

# Kravprofil kast 16 år

Födda 2007-höstterminen i ÅK 9

Endast för aktiva som har särskilt intresse av kast eller mångkamp.

Styrka:

Kan utföra även ryck och marklyft med god grundteknik.

Kula:

Har förståelse för grenens grundkoncept Kan utföra stillastående stöt med fotbyte. Utför grenen med rotationsteknik.

Diskus:

Har förståelse för grenens grundkoncept. Utför grenen med rotationsteknik.

Slägga:

Har förståelse för grenens grundkoncept. Utför grenen med minst 3 varv.

Spjut:

Har förståelse för grenens grundkoncept. Utför grenen med löpning, nedtagning och impulssteg