


Titel: <div style="text-align: right;">  </div>			
<h1>Kast i skoven</h1>			
<b>Fag:</b> Idræt	<b>Klassetrin:</b> 0. – 3. klasse	<b>Tid:</b> 2 lektioner	<b>Årstid:</b> april/september
<b>Beskrivelse:</b>  Eleverne arbejder med grundlæggende bevægelser og koordinationer for hele bevægeapparatet. Aktiviteten indeholder en opvarmningsleg, en hoveddel – her kast – samt en afsluttende leg. Forløbet er udviklet til skoven, men kan fint gennemføres på stranden eller andre steder i naturen.		<b>Kilde:</b> <a href="http://www.skoven-i-skolen.dk">www.skoven-i-skolen.dk</a>	
<b>Faglige mål:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• At eleverne træner deres motorik</li> <li>• At eleverne opnår en fornemmelse af forskellige kast</li> <li>• At eleverne får fornemmelse af øje-hånd koordinering</li> </ul>			
<b>Hvad skal du bruge?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Træklemmer med påsatte farvestrålende plasticstrimler på hæftet (med hæftemaskine) til afmærkning af området. Pilles ned efter afslutningen og genbruges ved senere lejligheder.</li> <li>• Småsten, pinde, korte 'døde' grene</li> <li>• Tennisbolde, ærteposer af plastmateriale (kan aftørres)</li> <li>• 2 store bolde, badebolde eller skumbolde</li> </ul>			
<b>Forberedelse:</b>  <b>I klassen:</b>  Forbered eleverne på at I skal lave idræt i skoven - og de skal have varmt tøj, vand og masser af mad med.			

## **I skoven**

Læreren skal have udset sig det aktuelle område og have sikret sig, at underlaget ikke indeholder for store forhindringer, vådområde eller glas og andet affald.

Da der i denne aktivitet forekommer kast, er det særdeles vigtigt at instruere eleverne i at nedslagszoner ikke må betrædes førend læreren giver besked. Kastes der med småsten, skal læreren tale med eleverne om sikkerhed og hensyntagen til andre.

## **Baggrund:**

I klassisk forstand var det at kaste primært et spørgsmål om at kaste langt. Det er dog vigtigt også at arbejde med præcision og koordination med andre.

Basisfærdighederne i kast er:

- Længdekast
- Lige kast
- Kraft
- Styrke
- Eksplosivitet
- Muskeludholdenhed
- Koordination

Koordination er en af de vigtigste kvaliteter på dette alderstrin, nemlig hjerne til hånd koordination. Mange børn skal virkelig træne denne funktion, nemlig at få hånden til at udføre den handling, hjernen afsender signaler til. Det er et vigtigt element i gribeprocessen: hvornår skal mine hænder lukke sig og dermed gribe bolden? Eller tilsvarende i slagspil: hvornår skal jeg svinge armen og slagredskabet (boldtræ, ketcher mm) for at ramme. En enkel øvelse er at give børnene besked på at se på bolden. Dermed giver hjernen besked til nervebanerne udi hånden om at gribe om redskaber / slå til bolden.

## **De pædagogiske og bevægelsesmæssige kvaliteter**

De pædagogiske kvaliteter ved kast er, at disciplinen giver mulighed for koncentration, kreativitet, individuelt arbejde, samarbejde, differentiering, et højt aktivitetsniveau og ikke mindst mestringen

Bevægelsesmæssigt kan kastetræning bruges til opøvelse af timing og rytme.

### **Regler**

Ved kast er der lidt flere regler end i andre aktiviteter:

- INGEN henter kasteredskaber, før alle har kastet. Vær opmærksom på at eleverne har forstået instrukserne, tænk sikkerhed frem for alt!
- Man kaster som hovedregel kun i én retning (altså væk fra kasterne) og aldrig kaste tilbage til kasterne, med mindre det drejer sig om småbolde.

Vær striks med overholdelse af regler, lad eleverne føle og få ansvar for sig selv og hinanden.

### **Gode råd**

Vær opmærksom på elever, der ikke kan krydskoordinere - dvs. som har samme fod fremme som kastearm. ('Pasgænger'). Ret det hver gang.

### **Sådan gør du:**

Fortæl eleverne hvilket område der skal anvendes, og hvordan området er afgrænset. Marker nedslagsområder med grene eller lign.

#### **Opvarmning:**

Eleverne løber frit omkring på det afgrænsede område. På et givent signal (fløjte, råb) fra læreren skal eleverne f. eks. løbe hurtigere, lægge sig ned, hinke, løbe gadedrengeløb, hoppe med samlede ben, løbe baglæns, sætte tempoet ned osv. Lad også eleverne komme med forslag.

#### **Hoveddel:**

##### **1) Kast på bevægelige mål**

Eleverne står bag en markeringslinje (tegnet i skovbunden eller markeret for enderne med store sten eller pinde). Ude i siden står læreren med en stor bold.

Læreren triller bolden af sted og eleverne kaster med tennisbolde, pinde, sten eller lignende efter det bevægelige mål. Eleverne kan øve kast med både højre og venstre hånd. Vær opmærksom på at eleverne skal krydskoordinere (kast med højre hånd = venstre ben forrest og vice versa). Ret børnenes bevægelser, hvis de

'pas kaster'

## 2) Boldstafet (stor eller lille bold)

Del eleverne i to hold – og giv dem én bold pr. hold. Marker en 'kastegrav', hvor bolden skal kastes over med to linjer i skovbunden.

Holdene stiller op bag den ene linje. (se figur)

En fra hvert hold er kaster. Han/hun stiller sig på den anden side af kastegraven. De andre stiller op i en række. Kasteren kaster nu bolden til første mand i rækken, der griber den, kaster den tilbage igen og sætter sig ned. Så kaster kasteren til anden mand i rækken - og så fremdeles (se figur ovenfor).

Som en variation kan første mand på hvert hold (Elev a) løber med en bold over kastegraven, og kaster bolden til den anden i rækken (Elev b). Elev b griber bolden, løber over kastegraven, stiller sig foran Elev a og kaster til Elev c. Og så fremdeles.

Begge stafetter kan gentages med andre kast:

- overhåndskast
- underhåndskast
- kast med begge hænder over hovedet
- kast med begge hænder foran kroppen
- kast med siden til
- kast med den modsatte hånd
- osv. osv.

### Afslutning: Alle mod alle

Afgræns et større område end kastezonen. Brug tøjklammerne. Brug en bold der ikke er for hård – og som har en markant farve, så den ikke bliver væk i skovbunden. En elev 'er den', men de øvrige elever forsøger at undgå at blive ramt af bolden. Bliver man ramt er man død og går ud. Griber man er det den der kaster der dør.

**Erfaringer og kommentarer:**