

KOM I GÅNG OCH KASTA

Enkla övningar på land

Material till enkla precisionsaktiviteter för fluga, spinn och haspel på land i Castingskytte

Den här platsen behöver du

Gräsmatta eller annan plan mark, ej sten.

Gör så här

Placera ut föremål på en yta som ni tycker passar målgruppen utifrån ålder, svårighetsgrad och funktionsvariation. Experimentera med avstånd och naturliga hinder.

Castingskytte

Castingskytte är en lek/aktivitet som går ut på att deltagarna ska träffa precisionsmål. Precisionsmålen kan vara rockringar, frispee, brickor eller andra precisions tavlor.

Lekens idé är att varje deltagare likt skidskytte ska träffa precisionsmålen.

Om du vill utmana lite extra kan du bestämma att deltagaren får en extra uppgift för varje miss. till exempel. springa en kort sträcka, 30-50m, göra en armhävning, fem sit ups, använd din fantasi!

Så här gör du:

- Placera ut två rockringar eller annat som ni ska träffa, på gräsmattan.
- Lägg varje rockring/målet, på 10-14m avstånd.
- Ställ upp er två och två och låt varje person göra fem kast.
- Kasta en i taget och markera var pluggen landar (första nedslaget räknas) med tex. en pinne.
- Träff i ringen/målet, ger 10 poäng.
- Om inget av kasten träffar ringen/målet får den personen som kom närmast 8 poäng och den person som kom näst närmast 6 poäng.
- Räkna poäng för varje kast och summera alla fem kasten.
- Den som har mest poäng vinner.

Om en person träffar ringen/målet fem gånger får han/hon 50 poäng.



KOM I GÅNG OCH KASTA

Enkla övningar på vatten

Material till enkla precisionsaktiviteter för fluga, spinn och haspel i vatten.

Den här platsen behöver du

Pool, damm eller sjö

Gör så här

Yta. Bottendjup max upp till höften för att kunna ankra eller omformatera slangarna. Annars behövs båt. Ytan kan variera beroende på utmaning i kastet. Platsen du kastar på kan vara utmanande för att träna olika kast inför en fiskeresä eller liknande. Terrängen kan alltså variera beroende på hur mycket utmaning du vill ha.

Castingskytte

Castingskytte är en lek/aktivitet som går ut på att deltagarna ska träffa precisionsmål i vatten. Precisionsmålen kan vara slangar som ankras med tyngder.

Lekens idé är att varje deltagare likt skidskytte ska träffa precisionsmålen.

Om du vill utmana lite extra kan du bestämma att deltagaren får en extra uppgift för varje miss. till exempel. springa en kort sträcka, 30-50m,

Så här gör du:

- Precisionsmål för träning och tävling. Fyra mål med 1,3,5 poäng med måtten 180,120, 60 cm i diameter som ligger i poolen. ankrade med vikter så man lätt kan lägga om banan och kunna träna på olika sammansättningar av banor.
- Träff i ringen/målet, ger 10 poäng.
- Om inget av kasten träffar ringen/målet får den personen som kom närmast 8 poäng och den person som kom näst närmast 6 poäng.
- Räkna poäng för varje kast och summera alla fem kasten.
- Den som har mest poäng vinner.

Om en person träffar ringen/målet fem gånger får han/hon 50 poäng.



KOM I GÅNG OCH KASTA

Enkla övningar på land

Material till enkel längdträning för fluga, spin och haspel på land i Castingskytte

Den här platsen behöver du

När man tränar längd behövs en större yta med tillräcklig plats för att utföra ett bra kast. Ytan anpassas efter målgruppen och deras kastkunskap.

Gör så här

Dra ut måttbandet, kasta i medvind eller utmana dig genom att byta vindriktning under tränings-tillfället. Markera dina kast med tex pinnar eller flaggor. Rockringarna kan användas till kombinerad längd och precisionskastning i utplacerade mål på längre avstånd med ett längre spö.

Castingskytte

Castingskytte är en lek/aktivitet som går ut på att deltagarna ska träffa precisionsmål. Precisionsmålen kan vara rockringar, frisbee, brickor eller andra precisions tavlor.

Lekens idé är att varje deltagare likt skidskytte ska träffa precisionsmålen.

Om du vill utmana lite extra kan du bestämma att deltagaren får en extra uppgift för varje miss. till exempel. springa en kort sträcka, 30-50m, göra en armhävning, fem sit ups, använd din fantasi!

Så här gör du::

- Placera ut två rockringar eller annat som ni ska träffa, på gräsmattan.
- Lägg varje rockring/målet, på 10-14m avstånd.
- Ställ upp er två och två och låt varje person göra fem kast.
- Kasta en i taget och markera var pluggen landar (första nedslaget räknas) med till exempel en pinne.
- Träff i ringen/målet, ger 10 poäng.
- Om inget av kasten träffar ringen/målet får den personen som kom närmast 8 poäng och den person som kom näst närmast 6 poäng.
- Räkna poäng för varje kast och summera alla fem kasten.
- Den som har mest poäng vinner.

Om en person träffar ringen/målet fem gånger får han/hon 50 poäng.

