28.04

Besked til eleverne:

*”Hej,*

*I dag skal vi arbejde med spydkast. Mange af jer meldte jer i løbet af den første lektion og sagde, at I gerne ville prøve dette, og jeg er også meget begejstret.*

*Vi vil starte med en kort teknisk forklaring og* ***sikkerhedsaspekter.***

*Herefter vil vi arbejde praktisk med teorien og forsøge at bestemme fokuspunkter.*

*Til sidst vil vi kombinere fokuspunkterne med reelle kast.*

*Jeg beder jer allerede nu om at være* ***opmærksomme på sikkerhedsreglerne****. Vi arbejder med redskaber, der kan være farlige, og ingen ønsker at komme til skade. Så lyt venligst altid opmærksomt.*

*Vi ses på fredag*

*Darius“*

Hvad skal der arbejdes med i dag?

* Spydkast
* Sikkerhedsaspekter
* Teoretisk praktiske øvelser
* Reelle kast

Hvad har vi lært sidste gang?

* Længdespring
* Recap af lektionen
* Hvad var fokuspunkterne?
* Hvis videofeedback – hvor kunne i se var jeres problemer i længdespring?

Opvarmning

* Kort løb
* Led opvarmning (vigtig fokus på skulder og håndled)
* Udstrækning
* Styrkeøvelser

Spydkast intro

* Sikkerhedsaspekter i spydkast
* Håndgreb
* Armfremføring
* Tilløb

Tekniske øvelser

* Tilløbsøvelser uden og med spyd
* Armfremføring
* Lette kast med fokus på fremføring
* Reelle kast til sidst