge en varde nede ved vandet. Herefter stiller de sig højere oppe på stranden og skyder til måls efter varden. Man skiftes til at være den, der kaster og den, der observerer. Efter 10 kast byttes der roller og varden genopbygges evt. mellem skiftet. Den, der observerer, kan kigge efter følgende: - Står min makker i skridtstående stilling, med det modsatte ben forrest ift. kastearm? - Får min makker lavet en vægtforskydning fra den bagerste fod og til den forreste? - Starter kastet bagved hovedet og ude af synsfeltet?	At udvikle det gode og præcise kast. Tip: Man kan eventuelt tegne en streg i sandet og fortælle eleverne, at fødderne skal være på hver sin side af strengen – dette hjælper dem til at bevare en skridtstående position.
På stranden, tæt ved vandet. De skal bruge små sten til at kaste med og lidt større sten til at kaste op i luften som lerduer.	<u>Lerdueskydning:</u> Eleverne organiseres i grupper af fire (fx to par fra forrige øvelse). Stil jer nede ved vandet. Find hver især nogle gode	At udvikle det gode og præcise kast.

	kastesten. Find i fællesskab nogle lidt større sten, der kan skydes til måls efter. En fra gruppen kaster nu en af de større sten op i luften ud over vandet, og de andre i gruppen forsøger at ramme den med deres sten.	
--	---	--

Aktiviteten afsluttes med en opsamling, hvor eleverne igen spørges ind til de karakteristika, der har indflydelse på at kunne udføre et godt og præcist kast.

Eleverne kan spørges til 1) om de føler, at de er blevet bedre til at kaste og i så fald 2) hvorfor de tror dette er tilfældet.