

Henrik du kan skriva här

Kast i grundstadiet

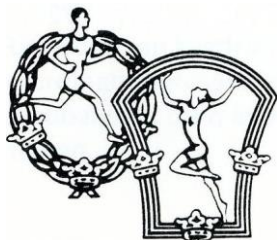
UTARBETAD AV:

Kast.....	Anders Borgström
.....	Sven Broström
.....	Anders Elfving
Kula.....	Lars-Erik Berg
.....	Hans Jonsson
Diskus.....	Anders Elfving
Spjut	Anders Borgström
.....	Anders Elfving
Slägga	Sven Broström

ILLUSTRATIONER: Peter Welling

No part of this book may be reproduced in any form by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the publisher.

Ensamrätt för Sverige — Svenska Fri-Idrottsförbundet. Mångfaldigande av denna bok, helt eller delvis, är förbjudet utan Svenska Fri-Idrottsförbundets medgivande.



Innehållsförteckning

Kast	3
Presentation av gren gruppen	3
Tekniska moment	4
Uppställningsformer för kastträning	6
Anordningar för kastträning inomhus	11
Kastkoordination	12
Tekniska kriteriet	12
Metodiska anvisningar	12
Grundläggande övningar för kastkoordination	13
Variationer på de grundläggande övningarna	15
Kula	16
Teknikbeskrivning	17
Metodiska anvisningar	19
Den metodiska stegordningen	20
Förövningar	25
Speciella teknikövningar	27
Teknisk kravprofil för grundstadiet	29
Korrigeringsöversikt	30
Diskus	32
Teknikbeskrivning	33
Metodiska anvisningar	35
Den metodiska stegordningen	36
Förövningar	39
Speciella teknikövningar	41
Teknisk kravprofil för grundstadiet	42
Korrigeringsöversikt	43
Spjut	44
Teknikbeskrivning	45
Metodiska anvisningar	47
Den metodiska stegordningen	48
Förövningar	54
Speciella teknikövningar	56
Teknisk kravprofil för grundstadiet	58
Korrigeringsöversikt	59
Slägga	61
Teknikbeskrivning	62
Metodiska anvisningar	64
Den metodiska stegordningen	65
Förövningar	69
Speciella teknikövningar	70
Teknisk kravprofil för grundstadiet	71
Korrigeringsöversikt	72

Kast

Presentation av grengruppen

Grengruppen kast inom friidrotten innehåller de fyra tävlingsgrenarna kula, diskus, slägga samt spjut. Som "förövningar" till spjut och diskus förekommer även i tävlingssammanhang, kast med liten boll resp. slungboll. Dessa grenar är dock begränsade till grundträningsstadiet och skall ses just som förövningar till de etablerade tävlingsgrenarna. Dessutom finns ett rikt övningsförråd i kast med medicinboll, vilket ingår som ett viktigt led i den kastförberedande träningen. Kastgrenarna är till sin karaktär snabb-styrkegrenar och man skiljer dem åt dels genom utkastsättet och dels genom anloppssättet. För ålderskategorierna gällande redskapsvikter finns angivna i "åldersbestämmelser och grenar för ungdomar och juniorer".

För damer finns inte slägga som tävlingsgren.

Inomhus tävlar man endast i kula. Här kan man använda kulor av gummi för att kunna stöta på trägolv. De övriga grenarna kan dock tränas inomhus genom att kasta mot uppsatta kastnät som fångar upp redskapen.

En mycket viktig faktor att ta hänsyn till vid arbete med yngre ungdomar i kastgrenarna är olycksriskerna. Brister vid organisationen av träningspasset samt i instruktion/anvisningar till övningsgruppen kan få ödesdigra konsekvenser. Kraven på säkerhet måste ovillkorligen tillgodoses. Kast med kulor, spjut, diskusar och släggor får absolut inte ske i riktning mot varandra, utan alla deltagare i övningsgruppen måste befinna sig på samma sida av kastfältet. Hämtning av redskapen skall göras först när samtliga i gruppen kastat ut sina redskap. Hämtning, såväl som kast skall ske på signal från tränaren. (Se uppställningsformer för kastträning). Vid kast med liten boll, medicinboll och slungboll kan man i begränsad omfattning tänka sig organisationsformer där man kastar i riktning mot varandra, t.ex. vid prickkastning mot mål på marken.

Målet med träningen under grundträningsstadiet är:

- att vänja ungdomarna vid kastdisciplin och få respekt för redskapen.
- att ge ungdomarna en god grund med allmän kastfärdighet.
- att ungdomarna uppnår en med hänsyn till den fysiska nivån ändamålsenlig teknik, framgår av den tekniska kravprofilen (för resp. gren).

Rätt bedriven kastträning under grundträningsstadiet utvecklar koordinationen samt andra fysiska grundegenskaper såsom snabbhet och snabbstyrka, men även psykiska egenskaper som t.ex. koncentrationsförmågan.

Tekniska moment

De tekniska momenten i kastgrenarna är:

- **kastkoordination**
- **löpteknik (spjut)**
- **ansats/anlopp**
- **utkast**
- **stämverkan**

Kula, diskus, spjut och kast med liten boll har många likheter i det tekniska utförandet. Rytmen i ansatsens slutskede uppvisar stora likheter och kraftinsatsen under utkaströrelsen är också mycket snarlik.

Kastkoordination

Träning av kastkoordination ger kasterfarenhet och lär kroppen att utnyttja sina musklers styrka på rätt sätt.

Detta är en viktig grund om man senare skall kunna utveckla sin teknik i tävlingsgrenen.

När man övar upp sin kastkoordination använder man sig av såväl enhands- som tvåhåndskast. Kastredskapen varierar mellan små kulor, medicinbollar, käglor, gummiringar och stafettpinnar.

Allsidig kastkoordinationsträning utvecklar kroppen harmoniskt och minskar därmed risken för skador.

Löpteknik

Målet med träning av löpteknik är att lära in en effektiv löpning, (se löpteknik sprint/häck). •

En god löpteknik är särskilt viktig för spjutkastare. Även andra kastare bör besitta en god löpteknik då sprinterträningen är en viktig del av kastarens explosiva styrketräning.

Ansats/anlopp

Ansatsen utgör en viktig källa för att öka utkasthastigheten. I slägga ger ansatsen den klart största delen av hastighetstillskottet. Det finns stora likheter i ansatsens slutskede mellan de olika grenarna. Detta gäller främst rörelserytmen med en snabb vänsterfotisättning (för högerhänta). I slägga är det den snabba högerfotisättningen som är utmärkande för rytmen.

Utkast

I utkastet sker det mesta av hastighetsökningen, utom i slägga. Likheterna i det tekniska utförandet mellan kastgrenarna är även här stora. Viktigt i alla kastgrenar är att kraftinsatsen sker i ordning ben, höft, skuldra, arm och hand.

Utkastträning kan ske separat men så fort tekniken behärskas bör den ske i samband med ansats.

Stämverkan

En viktig del av kastet är den stämverkan som sker genom vänster bens sträckning (högerhänta, kula, diskus, spjut) i ögonblicket före redskapet släpper handen.

Träning av detta tekniska moment gör man i samband med utkastträning. Det är viktigt att man lär sig koordinera stämmet med den övriga delen av utkastet.

En rätt utförd uppstämning av kastet ger ett hastighetstillskott och rätt riktning på utkastet, samt ökar möjligheterna att stå kvar och inte få övertramp.

Tekniken i kastgrenarna för ungdomar

Ansatsen är i ungdomstekniken kortare och långsammare än för elitkastare. Ju långsammare ansats man har desto lättare är det att komma i rätt utgångsställning för utkast. Men samtidigt minskar hastighetstillskottet som ansatsen ger.

I utkastet strävar man efter en optimalt lång utkastväg, men då den fysiska nivån är avsevärd lägre hos ungdomar i detta stadium än hos elitkastare, är en optimalt lång utkastväg enligt ungdomstekniken generellt kortare än hos en elitkastare.

Viktigt är dock att ungdomstekniken har samma ordningsföljd på kraftinsatsen av de olika kroppsdelarna.

Uppställningsformer för kastträning

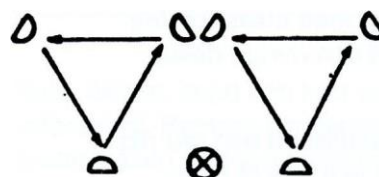
Här följer ett antal uppställningsformer för kastträning, vilka gör träningen effektiv och säker. Det är viktigt att tränaren rör sig och följer upp den kollektiva instruktionen med individuell kritik och anvisningar.

⊗ = TRÄNARENS PLACERING

Stötövningar med medicinboll

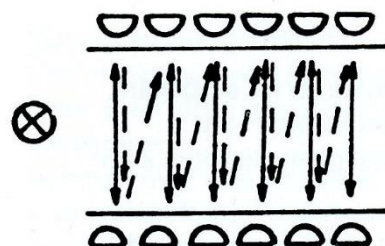
1. Uppställning av de aktiva i tre- grupper

Tvåarms- och enarms stötövningar med optimalt avstånd mellan de aktiva. De bör vara tre jämnbra kastare i varje grupp



2. Uppställning på led vända mot varandra

Medicinbollen stöts antingen direkt till personen som står mittemot eller "vandrar" i zick-zack-mönster mellan leden. När bollen når slutet på ledet går den motsatt väg tillbaka.



3. Uppställning i cirkel

Tävlingsform mellan två lag. Lag ett skall försöka att stöta medicinbollen snabbare mellan sig (ett eller flera "varv") än lag två.
Bollarna startar i positioner rakt motsatt varandra på cirkeln.



4. Uppställning i fyrkant

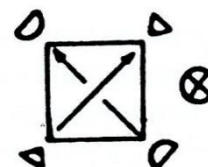
Medicinbollen stöts diagonalt över fyrkanten.

Målet med övningen är:

a) att alla fyra idrottsmännen på en bestämd tid försöker utföra så många stötar som möjligt utan att bollarna träffar varandra

b) att lag 1 försöker träffa lag 2:s medicinboll i luften med sin egen medicinboll.

Efter en bestämd tid växlas uppgifter. Antal träffar räknas.

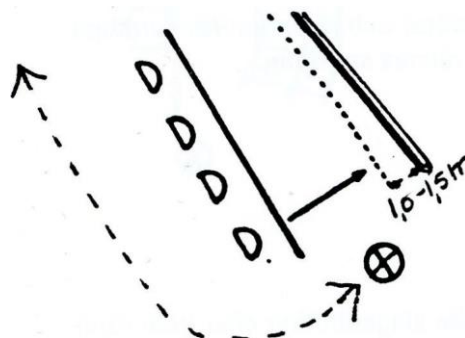


Stötövningar för utveckling av koordination och teknikskolning

Med större träningsgrupper är uppställning på linje och på led ändamålsenlig. Den form som används beror på materiellt/tekniska betingelser, som antal redskap och idrottsplatsens/gymnastiksalens storlek

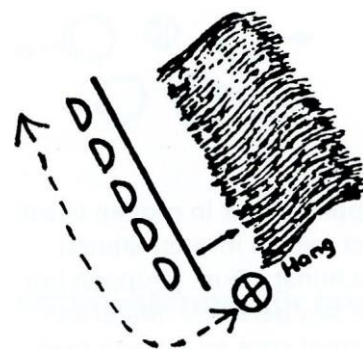
5. Uppställning på linje

Stöt från slagställning eller hela rörelsen.
Mellan de aktiva måste avståndet minst vara 3 meter. Varje aktiv bör ha mer än en kula. Varje omgång påbörjas efter signal från tränaren. Kulorna hämtas på kommando från tränaren gemensamt. För att kulorna inte skall rulla för långt är det lämpligt med en stopplanka 1-1,5 m framför den punkt dit den bäste i gruppen stöter.



6a. Uppställning på linje

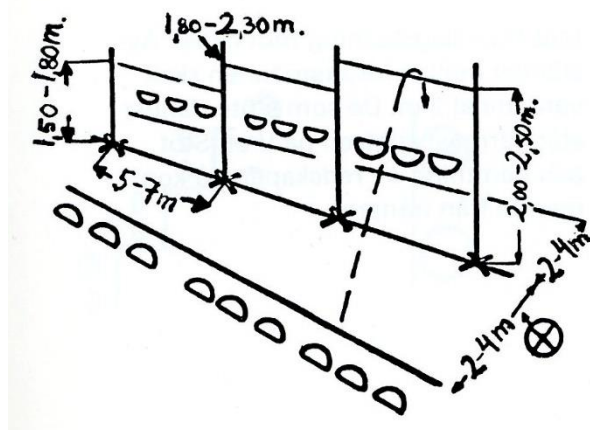
Stöt från slagställning eller hela rörelsen mot en sluttning. Sluttningen medför att kulorna rullar tillbaka av sig själva. I den här formen är även spjutkast från slagställning möjlig, men spjuten får inte hämtas förrän signal ges från tränaren. Förutsättningarna för denna organisationsform är att sluttningen är tillräckligt brant så att kulorna kan rulla tillbaka.



6b. Som övning 6a, inomhus mot nät

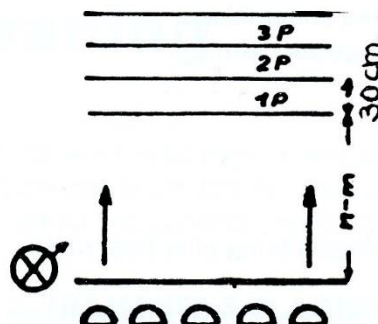
7. Uppställning på linje eller led mot varandra

Stöt från slagställning eller hela rörelsen riktad uppåt. Med denna form är strävan ett bättre utförande av sträckrörelsen genom hela kroppen. Beroende på den aktives prestationsförmåga väljs lämplig höjd att stöta över. Som höjdmärkning används ett gummiband eller ett rep. Om övningen utförs med boll eller medicinboll kan de aktiva stå på led på båda sidor av höjdmärkingen. Viktigt med säkerhetsavstånd samt stöt och hämtning av kulorna på signal från tränaren.



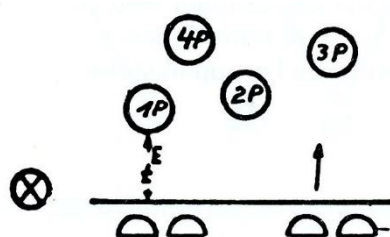
8. Uppställning på linje

Stöt från slagställning eller hela rörelsen i "längdzoner" parallella med utstöts-linjen. En minsta längd fastställs. Zoner markeras med 30-50 cm avstånd från varandra. För varje zon ges ett visst antal poäng. Varje aktiv får ett bestämt antal stötar och poängen för samtliga stötar räknas samman.



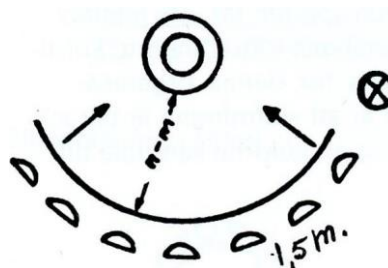
9. Uppställning på linje

Stöt från slagställning eller hela rörelsen mot cirklar. Bedömningen sker efter ett bestämt poängsystem, liknande det enligt punkt 8 ovan



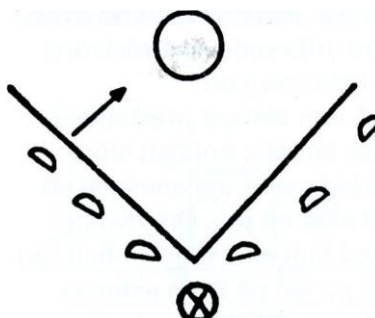
10. Uppställning i halvcirkel

Hela gruppen stöter in mot en cirkel. Avståndet mellan idrottsmännen skall vara minst 1,5 m. Gruppen bör inte överstiga åtta personer. Målet kan vara utformat som en piltavla med poängräkning.



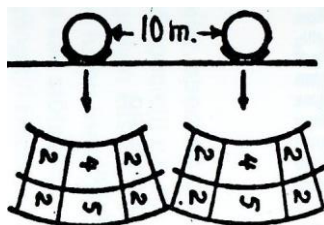
11. Uppställning på led i V-formation

Stöt från slagställning mot cirkel. Avståndet mellan idrottsmännen skall vara minst 2 m. De som stöter längst står närmast spetsen på V-et. Stöt och hämtning av redskapen på kommando från tränaren.



12. Stöt från kulring mot poängzoner

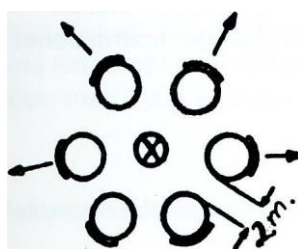
Stöt från slagställning och hela rörelsen. Med ett minsta avstånd från kulringen markeras poängzoner, olika mycket värda. Målsättningen (för högerhänta) är att stöta rakt eller något åt höger. Zonerna ges poäng för att främja detta målet. Det är viktigt att de aktiva får reda på vad de gör för fel om inte stöten går rakt. Denna form är uteslutande för teknikskolning av tävlingskaraktär och för självobservation av idrottsmannen.



13. Stöt från markerad kulring i cirkelform

Stöt från slagställning eller hela rörelsen.

På en liten yta kan många träna samtidigt. Tränaren kan ha kontroll över hela gruppen, men ändå samtidigt koncentrera sig på enskilda aktiva. Redskapen hämtas på kommando från tränaren



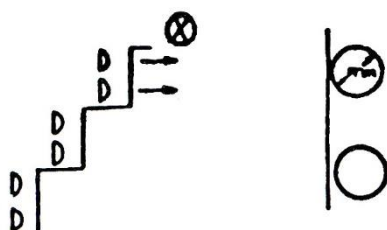
Organisationsformer för teknikskolning i spjut

Vid kast från slagställning kan ovanstående organisationsformer nr. 11 och 12 användas. Nr. 9 kan användas både vid kast från slagställning och kast med anlopp, dock styrt av tränaren. Viktigt med tillräckliga avstånd mellan idrottsmännen.

14. Trappstegsformad uppställning

Kast från slagställning eller med anlopp över en bestämd linje eller mot en cirkel.

Mer än fyra idrottsmän bör inte kasta mot samma cirkel för att minska risken att spjuten träffar varandra. Vid kast med anlopp skall avståndet mellan idrottsmännen vara minst 3 m och tränaren skall stå så nära idrottsmännen att alla kan höra honom ordentligt.



Anordning för kastträning inomhus

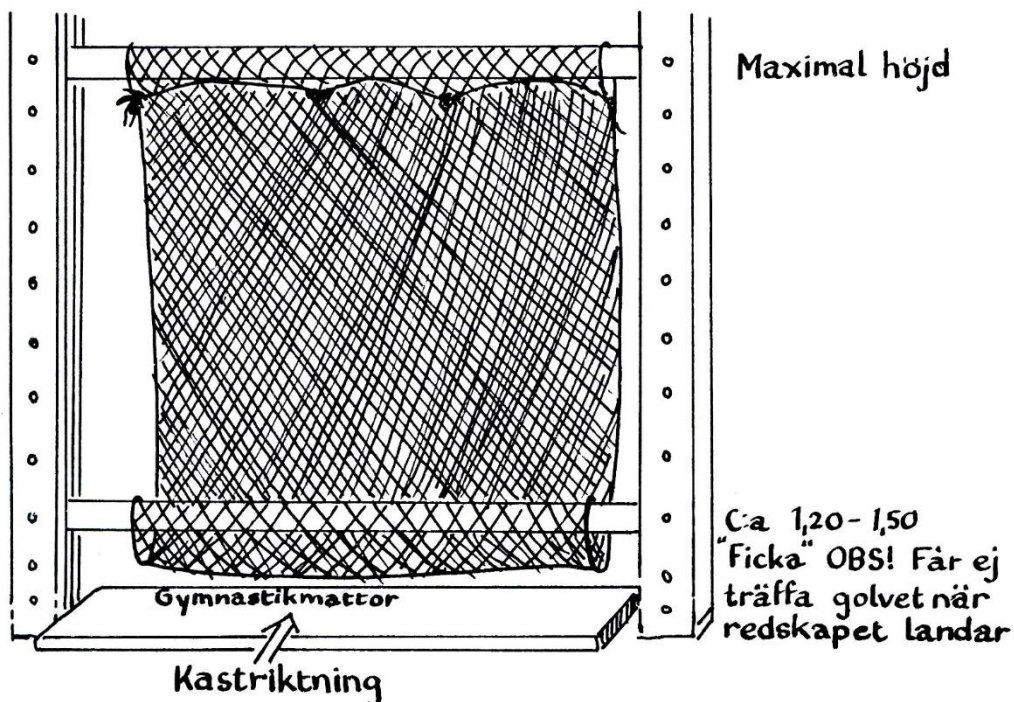
I gymnastiksalar saknas dessa anordningar ofta helt eller delvis. Man kan dock montera upp tillfälliga kastnät i en gymnastiksal, t.ex. genom att använda befintligt bomsystem. Speciellt om det finns dubbelbom kan nät-upphängningen göras effektiv och då användas för kula, spjut (kast med liten boll) samt - dock i mer begränsad omfattning - diskus. För släggkastning kan denna typ av nät enbart användas om man kastar med speciella inomhussläggor, där man t.ex. använder en medicinboll. Vissa typer av gummisläggor kan också gå bra. Vid såväl diskus som slägga är dock möjligheterna till kast på grundträningsstadiet starkt begränsade inomhus om man inte har tillgång till riktiga burar, då säkerhetsfrågorna inte är tillfredsställande lösta med hjälp av ovan beskrivna droppnät.

Rekommenderat materiel

Vid låg belastning: 1,8 mm nylon (endast ungdomsträning)

Vid hög belastning: 3,0 mm nylon

Maskstorlek: 30-40 mm



Kastkoordination

Kast är en grundläggande rörelseform som kan indelas i följande grupper efter utförandet: stöt-, kast- och slungövningar.

Grundövningar för kastkoordinationen är s.k. totalövningar och stärker hela kroppens muskulatur.

Huvudmålet med kastkoordination är att lära in rätt ordningsföljd mellan olika muskelgruppers (kroppsdelars) aktivering i de olika kastformerna.

Dessutom når man:

- en utveckling av grundstyrkan (särskilt ökad hållfasthet i ledband och muskelfästen)
- utveckling av snabbstyrkan i den muskulatur som aktiveras i kasten
- en förberedelse för mer grenspecifika övningar, främst kastteknik

Tekniska kriterier

Generellt gäller följande betoningar på utförandet av kastövningarna:

- kasten startar från benen och går via höften, skuldran och armen till att handen (händerna) ger sista "skjutsen" på redskapet
- att kastandet skall vara aktivt, inget "slökastande"
- att full sträckning i alla leder eftersträvas vid utkastet
- en stor radie eftersträvas slungövningarna (att påverka redskapet under så lång tid som möjligt)
- en sen arminsats
- en blockering av kroppens rörelseenergi framåt så att denna överförs till redskapet
- markkontakt med båda fötterna under hela kastet

Metodiska anvisningar

Se till att det aldrig föreligger risk för de aktiva att träffas av andras redskap. Lämpliga former för uppställning för de aktiva finns under avsnittet Kast. Det är viktigt med rejäla avstånd och när de aktiva inte kastar till varandra måste alla ha kastat klart innan hämtning av redskapen får ske. Ingen får förflytta sig under tiden andra kastar om det inte är absolut riskfritt.

Det är lämpligt att utföra en kastövning i taget för alla. Instruktören går då runt till alla aktiva och ger individuell instruktion minst en gång per kastövning. Instruktörens placering bör vara så att han ser de aktiva från sidan. Efterhand bör han även se den aktive bakifrån.

Man kan använda olika redskap för träning av kastkoordination. Lämpligast är basketbollar, lätta medicinbollar, kulor el. dyl. Vikten på redskapen kan variera, men bör inte överstiga 3 kg för att få hög explosivitet på utförandet. Om kulor skall användas inomhus bör de vara tillverkade av gummi. Vid kast med kulor stegras kraven på organisation ur säkerhetssynpunkt.

Träningspassen bör omfatta 20-80 kast per pass.

Kastkoordinativa grundövningar

Övningarna 1-2 är stötövningar

Övningarna 3-4 är kastövningar

Övningarna 5-8 är slungövningar

1. Tvåarmsstöt

Utgångsställning:

Fötterna parallella, axelbredds avstånd, benen något böjda.

Redskapet hålles i brösthöjd med händerna bakom

(fingrarna pekar mot varandra) och armbågarna rakt utåt.

Utförande:

Bensträckning- utstöt, bollen stöts framåt-uppåt.



2. Kulstöt

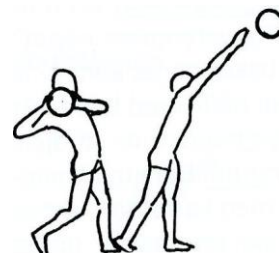
Utgångsställning:

Stå i kastriktningen. Större delen av kroppstyngden på det bakre benet som är något böjt. Redskapet vilar i stöthanden medan den andra handen stöder.

Utförande:

Total utsträckning av stötsidan, stå emot med andra sidan.

Redskapet stöts snett framåt-uppåt med "sen arminsats".



3. Inkast

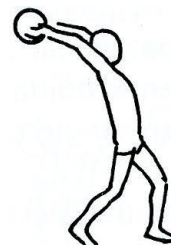
Utgångsställning:

Gångstående med kroppstyngden på bakre benet som är något böjt. Redskapet hålls bakom kroppen med händerna bakom bollen, armbågarna i kastriktningen.

Utförande:

Full sträckning framåt-uppåt, stäm upp med vänster ben.

Redskapet släpps i högsta läget.



4. Spjutinkast

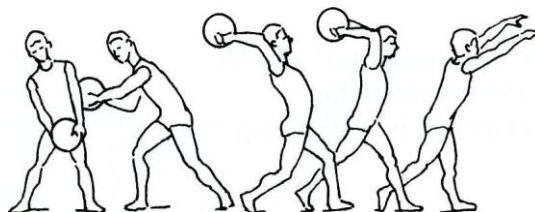
Utgångsställning:

Sidan mot kastriktningen, fötterna brett isär och något böjda. Redskapet hålles med raka armar.

Utförande:

Kroppstyngden flyttas mot bakre benet som böjs. Armarna för redskapet långt bak.

Därefter vrids kroppen om till inkastposition-inkast (se övn.3)



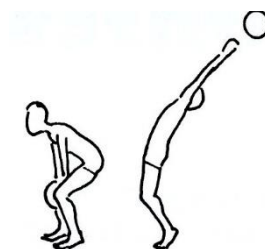
5. Bakåtkast

Utgångsställning:

Böjda ben, rak rygg och raka armar.

Utförande:

Total utsträckning av benarmar, uppåt-bakåt, där benen startar rörelsen. Redskapet släpps i högsta läget. (I utkastet får man ej dra redskapet nedåt).



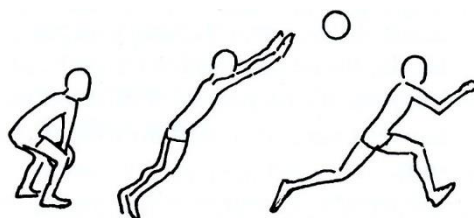
6. Framåtkast

Utgångsställning

Som övn. 5 (bakåt-/kast).

Utförande: Total utsträckning ben-armar, framåt-uppåt, där benen startar rörelsen.

Uppbromsning sker genom utfallssteg.



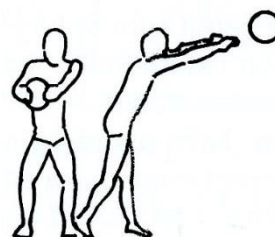
7. Diskuskast

Utgångsställning:

Brett mellan fötterna, kroppstyngden något förskjuten mot bakre benet som är lätt böjt. Redskapet hålls med båda händerna, där främre handen är stödjande.

Utförande:

Bensträckning-höftomvridning med kastsidan, armarna släpande, "sen arminsats" uppstämning och blockering med andra sidan.



8. Släggkast

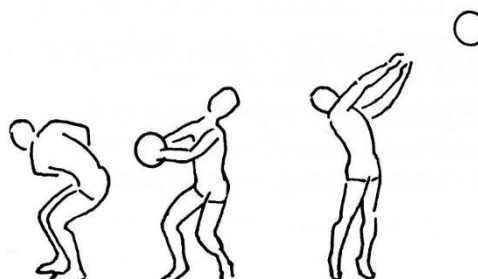
Utgångsställning:

Ryggen mot kastriktningen, fötterna parallella, axelbredds avstånd, benen böjda. Redskapet hålls med raka armar vid sidan om kroppen.

Utförande:

Till total utsträckning genom samtidig bensträckning, omvridning av ben-höft. Utkast med raka armar, ej bakåt-nedåt över axeln.

Viktigt med släpande axlar-armar.



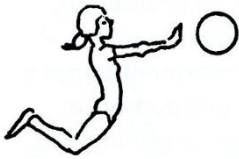
Anm. Vid kastkoordinativa övningar bör man även kasta med "fel" arm för att främja den koordinativa träningen samt minska risken för överbelastningsskador. Denna strävan kan vi dock ej ha vid träning av de speciella kasten.

Variationer på de grundläggande övningarna

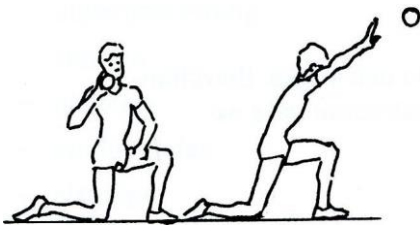
1. Tvåarmsstöt från knästående



2. Tvåarmsstöt med upphopp



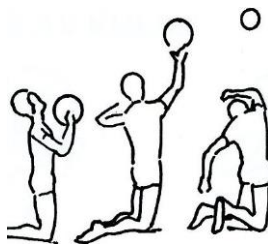
3. Kulstöt från knästående



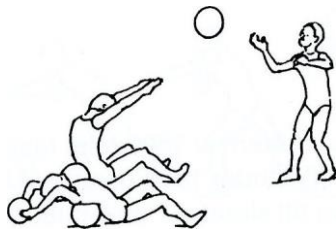
4. Kulstöt från knästående



5. Inkast från knästående



6. Inkast från "ryggliggande" med medicinboll som stöd



7. Spjutinkast från knästående

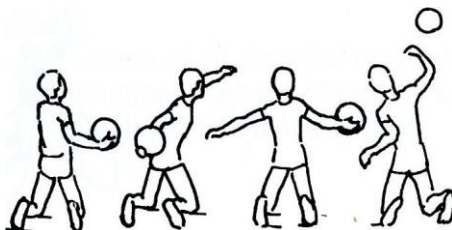


8. Bakåtkast med hopp

Bakåtkast med hopp



9. Diskuskast från knästående



10. Diskuskast från sittande

