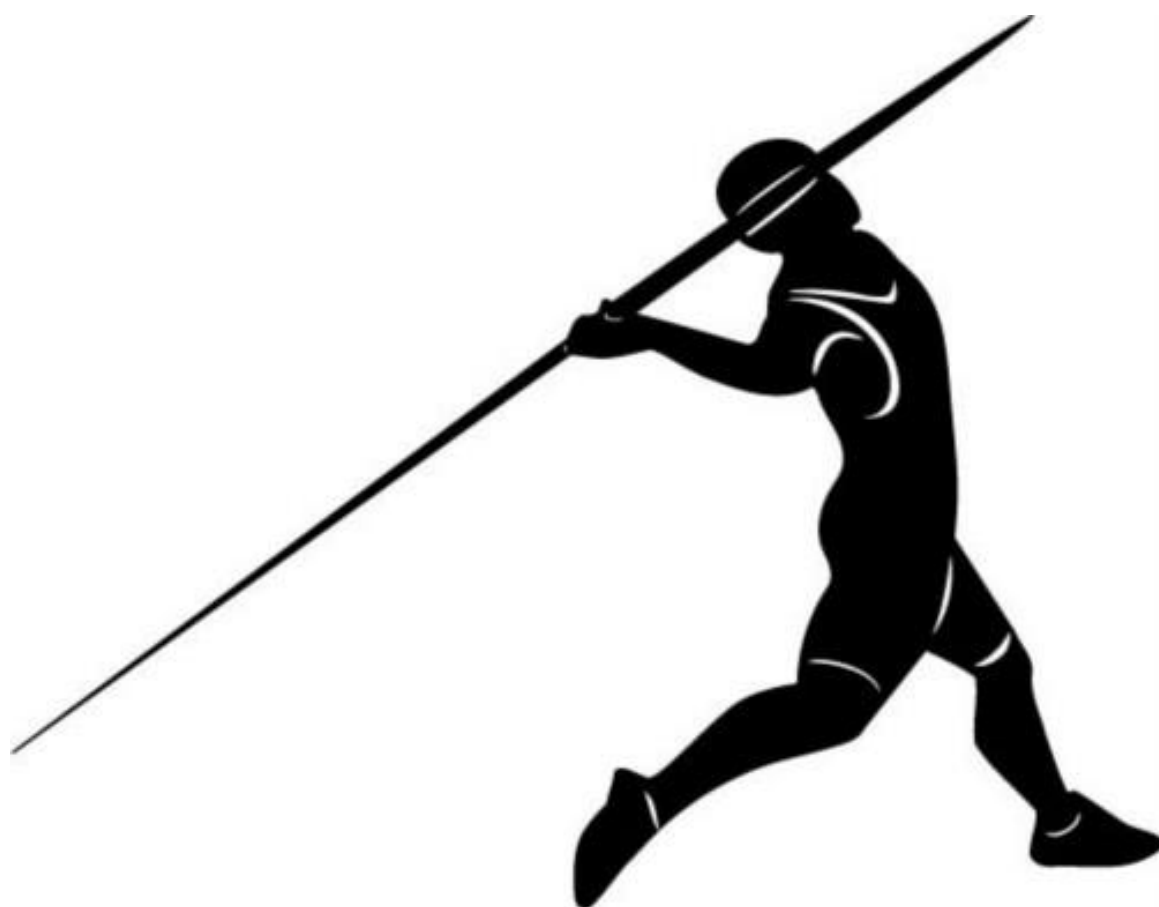


# Teknisk progression

## *Spydkast*



*På dette begyndertrin drejer det sig om de helt elementære elementer i teknikken, rytmen i kast samt den basale tilløbsstruktur. Det er vigtigt, at man i teknikundervisningen benytter spyd med den rette aldersspecifikke vægt. Kast med bolde og lignende redskaber kan dog være et udmærket supplement i nogle af øvelserne. Som udgangspunkt anbefales det at bruge bolde med samme vægt som spyddet. Anvend eventuelt lidt lettere bolde af og til – ca. 100 g lettere.*

## 1. trin

Lære spydgrebet og  
et simpelt frontvendt  
kast

### **FOKUSPUNKTER**

- Gripe korrekt om spyddet
- Aflevere spyddet over hovedet i et simpelt kast
- Fornemme flugten af spyddet i luften

# 1. Øvelse

## Grebet om spyddet - to muligheder

- Tag fat i spyddet, så enten pegefinger eller langfinger presser bag ved bindingen sammen med tommelfingeren.
- Lad spyddet gå igennem "furen" ved håndroden. Hånden holdes lidt på langs af spydaksen.

### Fokus:

De yderste to fingerled skal trykke bag bindingen. Undgå at holde på spyddet som på en blyant. De øvrige fingre lægges styrende ind mod spyd og binding – ikke for fast, så spyddet kan arbejde i hånden i afleveringen.



*To mulige korrekte greb om spyddet.*

## 2. Øvelse

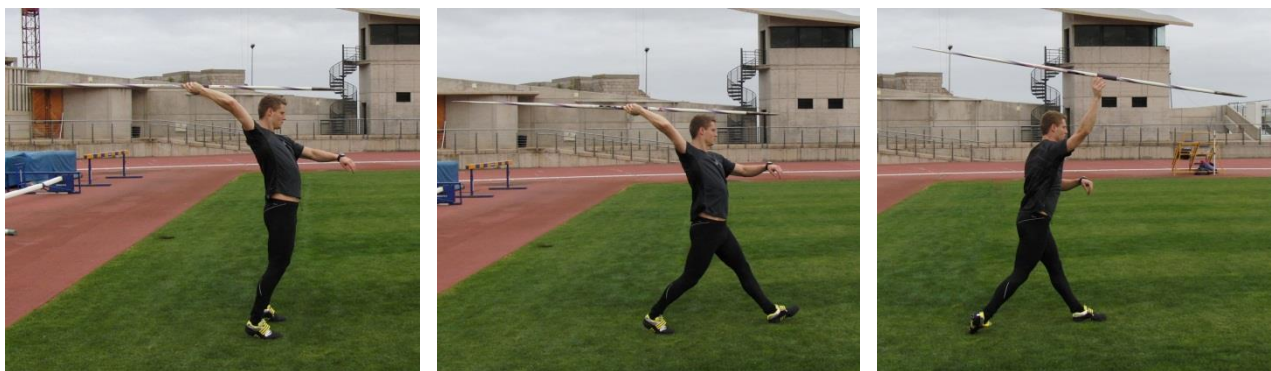
# Frontvendt kast efter skridt frem på venstre fod

Simpel aflevering af spyddet over hovedet i et kast med en stemmende funktion af venstre ben.

- ◆ Stå frontalt mod kasteretningen med samlede fødder og hold spyddet tilbage over hovedet i nogenlunde strakt arm. Venstre arm skal være fremme foran kroppen.
- ◆ Læn kroppen lidt bagud og gå lidt ned i benene.
- ◆ Træd fladt frem på venstre ben og kast først med armen, når foden får fuld kontakt med jorden. Forsøg at udføre kastet over et tilnærmelsesvis strakt og stemmende venstre ben, der ikke bøjes.
- ◆ Aflevér spyddet højt over og lidt foran hovedet i kast af varierende længde ned i jorden. Start med ganske korte kast.
- ◆ Få spyddet til at flyve i en lige bane.
- ◆ Variér skridtets længde og tempo. Prøv f.eks. kast med et relativt langt skridt.

### Fokus:

Kast først med armen efter venstre fod får kontakt, kastearmen skal holdes tilbage oppe indtil da. Sæt venstre fods hæl i jorden først. Højre hæl løftes naturligt



*Frontvendt kast. Træd frem på venstre fod og kast.*

## 2. trin

Lære et kast med inddrejning fra en sidevendt position

### **FOKUSPUNKTER**

- Lære den korrekte basale sidevendte position i den sidste del af spydtilløbet – stående, gående og i løb
- Opnå forståelse for vægtoverførslen fra højre fod til venstre fod i forbindelse med det sidste skridt, stemmet og inddrejningen
- Lære den sammenhængende kastebevægelse med inddrejning fra en sidevendt position - stående og gående med få skridt

1.  
ØvelseOpstilling og gang den  
sidevendte position

Opstilling og gang med spyd i den sidevendte stilling, som er udgangspunktet for mellemskridtene, impulsskridtet og stems-kridtet.



- ◆ Stå med siden mod kasteretningen med højre arm strakt tilbage med spyddet over skulderniveau. Håndfladen vender opad.
- ◆ Venstre arm er ganske let bøjet. Den peger fremad lidt til højre for kroppen og er omtrent i højde med brystkassen.
- ◆ Venstre hånd er let drejet, så tommelfingeren peger nedad.
- ◆ Blikket er rettet lige frem mod et punkt meget langt ude i kasteretningen.
- ◆ Spyddet peger ca. kl. 12.15-13.00 og ligger i øjenhøjde tæt ved hovedet (Kl. 12.00 er kasteretningen).
- ◆ Skulderaksen peger ca. kl. 12-12.15 (Kl. 12.00 er kasteretningen).
- ◆ Hofteaksen peger ca. kl. 11.00-11.45 – den vil dreje sig lidt frem og tilbage i dette interval, når man går eller løber (Kl. 12.00 er kasteretningen).
- ◆ Fødderne skal pege ca. kl. 13.30 ved deres isætninger (Kl. 12.00 er kasteretningen).
- ◆ Kroppen er stort set opret med en ganske svag tilbagelæning i overkroppen. Tilbagelæningen skabes ved, at venstre hofte skydes lidt frem i kasteretningen.
- ◆ Spyd, skulderakse og hofteakse holdes omtrent parallelle set fra siden.
- ◆ Spyddet holdes med spidsen ganske lidt opad pga. overkroppens svage hældning bagud



*Sidevendt gang. Kroppen er opret med antydning af en ganske svag tilbagelæning. Spydspidsen peger ganske svagt opad og er omkring øjenhøjde. Spyddet og skulderaksen er omtrent parallelle.*



## 2. Øvelse

### Løb i den sidevendte position

Når den sidevendte stilling beherskes stående og gående, er næste trin at øve den i løb med varierende tempo. Øvelsen er en vigtig basisøvelse og bør trænes ofte. Det gælder også for rutinerede kastere.

- Positionerne på krop, arme, ben, fødder og spyd er de samme, som i foregående øvelse 1.
- Spyd, kastearm og overkrop holdes stabilt roligt under løbet.
- Venstre arm svinger naturligt med i løberytmen for at skabe balance - omtrent i højde med brystkassen, fremme lidt ind foran kroppen og let bøjet.
- Blikket er rettet fremad i kasteretningen.



*Sidevendt løb – set bagfra.*

#### Fokus:

Bevar den sidevendte position, og hold kastearmen over skulderniveau. Undgå at knække i venstre hofte, så man kommer til at læne sig lidt fremad. Hold kastearmen strakt men ikke spændt. Glem ikke venstre arm, som skal svinge naturligt med.

Undgå at lægge hovedet på skrå ind mod spyddet eller ligefrem at kigge direkte på spyddet.

Hold kastearmen strakt og oppe, så den ikke tabes under skulderaksens niveau. Undgå at knække i venstre hofte, dvs. undgå at læne kroppen frem. Vær opmærksom på, at hofteaksen ikke skal drejes for langt frem, hver gang højre ben træder frem.



*Sidevendt løb – set fra siden.*

3.  
Øvelse

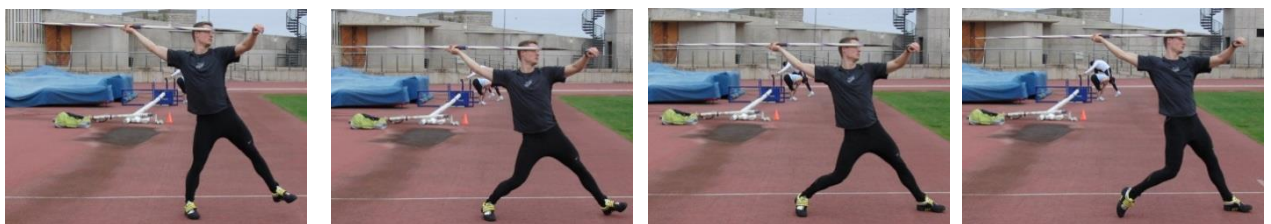
## Vægtforskydning fra højre ben til venstre ben med inddrejning på højre fod

Forøvelse til det afsluttende stemskridt og den efterfølgende inddrejning – uden kast.

- ◆ Indtag den sidevendte stilling som i de foregående øvelser. Al vægten skal være på højre ben, som er let bøjet. Venstre fod er lidt hævet over banen.
- ◆ Før venstre ben strakt fladt frem, hvorved der sker en vægtforskydning over på venstre fod. Venstre fod sættes i banen med hælen først og pegende lige frem, således at der stemmes med venstre ben.
- ◆ Højre hæl løftes, mens der trædes frem, men jordkontakten bevares hele tiden.
- ◆ Forsøg at bevare et konstant let bøjet højre ben. Højre ben skal ikke trykke op, men heller ikke bøjes yderligere under skridtet.
- ◆ Undgå at give efter i venstre ben.
- ◆ Højre hæl drejes udad op, idet venstre fod sættes i banen. Højre fod ender med at have kontakt med underlaget med oversiden af skosnuden og hælen pegende opad i en lidt slæbende underlagskontakt.
- ◆ Bevar den sidevendte position i skridtet.
- ◆ Prøv at variere skridtlængden, så man får en fornemmelse af stempositionen ved diverse vinkler på stembenet i forhold til banen. (En god vinkel i et fuldt kast for en rutineret kaster er ca. 45 grader).

### Fokus:

Hav en passende afstand mellem fødderne set bagfra - ca. hoftebredde. Skyd vægten frem og tilbage nogle gange, som beskrevet. Mærk, at kroppens tyngdepunkt falder lidt, idet der trædes frem. Mærk også, at det stemmende venstre ben vil bidrage til en fremdrejning af højre hofte, samt til at overkroppen roterer lidt frem og presses lidt op igen



*Vægtforskydningsøvelse fra højre til venstre ben uden kast.*



## 4. Øvelse

# Kast med stems-kridt og inddrejning

Tag udgangspunkt i foregående øvelse 3 og fortsæt nu med at dreje/slå højre hofte frem efterfulgt af højre skulder. Slut med en aflevering i et glidende accelereret forløb.

Bemærk, at øvelsen sigter mest på selve inddrejningen og knap så meget på armbevægelsen. Dog skal man sikre sig, at kastet sker op over skulderniveau, og at armindsatsen ikke sker for tidligt før inddrejningen. Det vil være naturligt at træne øvelsen sammen med det næste trin (trin 3, som bl.a. omhandler armføringen af højre og venstre arm i den afsluttende del af kastet).

- ◆ Foretag et skridt frem på et stemmende venstre ben fra en stilling med svagt bøjet højre ben, som beskrevet i foregående øvelse 3.
- ◆ Når venstre fod får jordkontakt foretages en inddrejning på højre fod, en fremdrejning af højre hofte, fulgt af en fremdrejning af højre skulder, der samtidig løftes lidt op. Bevægelsen slutes med en aflevering, hvor man fører armen godt opad, men uden at strække sig op efter i benene.
- ◆ I selve inddrejningen føres venstre arm aktivt fremad fra sin position lidt til højre for kasteren. Armen ender langs venstre kropsside. Her fikseres den med omtrent en ret vinkel i albueleddet.

### Fokus:

Betragt overkroppen som en dør, der er hængslet i et punkt i nederste venstre hjørne ved venstre hofte. Døren svinger frem og rundt om dette punkt, idet venstre ben starter sin stemmende funktion. Kastearmen slynges efterfølgende op over dørens øverste højre hjørne, som vil udgøres af højre skulder.

Bevar den sidevendte stilling frem til isætningen af venstre fod og fokuser derefter på rækkefølgen: hoftefremdrejning, skulderfremdrejning og armindsats.

Forsøg at holde højre ben konstant svagt bøjet under stems-kridtet, men bøj ikke knæet aktivt.

Hold jordkontakten med højre fod indtil spyddet er sluppet. Højre fod slæber en anelse til sidst. Bevar dog en god afstand mellem fødderne, set fra siden, indtil spyddet slippes.

Sørg også for en passende afstand mellem fødderne set bagfra – omtrent hoftebredde eller lidt mere.

Forsøg at holde venstre ben nogenlunde strakt, så stemmet bliver effektivt. Det er vigtigt, at der ikke sker en decideret aktiv bøjning og strækning af venstre ben.



## 5. Øvelse

# Kast med kort gående tilløb uden impulsskridt

Som øvelse 4 – trin 2, men nu foretages 1-5 gående skridt i sidevendt position som indledning.

### Fokus:

Sørg for at holde en flydende konstant fremadgående bevægelse indtil isætningen af venstre stemfod. Undgå ophold på højre fod inden stemskridtet.

Sørg for, at stemskridtet ikke bliver for kort, som begyndere kan have en tendens til. Sørg også for, at der fortsat er god afstand mellem fødderne i det øjeblik, hvor spyddet slippes, selv om højre fod slæbes lidt til sidst.



*Kast med et ganske kort gående tilløb – her 3 skridt. Undgå et stop på højre fods sidste isætning. Bemærk, at der endnu ikke udføres et impulsskridt i denne øvelse.*

## 3. trin

Lære buespændet  
og armføringen i  
afleveringen

### **FOKUSPUNKTER**

- Lære den basale armføring og timing af armindsats – både højre og venstre arm
- Opnå fornemmelse for opbygning af forspænding i bryst/skulderregionen - buespændet
- Lære at kontrollere og korrigere spyddets flugt i luften

1.  
Øvelse

## Kast med et enkelt skridt samt gående tilløb med speciel fokus på armføringen (uden impulsskridt!)

I princippet fuldstændig de samme øvelser som 4 og 5 i foregående trin 2. Blot er der nu fuld fokus på overkroppens arbejde og armføringen.



*Afleveringsfasen – her i et kast med gående tilløb. Opbygningen af buespænd (billede 1) - samt armslag og kastearms fortsatte bevægelse mod venstre hofte (billede 2).*

- ◆ Start i sidevendt position som i øvelse 4 og 5 i det foregående trin.
- ◆ Højre hofte drejes/slås frem. Højre skulder følger efter og løftes lidt op. Samtidig drejes hånd og underarm, så der sker en begyndende opadføring af albuen. Der er ingen aktiv fremføring af armen på dette tidspunkt, blot svag bøjning i albuen for at spyddet kan holdes inde bag kroppen. Brystkassen presses også frem, og venstre arm føres fra en position til højre for kasteren aktivt frem og ned langs venstre side af kroppen, hvor den fikseres i omtrent en ret vinkel i albuen. Efter fremdrejningen indtager overkroppen nu kortvarigt et buespænd, hvor "buen" er placeret i den øverste del af overkroppen.
- ◆ Fortsæt bevægelsen ved at føre kastearms albue aktivt op og frem, så den bøjes til ca. 90 grader. Hefter rettes armen eksplosivt ud i et slag og spyddet slippes højt, omtrent over venstre fod eller lidt før - set fra siden.
- ◆ Under den slagagtige udretning af armen drejes hånd og underarm, så tommelfingeren ender med at vende nedad. Herved opnås en piskesmældsagtig bevægelse, idet spyddet endeligt sendes af sted og slippes

## Fokus:

Albuen drejes opad, mens armen holdes godt tilbage, så det egentlige armslag bevidst forsinkes, indtil buespændet er opbygget i skulder- og brystpartiet. Spyddet løftes op fra sin hidtidige position i øjenhøjde, så man undgår et lavt "dartkast".

Der må ikke startes et armkast, før venstre fod er sat i banen. Kastet må ikke startes som et træk i spyddet, hvor der ses en nedadgående bevægelse af albuen, som bøjes samtidig med at den føres frem under skulderniveau.



2.  
ØvelseMakkerøvelse for armføring  
for kastearm samt venstre  
arm (højrehådede)

Den aktive foretager en inddrejning, hvor makkeren styrer armføringen.

**Kastearm:**

Fokusér på, skulderen der trykkes frem, den opadgående albue, udretningen af armen - samt spyddets retning, hvis der bruges spyd. Makkeren guider disse bevægelser.

**Venstre arm:**

Makker guider her venstre arms bevægelse, så venstre side holdes fremme. Derved sikrer man sig, at fremdrejningen sker med venstre side som omdrejningsakse. Det er ikke meningen, at der skal trækkes i hinanden. Makkeren har blot en guidende funktion, hvor kasteren følger makkerens hånd.



*Eksempler på øvelser med hjælp fra makker til føring af kastearm. Udføres både uden spyd og med spyd. I tilfælde af det sidste kontrolleres spyddets retning også.*



*Makkerøvelse for venstre arms bevægelse i afleveringsfasen. Inddrejningen skal ske med omdrejningsakse i venstre side, der holdes fremme. Makker trækker ikke – der guides blot.*

### 3. Øvelse

## Øvelse for opbygning af buespænd mod væg eller anden modstand

Træning af inddrejning til buespænd mod en mur eller lignende.

- Start i sidevendt position med spyddet tilbage oppe bag hovedet. Højre fod peger skråt frem. Venstre foder sættes frem til muren og peger lige frem. Spydspidsen trykkes ind mod muren.
- Lav en inddrejning i kontrolleret tempo, hvor højre hoft og bryst/skulder presses frem, og hvor albuen drejes op, så man ender i et buespænd.

Fokus:

Sørg for at "buen" ligger højt i overkroppen, så der ikke bøjes i lænden. Mærk den elastiske forspænding i bryst- og skulderparti på grund af modtrykket fra spyddet mod muren.



*Imitationsøvelse for buespænd mod mur eller lignende.*

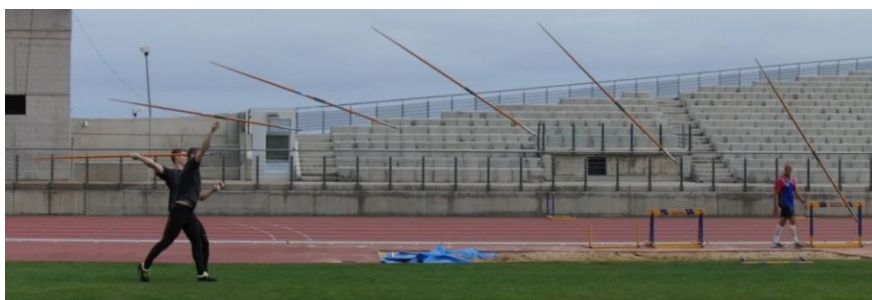


## 4. Øvelse

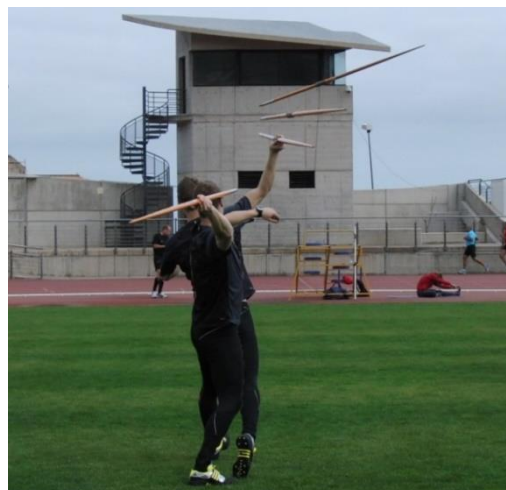
### Kast med skæve vinkler

Kortere kast hvor man får spyddet til at flyve skævt på forskellig måde med en stort set korrekt inddrejning og armføring.

Ideen i disse kast er i al sin enkelthed, at man opnår en større spydkontrol ved, bevidst, at kunne variere diverse vinkler i skæve træningskast.



*Kast med bevidst overdreven positiv angrebsvinkel (øverst) og negativ angrebsvinkel (nederst).*



Kast med skæve vinkler på spyddet i forhold til afleveringsvinklen. Her med positiv kantvinkel med spidsen pegende til højre og med negativ kantvinkel med spidsen pegende til venstre.

## 5. Øvelse

### Præcisionskast

Kortere præcisionskast efter et passende mål giver en meget god timing og fornemmelse for afleveringen. I bogstaveligste forstand opnås ”en god fingerspidsfornemmelse”.

Fokus:

Spyddet afleveres så vidt muligt med korrekt kasteteknik fra stående eller med gående tilløb med få skridt. Variér afstanden, så der også skal kastes relativt hårdt i nogle af kastene.



*Præcisionskast med varierende længde og hårdhed. Fra stående og gående.*

## 4. trin

Lære overgangen  
fra tilløb til kast -  
impulsskridtet

### **FOKUSPUNKTER**

- Lære den grundlæggende rytme og kropssposition i impulsskridtet
- Opnå forståelse for afsættet til impulsskridtet og de krydsende ben i svævet under impulsskridtet
- Opnå forståelse for bevarelse af hastigheden efter impulsskridtet
- Udføre et kast med impulsskridt, stems-kridt og aflevering med et tilløb med tilbageført spyd

# 1. Øvelse

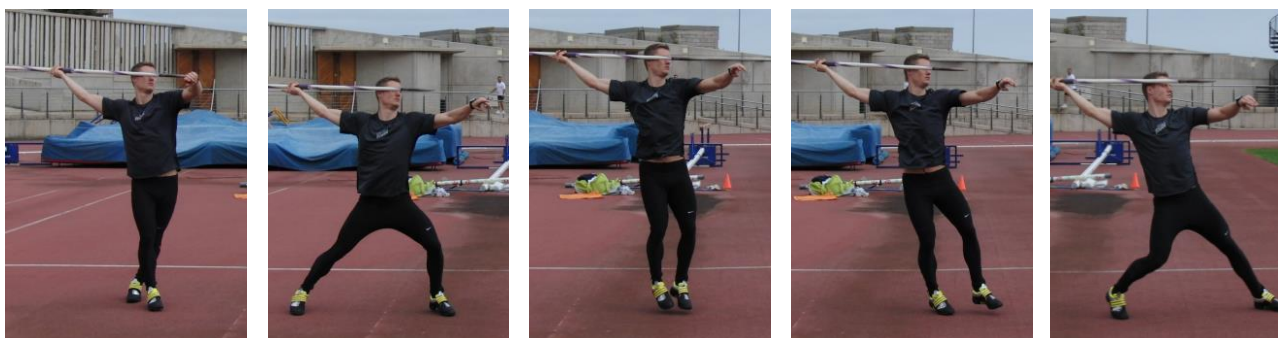
## 3-skridtsrytme med chassé- skridt

Chassé-skridt udført i en 3-skridts rytme fra en stående eller gående position for at lære den grundlæggende rytme i impulsskridtet.

- Start i den sidevendte position, evt. uden spyd i starten. Start i stående stilling med højre ben forrest, som var man i gang med et skridt.
- Træd frem, og udfør et sidelæns chassé-skridt med afsæt på venstre fod uden at højre ben overhaler venstre ben. Den sidelæns position bevares, og afsættet på venstre fod betones. Venstre fod føres meget hurtigt frem igen og sættes i jorden hurtigt efter højre fod som til et stems-kridt (dog uden et egentligt stem). Rytmen skal være: "1---2-3", eller "venstre---højre-venstre" om man vil, dvs. med et lille svæv mellem afsæt på venstre fod og isætning af højre fod.
- Udfør også øvelsen startende med 2-5 gående skridt i sidevendt position.

Fokus:

Fokus skal være på rytmen og en flad udførelse. Spyddets position bevares uændret under udførelsen.



Chassé-skridt i 3-skridtsrytme som forøvelse til impulsskridtsrytmen. Rytmen i fodisætningerne er "v---h-v".

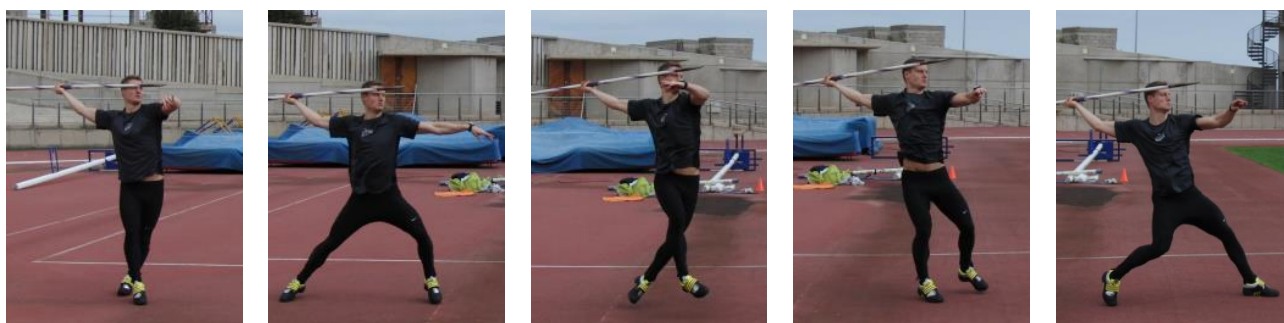


2.  
Øvelse3-skridtsrytme med  
impulsskridt uden kast – fra  
stående og gående

- Opstilling i den sidevendte position – stående med højre ben forrest.
- Træd frem, og foretag nu et impulsskridt med betonet bagudrivende afsæt på venstre fod. Højre ben føres svagt bøjet frem foran venstre, som beskrevet i forrige øvelse. Venstre ben føres i svævet hurtigt frem, så venstre fod/ben har passeret højre ben inden højre fod får kontakt med banen.
- Uden ophold på højre fod fortsættes frem i stemskriddet, der afsluttes med isætningen af venstre fod. Der skal være en tydelig "1---2-3"-rytme i fodisætningerne, eller "v---h-v"-rytme om man vil. Der forekommer et lille svæv, hvor benene krydser hinanden, mellem afsæt på venstre fod og isætning af højre fod.
- Udfør også øvelsen startende med 2-5 almindelige gående sidevendte skridt.
- Udfør øvelsen med og uden spyd.

## Fokus:

Den sidevendte position af hoften bevares. Rytmen skal være "v---h-v", som indikerer, at impulsskridtet er relativt langt. Det er vigtigt, at der ikke er stop på højre fod efter impulsskridtet, så den fremadrettede hastighed bevares. Sørg for at kroppen ikke tilter bagud.



*Impulsskridtet i en 3-skridtsrytme. Højre ben føres svagt bøjet frem foran venstre, hvorefter venstre ben atter føres meget hurtigt frem så fod/ben har passeret højre ben inden højre fod får kontakt med banen. Rytmen er "v---h-v".*

### 3. Øvelse

## Impulsskridt og kast i en 3-skridtsrytme med stående og gående start

Fra en 3-skridtsrytme med impulsskridt, som beskrevet i forrige øvelse, fortsættes nu naturligt videre i en inddrejning og et kast.

- ♦ Foretag først nogle kast med en simpel 3-skridtsrytme med impulsskridt.
- ♦ Start derefter med flere gående sidevendte skridt, f.eks. 2-6 skridt og udfør 3-skridtsrytmen med et kast.
- ♦ Prøv også at starte med lette jog på stedet, hvorefter der foretages en 3-skridtsrytme med kast.

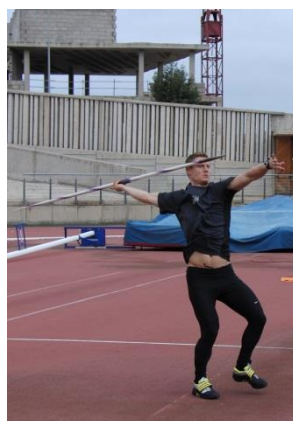
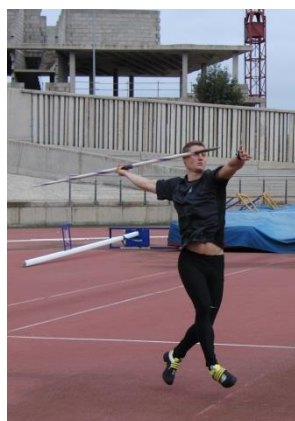
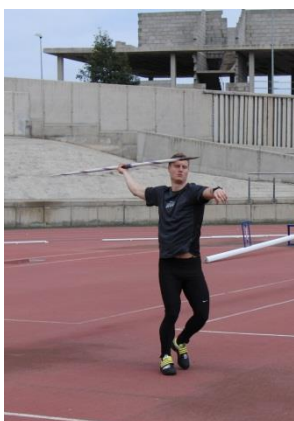
#### Fokus:

Vær opmærksom på, at kroppen ikke vipper tilbage under impulsskridtet, så højre fods jordkontakt efter impulsskridtet sker for langt foran kroppen. Brug tommelfingerreglen, om at den lodrette linje fra højre fod skal passere mellem højre og venstre skulder.

Bevar fremdriften hen over højre fod ved fodens jordkontakt efter impulsskridtet.

Rytmen i de afsluttende tre skridt skal fortsat være "v---h-v" som i de foregående øvelser.

Vær accelererende og angribende i skridtene, når øvelsen startes med flere gående skridt.



Gående tilløb. Impulsskridt, stems-kridt og aflevering.



## 4. Øvelse

# Impulsskridt og kast med tilløb med tilbageført spyd

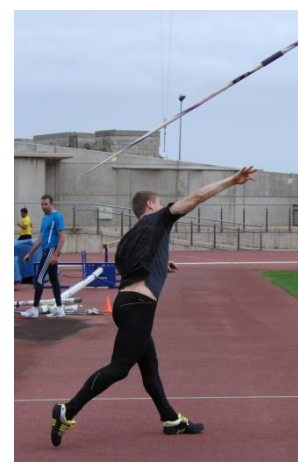
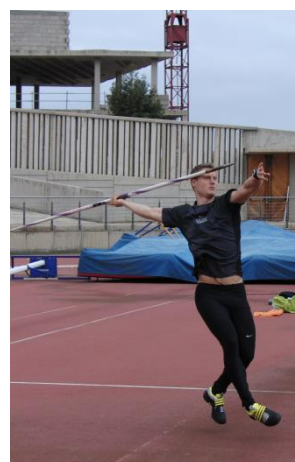
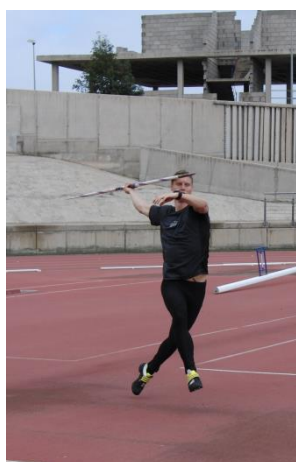
Når kast med impulsskridt i en simpel 3-skridts rytme beherskes som i øvelse 3, sættes der nu flere løbende sidevendte skridt på. Man har nu et tilløb, hvor der startes med spyddet tilbageført.

Dette tilløb kan eventuelt anvendes i konkurrence af nybegyndere med begrænset teknisk træning. I så fald kan der foretages eksempelvis 5 til 8 skridt før afsættet til impulsskridtet.

Prøv forskellige former for starter, f.eks. gående og joggende på stedet, hvor der langsomt sættes i gang. Prøv også med start fra faste mærke med bestemt antal skridt.

Der skal i disse kast fokuseres på den overordnede rytme i tilløbet. Tempoet skal i de første skridt være meget behersket og kontrolleret, så man er i stand til at accelerere og angribe ind i de afsluttende skridt. Det er vigtigt, at man i impulsskridtet og ved den efterfølgende jordkontakt på højre fod bevarer sin fremdrift.

Fokuser også på en ren aflevering med en optimal afleveringsvinkel, dvs. omkring 32-36 grader i vindstille - lidt fladere i modvind og lidt stejlere i medvind.



*Kast med tilløb med tilbageført spyd.*

## 5. trin

Lære tilbageføring  
af spyddet og kast  
med fuldt tilløb

### **FOKUSPUNKTER**

- Lære kropsdrejningen og tilbageføringen af spyddet i tilløbet
- Lære at bruge startmærke og mellemmærke - i tilløbet
- Lære rytmen i et fuldt tilløb.
- Fastlægge og opmåle et fuldt tilløb
- Kaste med fuldt tilløb

# 1. Øvelse

## Træning af en standardiseret start og første del af tilløbet før tilbageføringen

- ♦ Vælg en startprocedure, som benyttes ved det startmærke, der skal bruges i det færdige tilløb – f.eks. med samlede fødder, med den ene fod på mærket eller med 1-2 gående skridt hen mod mærket.
- ♦ Start ved mærket og løb med front mod kasteretningen med spyddet stabilt over eller lidt foran skulderen. Spyddets binding skal være nogenlunde i højde med den øverste del af hovedet.

### Fokus:

Løb i at afslappet og afpasset tempo, der gør det muligt at accelerere og angribe efterfølgende i en sidevendt stilling. Venstre arm svinger naturligt med i løberytmen. Prøv også at lave løb med temposkift for hver 10. meter. Dvs. rolige løb vekslende med korte accelerationer.



*Starten og tilløbets første del. Benyt en standardiseret start. I denne beskrivelse foreslås at man starte med samlede fødder bag startmærket og så træder frem til sit startmærke så venstre fod sættes ud for mærket – det vil så være fodisætning nr. 1 i rytmen.*

## 2. Øvelse

# Gående og løbende drejning af kroppen uden spyd

Forøvelse til tilbageføringsfasen i tilløbet - både gående og i løb.

Sæt et mærke, mellemmærket, i højre side af banen og foretag en drejning mod højre med kroppen ud for mærket, således at man efterfølgende går/løber i en sidevendt position, som blev beskrevet i trin 2. Her foreslås en metode, hvor man starter sin kropsdrejning, idet venstre fod føres frem mod mærket. Lav øvelsen både i gang og i løb med 6-8 skridt før og efter drejningen.

Fokus:

Brug 2 skridt (omtrent) på at dreje kroppen til sidelæns position og fortsæt uden at miste fart. Start roligt og lad farten øges under drejningen og det efterfølgende løb.



*Indledende øvelse for drejning af kroppen i forbindelse med tilbageføringen.*

### 3. Øvelse

## Tilbageføring af spyd

Udføres som foregående øvelse 2, men nu med spyd. Der foretages, samtidig med kropsdrejningen, en tilbageføring af spyddet fra en position fremme ved hovedet. Hele drejningen og spydtilbageføringen sker over 2 skridt i en lige linje bagud over skulderniveau. Lav øvelsen både i gang og i løb med 6-8 skridt før og efter tilbageføringen.

#### Fokus:

Det er vigtigt, at man ender fuldstændig i den sidevendte stilling, som blev beskrevet og øvet i trin 2. Spyddet skal være helt tilbage, og armen skal holdes over skulderniveau. Fokusér på en flydende overgang, men også på at tilbageføringen indleder et accelererende og angribende sidelæns løb efterfølgende.

Prøv også at løbe et længere stykke (45-60 m), hvor der foretages gentagne tilbageføringer med vekslende temposkift - hver 15. meter eksempelvis.



*Tilbageføringsøvelse med drejning af krop og tilbageføring over to skridt.*



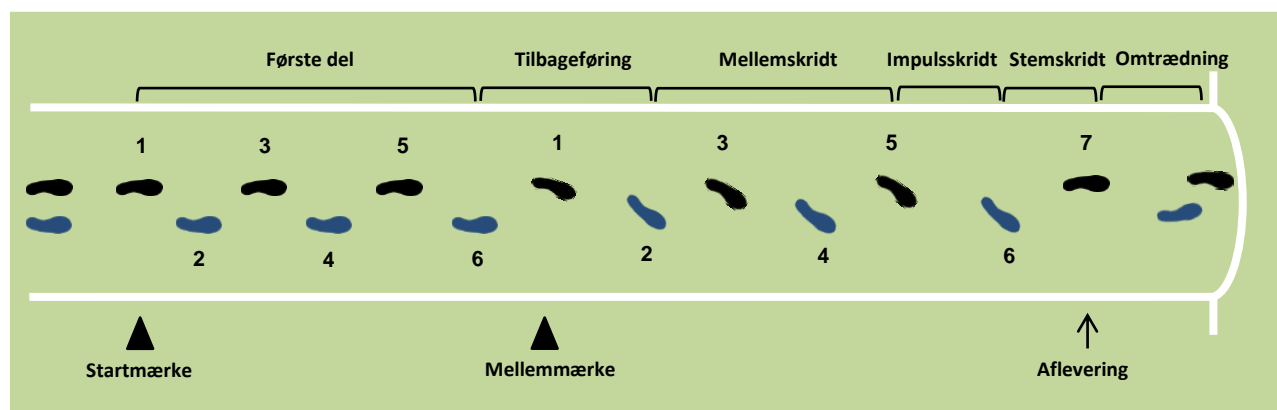
4.  
ØvelseKast med en tilbageføring i  
tilløbet og fastlæggelse af  
fuldt tilløb med  
kontrolmærker

Placér først mellemmærket et vilkårligt sted på højre side af tilløbsbanen. Sørg for, at der meget stor afstand til kastebuen fra dette mærke. Lav en rolig tilbageføring der ca. strækker sig over to skridt ud for mærket. Tag yderligere nogle få sidevendte mellemsskridt og udfør et impuls skridt med afsæt på venstre fod, et stems skridt og et kast.

Herefter placerer man et startmærke, så man rammer sit mellemmærke på samme måde hver gang og tilsvarende starter sin tilbageføring på samme måde hver gang. Som udgangspunkt kan startmærket placeres i en afstand fra mellemmærket, der svarer til 6-8 skridt.

Man kan nu lægge sig fast på et præcist antal skridt fra og med starten på tilbageføringen til afleveringen af spyddet. Her foreslås 7 skridt, som så omfatter: 2 skridt i forbindelse med tilbageføringen, 3 mellemsskridt, impuls skridtet og stems skridtet. En hjælp kan være simpelthen at tælle skridtene i rytmen: "1-2-3-4-5---6-7", når tilløbsrytmen øves. Her kommer "1" til at markere venstre fods isætning ud for mellemmærket, "5" markerer afsættet på venstre fod til impuls skridtet og "7" markerer venstre fods isætning til stemmet. Bemærk den lille pause mellem "5" og "6", der indikerer at impuls skridtet er relativt langt.

Nu kan tilløbet afprøves med nogle rigtige kast  
Forsøg at justere tempoet i starten, så man har let ved at accelerere efter tilbageføringen. Til sidst lægger man mærke til, hvor man ender sin omtrædning efter kastene. Man måler afstanden fra dette punkt frem til kastebuen og flytter nu både startmærke og mellemmærke tilsvarende frem. Ofte vil omtrædningen omtrent svare til en spydlængde. Når det hele stemmer, opmåles og noteres afstanden fra kastebuen til de to mærker. Opmålingen af tilløbet kan ske ved at "tælle fødder" eller ved at bruge et spyd som "målepind".



Oversigt over tilløbet i spydkast.