

Kravprofil kast 12 år

Födda 2011-höstterminen i ÅK 5

”Vad ska du kunna inom kast när du är 12 år”

Kula:

Förstår säkerheten och allmän etikett i samband med kulstötning.

Förstår, kan förklara och visa hur man håller i en kula.

Förstår, kan förklara och genomföra en kulstöt med armbågen bakom kulan från ”modifierad stående position, dvs båda fötterna i stötriktningen.

Förstår, kan förklara och har tränat på att utföra en kulstöt från stående position.

Förstår rörelsemönstret och har tränat på att utföra en kulstöt med springstil.

Spjut:

Förstår säkerheten och allmän etikett i samband med spjutkastning.

Kan hålla i spjutet på rätt sätt.

Har tränat på att få spjutet att sätta sig i gräset.

Har tränat på att kasta spjut eller boll med ”hög armbåge”.

Har tränat på att springa med ett spjut under kontroll.