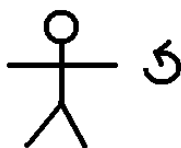




Kastteknik

Först lär du värma upp ordentligt för att minska risken för att skada sig. Börja med att jogga lätt och efter ett tag börja rotera armarna i cirkelrörelser både framåt och bakåt. När du gjort det ett tag ställer du dig med armarna rakt ut i sidorna och börjar vispa med armarna i en stor rörelse för att med tiden minska rörelsen. Du är nu uppvärmd för att börja kasta.



1. Greppet: ta bollen med tre fingrar. Tummen, pekfingret och långfingret, lägg den längst ut där du ändå har grepp om bollen.



2. Starten: Lyft och sträck armen i axelhöjd rakt ut bakåt.

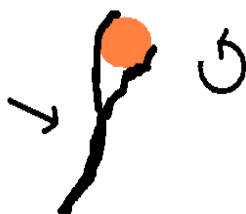




3. Böj därefter armen i vinkel 90 grader uppåt. Påbörja kastets rörelse med att dra armen framåt och nästan över huvudet å vidare. Hela tiden ska armbågen vara i axelhöjd eller högre för att få bäst kontroll på kastet.



4. Precis i kastögonblicket där du släpper iväg bollen ska du snärta till med handleden så att du får bakåtskruv på bollen för att få bäst längd på kastet.



Övningar som du kan använda för att träna upp musklerna du använder vid ett kast är framför allt armhävningar, uppvärmningsövningen är en annan som är bra. Sen kan du sätta ihop båda armbågarna och händerna framför dig för att sedan lyft så högt du kan utan att armbågarna går isär, du kommer att känna att du klarar av att lyfta högre för varje gång du kör övningen.

Träna och nöt enligt detta och du kommer att kasta riktigt bra med en grym längd framöver.