

Kravprofil kast 14 år

Födda 2009-hösterterminen i ÅK 7

Kula:

Förstår, kan förklara och utföra rörelsemönstret i en stående kulstöt, dvs att kraften går i kedjan från foten till knät, höften, bålen, bröstkorgen, axeln, armen och fingrarna.

Förstår, kan förklara och utföra rörelsemönstret i en kulstöt med springstil.

Förstår och kan förklara rörelsemönstret och har tränat på att utföra en kulstöt med rotationsteknik.

Teknik: Försväng, rotation på vänster fotblad, sprintsteg, rotation på höger fotblad, slagläge och utstöt.

Diskus:

Förstår, kan visa och förklara hur man håller i en diskus, i vilken riktning den roterar samt från vilket finger den släpps.

Förstår, kan förklara och utföra ett stående diskuskast med rotation av diskusen i rätt riktning och med rätt finger.

Förstår, kan förklara rörelsemönstret och har tränat på att utföra ett diskuskast med rotationsteknik.

Teknik: Försväng, rotation på vänster fotblad, sprintsteg, rotation på höger fotblad, slagläge och utkast.

Slägga:

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

Förstår, kan förklara och utföra försvängar och slägg-gång framåt och bakåt med avslappnade axlar och upprätt hållning.

Förstår, kan förklara och har tränat på att utföra släggkast med en rotation och utkast med armarna över huvudet i utkastpositionen.

Förstår, kan visa och förklara konceptet raka armar samt häl-tå rotationer i slägga.

Spjut:

Förstår, kan visa och förklara hur man håller i ett spjut.

Förstår, kan förklara och utföra ett stående spjutkast.

Förstår, kan förklara rörelsemönstret och har tränat på att utföra ett spjutkast med 5 stegs ansats.

Har tränat på att springa med spjutet i förberedande position och i sidledes löpning samt tränat på överföringen mellan dessa två faser i serier.

Allmänt:

Medicinboll: Kan utföra bakåtkast, framåtkast, kast uppåt, stöt från bröst med rak rygg och böjda ben. Kan beskriva övningarna och kasta med maximal insats.

Styrka: Kan utföra knäböj, bänkpress, frivändning med korrekt basteknik. Samtliga rörelser x 5 repetitioner med kontroll. Vet hur man håller i stången, hur man passar en kompis och generell gymetikett.

Kroppsstyrka: Kan utföra armhävningar, utfall, fällkniven och step-ups med korrekt teknik.

Snabbhet: Kan utföra starter från stående position och har genomfört tester från stående x 30 meter med maximal insats.

Hopp: Kan utföra och har genomfört tester i stående längdhopp i grop. Kan utföra 3 kontinuerliga jämfotahopp samt plinthopp med stop med korrekt teknik. Har tränat på att utföra häckhopp utan stop på låga häckar.