

Almen kastetræning til atletik

- af Carsten Bomme

Introduktion til kast

Den almene kastetræning anvendes traditionelt som en del af den almen fysiske træning i atletik. Baggrunden for dens anvendelse skal nok, som andre fysiske træningselementer i atletikken, findes i at man ser en generel forbedring af kropsstyrken, kropsstammen og den eksplosive styrke ved udøvelse af atletikkens kasteøvelser (kuglestød, diskoskast, hammerkast og spydkast).

Almen kast kan anvendes til forbedringer af kredsløbet, koordinationsevnen, den almene kropsstyrke, kropsstamme og den eksplosive styrke og indgår derfor ikke kun hos kastere, men også ofte hos sprintere, springere og i mindre grad hos løbere.

Ud over at styrke disse generelle fysiske områder danner forskellige almene kast grundlag for de specifikke kast (kuglestød, diskoskast, hammerkast og spydkast). Ved udøvelsen af forskellige almene kast sker der en indlæring af den basale centralbevægelse og der skabes en grundlæggende fornemmelse for at accelerere et redskab på en hensigtsmæssig måde.

Centralbevægelsen er en betegnelse for den bevægelse, der udføres som en helkropsbevægelse for at få en optimal acceleration af kasteredskabet fra "power position" (se beskrivelse nedenfor i "Kast i atletik"). For at opnå den størst mulige acceleration af redskabet skal man udnytte den muskelkraft man har til rådighed. Dette gøres ved at starte bevægelsen fra benene efterfulgt af hoften/mave/ryg regionen efterfulgt af de øvre kropsdele som bryst og skulder og afsluttende med kastearmen eller kastearmene. Herved udnytter man de relativt stærke benmuskler og skaber forspænding i de efterfølgende kropsafsnit.

Generelt handler det om at få en fornemmelse for at opnå en så lang afsluttende bevægelse som muligt. Man skal forsøge at opnå fornemmelsen for at arbejde/trykke fra benene inden man sætter overkroppen ind. Man taler om at opnå separation mellem ben og overkrop. For en nærmere beskrivelse af den tekniske udførelse af atletikkasteøvelserne henvises til bogen "ATK-Kast".

Som i alle atletikkens discipliner kræver det en vis atletisk kunnen for at få succes i kast. Jo bedre atletens generelle koordinationsevne er, jo lettere vil det være for atleten at opnå den optimale fornemmelse for bevægelsesmønstret i kast. Jo større kropsstyrke og kropsstammestyrke atleten har, jo mere effektivt vil bevægelsesmønstret udmønte sig i en acceleration af redskabet.

Endvidere er det generelt en fordel med stor styrke og en eksplosiv muskulatur, lange lemmer og stor bevægelighed i hofte-regionen, specielt i hoftebøjeren, og i bryst og skulderregionen.

Det store talent vil kunne genkendes ved at have udsigt til lange lemmer, kraftige knogler og udvise eksplosiv styrke samt god koordinationsevne.

Kast i atletik



Figur 1: "Power Position" hvor begge ben har kontakt i de fire kast.

De fire kast der anvendes i mesterskabssammenhæng er kuglestød, diskoskast, hammerkast og spydkast. Yderligere kastes vægtkast ved nationale mesterskaber i flere lande, bl.a. i Danmark.

I skolesammenhæng og i børneatletik kastes der også boldkast, hvor bolden vejer enten 150g eller 250g.

I alle atletikkens kasteøvelser indledes med et tilløb, som ender med en to-bens fase, der kaldes "power position", og afsluttes med en udkastfase. Figur 1 ovenfor viser atletikkens fire kast, hvor atleten er i "power position".

Oversigt over anvendte træningskasteredskaber til kastetræning – generelt og specifikt

Indtil 11 år

- Bolde (håndbolde og andre lette bolde) til forskellige 1-armskast
- Bolde til boldkast
- Forskellige spydkast-atrapper til spydkastlignende kast
- Ærteposer til spydkast- og diskoskastlignende kast
- 400 g spyd til spydkast
- 1-2 kg kugler til kuglestød
- Diskos-atrapper (gummi) til diskoskastlignende kast
- 0,75 kg diskosser (kan fås i ekstra lille diameter) til diskoskast
- Slyngbolde til diskoskast- og hammerkastlignende kast
- Forskellige lette hammerkast-atrapper (kan selv laves med reb og bolde)
- 2 kg hamre til hammerkast
- 1-2 kg medicinbolde til alle mulige forskellige 2-arms kast

12-14 år

Kuglestød:

- Piger: 2-3 kg kugler, Drengene: 2-4 kg kugler

Diskoskast:

- 0,75-1 kg diskosser til diskoskast
- Slyngbolde til kast og kasteimitationer
- 0,5-1 kg små bolde
- 1 kg kugler

Hammerkast:

- Piger: 2-3 kg hamre, Drengene: 2-4 kg hamre
- Forskellige hammerkast-atrapper

Spydkast:

- Piger: 400-500 g spyd, Drengene: 400-600 g spyd
- Bolde til boldkast (125 g og 250 g)
- Håndbolde og andre lette bolde (op til 500 g)

Almen kast:

- Medicinbolde: 1-4 kg
- Kugler: 1-4 kg

15-17 år

Kuglestød:

- Piger: 3-4 kg kugler, Drengene: 4-5 kg kugler

Diskoskast:

- Piger: 1 kg diskosser, Drengene: 1 kg-1,5 kg diskosser
- Slingbolde til kast og kasteimitationer
- 1-1,5 kg små bolde
- 1-1,5 kg kugler

Hammerkast:

- Piger: 3-4 kg hamre, Drengene: 4-5 kg hamre
- Forskellige hammerkast-atrapper

Spydkast:

- Piger: 500 g spyd, Drengene: 600-700 g spyd
- Håndbolde og andre lette bolde (op til 700 g (piger 500 g))

Almen kast:

- Medicinbolde: 1-5 kg
- Kugler: 1-5 kg

18 år og ældre

Kuglestød:

- Piger: 4 kg kugler, Drengene: 6-7,26 kg kugler

Diskoskast:

- Piger: 1 kg diskosser, Drengene: 1,5-2 kg diskosser
- Slingbolde til kast og kasteimitationer
- 1-2 kg små bolde
- 1-2 kg kugler

Hammerkast:

- Piger: 4 kg hamre, Drengene: 6-7,26 kg hamre
- Forskellige hammerkast-atrapper

Spydkast:

- Piger: 600 g spyd, Drengene: 800 g spyd
- Håndbolde og andre lette bolde (op til 1 kg)

Almen kast:

- Medicinbolde: 1-7 kg
- Kugler: 1-7 kg

Tilløbet i kastet

Meningen med tilløbet, uanset om det er som en rotationsbevægelse (som i diskoskast kuglestød, hammerkast og vægtekast), et hink (som i kuglestød i "glide-teknikken") eller løb (som i spydkast og boldkast), er at sætte kroppen med redskabet i bevægelse som i sidste ende, med den rette teknik, resulterer i en øget hastighed i redskabet og dermed et længere kast. Man vil altså ved brugen af tilløb, med den rette teknik, kunne kaste længere end ved et stående kast.

Power position og udkastfase

Som sagt gælder det for atletikkens kastegrene at man kommer igennem en power position fase. I power position handler det om at udnytte den fart man har skabt forinden ved hjælp af et tilløb og skabe den størst mulige acceleration af redskabet ved gennemførelse af centralbevægelsen (se indledning).

3 basisbevægelser i kast

De ovennævnte kast adskiller sig ikke kun ift. redskab med også ift. måden hvorpå redskaberne kastes.

Kuglestød

Som navnet siger, er der i kuglestød tale om at man udfører kastet som en stødbevægelse. Kuglen skubbes/stødes af sted, hvor albuen hele tiden skal befinde sig bag ved kuglen set ift. udstødsretningen. Stødet er den afsluttende fase i kastet og den afsluttende fase af centralbevægelsen.

Diskoskast

I denne øvelser afvikles kastet med en strakt arm igennem hele kastefasen, hvor diskossen kastes med en slyngende bevægelse.

Hammerkast

Som i hammerkast afvikles kastet med strakte arme igennem hele kastefasen, men modsat diskoskast anvendes begge arme i kastet.

Spydkast

Dette kast adskiller sig fra diskoskast og hammerkast ved at afviklingen sker fra en bøjet arm til en strakt arm. Kastearmen afslutter kastet ved en udstrækning af armen. Nærmest som et slag af underarm og hånd frem i kasteretning. Denne form for kast betegnes også som et slagkast.

Boldkast

Kastet udføres som spydkast og kan betegnes som et slagkast. Udførelsen er lettere end i spydkast, da den runde bold ikke kræver samme bevægelsespræcision som ved kast med et spyd.

Der er altså tale om 3 overordnede måder kast i atletik foregår på. En stødbevægelse, en slyngende bevægelse og en slagkastbevægelse.

Kast er en helkropsøvelse

Overordnet kastes redskaber i atletik efter en acceleration ved centralbevægelsen (se også indledningen ovenfor). Centralbevægelsen resulterer i en forspænding af relevant muskulatur, der i sidste ende optimerer accelerationen af redskabet, der skal kastes. Inden centralbevægelsen sker der en acceleration igennem et tilløb. I Kuglestød, diskoskast og hammerkast er dette tilløb begrænset af at det skal foregå i en ring, hvor der i spydkast er mere reelt tale om et tilløb med et accelererende løb.

For at kaste optimalt er der altså tale om en helkropsbevægelse. Kast træner og udfordrer atleten i at koordinere kroppens bevægelse og træner kropstammen, ben- og overkropsmuskulaturen.

Generel kastetræning og –indlæring i praksis

Det følgende er delt op i en almen fysisk del og en kastestyrke del. Den almene fysiske del tager afsæt i træning af kredsløb, almen koordination og almen styrke, hvor kastet ikke er i fokus. Kastestyrkedelen tager afsæt i kastet, men vil også træne almene fysiske elementer.

Almen fysisk kastetræning

Træning med medicinbold

Nedenfor er der beskrevet et mindre udvalg af øvelser med medicinbold. Der findes mange flere øvelser og kun fantasien sætter grænser for forskellige udgaver af disse øvelser.

Øvelserne kan med fordel anvendes fra barn til voksen. Opmærksomheden skal her rettes mod vægten af bolden. Vægten skal tilpasses udøvernes styrkeniveau og øvelsen.

Kredsløbsøvelser og eller opvarmningsøvelser

- Bevægelse i rummet, passende vægt 1-4 kg, distance og antal kan varieres (fx 50m pr. øvelse), alle øvelser er makkerøvelser. Nedenfor er givet eksempler på disse øvelser; man kan selv finde på flere variationer



Øvelse 1: Gadedrenge - aflevering fra bryst eller over hovedet

Øvelse 1 hvor der ved gadedrengebevægelse afleveres fra bryst eller over hovedet – en person forlæns og en baglæns.



Øvelse 2: Sidehop – aflevering fra bryst eller over hovedet

Hop sideverts overfor hindanden med 3-10 meters afstand – der afleveres fra bryst eller over hovedet.



Øvelse 3: Krydsløb – aflevering fra bryst eller over hovedet

Krydsløb foran og bagved evt. med høj knæfremføring. Sideverts bevægelse overfor hindanden med 3-10 meters afstand.

Kredsløbsøvelser og eller opvarmingsøvelser

- Bevægelse på stedet, hvor man placerer sig overfor hinanden 3-10m afstand. Man udfører så forskellige øvelser på stedet, mens man kaster medicinbolden til hinanden med passende præcision. Der afleveres typisk enten fra bryst eller over hovedet. Typisk antal 5 – 10 afleveringer pr. person pr. øvelse. Nedenfor er givet eksempler på disse øvelser; man kan selv finde på flere variationer.



Øvelse 1: Can-can

Skiftevis knæløft med 2 berøringer på hvert ben, hvor der laves can-can mens bolden afleveres frem og tilbage enten fra bryst eller over hovedet



Øvelse 2: Langrend med bold

Benskitte ved hop – frem/tilbage, hvor der laves langrend mens bolden afleveres frem og tilbage enten fra bryst eller over hovedet



Øvelse 3: Split-hop med bold

Splitte og samle ved hop, hvor der laves split-hop mens bolden afleveres frem og tilbage enten fra bryst eller over hovedet

Styrkebetonede øvelser – kropsstammestyrkende

Medicinbolden vil typisk være en smule tungere sammenlignet med kredsløbsøvelserne. Typisk antal er 10 til 20 pr. øvelse. Boldens vægt vil som tommelfingerregel tage udgangspunkt i kuglestødskuglens vægt for den givne alder – ved kast over hovedet (indkastlignende øvelser) anvendes typisk en lidt lettere bold, hvilket også er tilfældet ved 1-arms afleveringer som diskosafleveringer.

Styrkebetonede kropsstammestyrkende øvelser med medicinbold



Øvelse 1: Rygøvelse

Aflevering liggende på maven med løft af overkroppen, hvor der afleveres til makker efter overkroppen er løftet op fra gulvet



Øvelse 2: Maveøvelsen "Målmand"

Siddende uden kontakt med fødder. Modtagelse vilkårlige steder – øvelsen kan også udvides til at afleveringer foretages *vilkårlige steder* hele vejen rundt om personen ("jorden rundt")



Øvelse 3: Frontmave

Siddende med fødderne i jorden med front mod makker. Aflevering fra siden.

Variationsmuligheder er at sidde på knæ eller på en plint/stol. Kan også udføres med en eller flere berøringer ("Bounce") på hver side af kroppen med bolden mellem afleveringerne.



Øvelse 4: Sidemave

Som øvelse 3, men placeret med siden mod makker. Kan også udføres uden kontakt med fødderne og siddende på knæ eller på en plint/stol. Er også specialøvelse for hammerkast. Kan som øvelse 3 også udføres med en eller flere berøringer ("Bounce") på hver side af kroppen med bolden mellem afleveringerne.



Øvelse 5: Indkast fra knæsiddende

Siddende på knæ med indkast afleveringer. Er også specialøvelse for spydkast. En mave, bryst, skulder-øvelse, hvor der afleveres/kastes relativt hårdt til makkeren



Øvelse 6: Stød fra bryst – knæsiddende

Siddende på knæ med 2-arms stødafleveringer fra bryst. Øvelsen er en mave/bryst-øvelse, hvor der afleveres/stødes hårdt til makkeren.



Øvelse 7: Stød fra knæsiddende 1-arm

Siddende på knæ med kuglestødsafleveringer fra en arm. Er også specialøvelse for kuglestød.



Øvelse 8: Slyng fra knæsiddende

Siddende på knæ med diskosafleveringer fra en arm. Er også en specialøvelse for diskoskast.

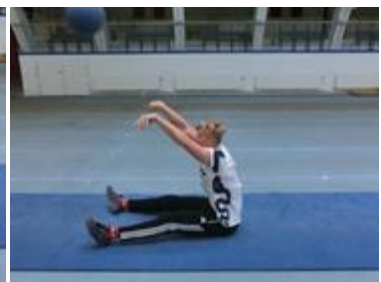
Bevægelsesbetonede øvelser

Under denne kategori af øvelser handler det om at forbedre den almene bevægelighed og smidighed kombineret med at lave nogle afleveringer/kast. Gode anvendelsesmuligheder i den generelle opvarmning.

Bevægelsesbetonede øvelser med medicinbold

Øvelse 1: Rulle bagover

Siddende med front mod makker. Modtage over hovedet og bevægelse bagud og oprulning af ben hen over kroppen med berøring af gulv over hovedet. Tilbagerulning og aflevering over hovedet som indkast.



Øvelse, hvor der rulles bagover, træner bevægelighed i bagsiden, balance, koordination og styrker mave- og brystregionen

Øvelse 2: Hækkeløbsstilling

Fra hækkeløbsstilling aflevering over hovedet eller fra bryst. Stillingsskift ved rulning eller direkte skift.



Øvelse, der træner bevægeligheden i hofteregionen og baglår og træner koordinationsevnen.

Øvelse 3: Stående 8-tal

Ryg mod ryg opstilling og aflevering ved 8-tal.



Øvelse, der træner bevægeligheden omkring den lodrette akse

Øvelse 5: Lodrette cirkler

Ryg mod ryg opstilling og skiftevis aflevering mellem ben og over hovedet.



Øvelse, der primært træner bevægeligheden af bagsiden

Kaststyrke

Træning med lette bolde

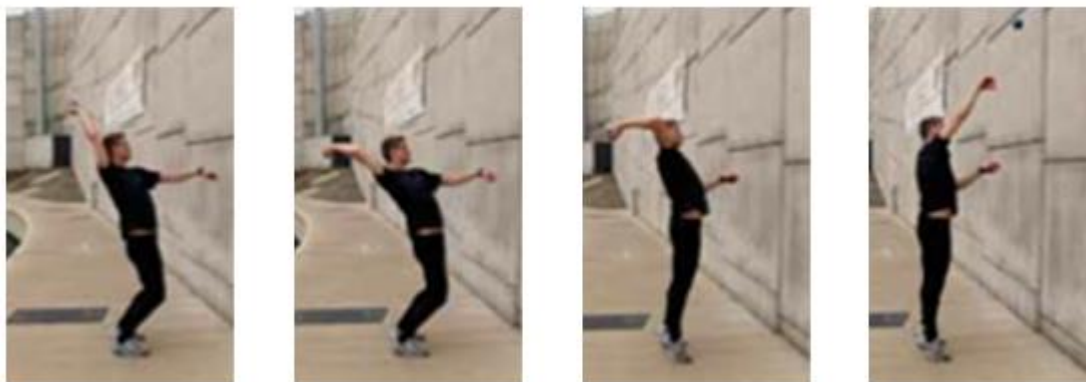
Disse øvelser retter sig mod slagkastet og danner grundlag for boldkast og spydkast. Der kan anvendes forskellige lette bolde op til vægten af et spyd. Kastene bør foretages både med den bedste arm og den næstbedste arm.

Generelt kan der foretages en stor mængde kast med lette redskaber fx håndbolde. Man skal være varsom med for tunge bolde og lære børn at kaste med submaximal styrke og hastighed, som fx når man laver en håndboldaflevering. Kun ved mange submaximale kast opnår man styrke til at kaste maximale kast.

Generelt kan kastene laves til en væg eller til en makker. Man kan også lave forskellige mål, der skal rammes.

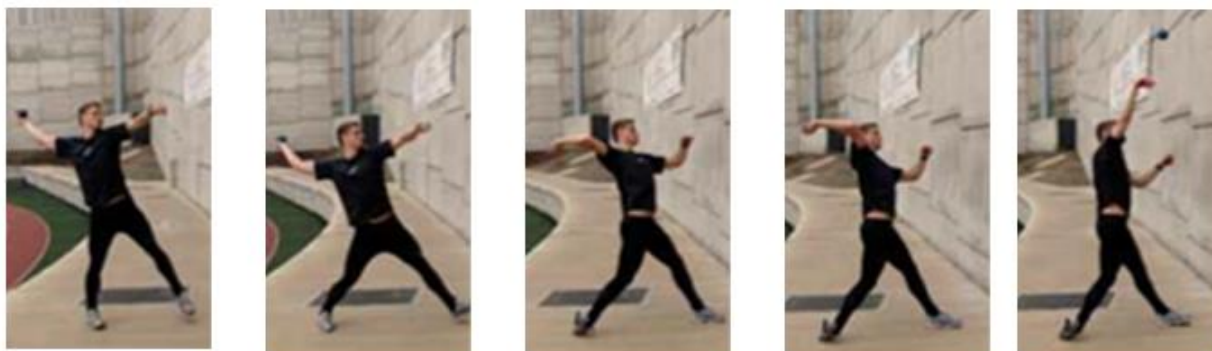
Afleveringerne foretages jævnt før beskrivelsen af spydkastet i ATK kast, hvor man kan finde en detaljeret beskrivelse af kastet, se bl.a. side 243 og billedserierne side 216-218 med forklaringer. Figurerne præsenteret under øvelse 2 danner grundlag for udkastet i øvelse 3, 4 og 5.

Gode øvelser til kast med lette bolde



Øvelse 1: Kast fra samlede ben.

Stående kast mod mur med samlede ben. Forsøg at lave en bølgende bevægelse op gennem krop- pen ved først at gå ned i knæene, hvorefter hoften presses frem/op og kroppen trykkes op. Derved opnås en forspænding i bryst- og skulderparti. Armindsetsen er afventende, og albuen presses opad.



Øvelse 2: Kast med stems-kridt og modsatte ben forrest

Stående kast med vægtoverføring i stems-kridt. Sørg for at aktivere bevægelsen i

rækkefølgen: Højre fod, højre hoft, skulder, arm og hånd. Vent med overkropsindsatsen til venstre fod stemmer imod og buepændet er opbygget. Hold armen tilbage, mens albuen slås opad. Bevar jordkontakt med højre fod. Stå ikke for smalt.

Øvelse 3: Kast fra gang

Gå 3-5 skridt og slut i power position og udfør kastet som øvelse 2 ovenfor.

Øvelse 4: Kast fra gang med impulsskridt

Gå 2 skridt og lav impulsskridt og udfør kastet som i øvelse 2 og 3. Impulsskridtet er det næstsidste skridt og udgøres af afsættet på venstre fod til jordkontakt med højre fod ved en højrehåndskaster. Se side 200 (afsnit 5.3.7) i ATK-kast for en nærmere beskrivelse af impulsskridtet. Se også billedserie side 216-218 i ATK-kast.

Øvelse 5: Kast fra løb

Løb 5 skridt og afslut med et let kast efterfulgt af et impulsskridt og udfør kastet som øvelse 2.

Træning med medicinbolde

Disse øvelser træner den eksplosive styrke, almene kaststyrke og kasteformelse og danner grundlag for alle fire kast (kuglestød, diskoskast, hammerkast og spydkast).

Fordelen ved brug af medicinbold er at man kan være sammen parvis eller bruge en væg og derved nå mange kast på kort tid. Medicinbolden skal tilpasses styrkeniveau – tommelfingerregelen er igen at anvende kuglestøds kuglens vægt for den givne alder (med undtagelse af kast over hovedet og en arms kast som diskoslignende kast, hvor bolden skal være lettere). Vigtigt altid at være opmærksom på at kropsstammen er spændt under udøvelse af kastene. Typiske repetitioner er 5-20 kast pr. øvelse.

Kaststyrke – Træning med medicinbolde

Øvelse 1: Indkast (fra stående med samlede ben, 1-skridt, eller flere skridt)

Bold holdes over hovedet og gerne med albuerne bag ørerne. Der kastes fra samlede ben (som ved 1-arms kast se figur 1 umiddelbart ovenfor), fra ét skridt (billedet) og fra 3 skridt og evt. flere skridt med tilnærmet impulsskridt, hvor der afsluttes som vist her.



Øvelse 2: Lodrette kast.

Med kropsstammen spændt og dermed rank ryg og med strakte arme føres bolde fra over hovedet ned mellem benene ved en bøjning i benene og forover bøjning af overkroppen. Med en kraftig udstrækning af benene (benstrækkerne) og umiddelbart efterfulgt af et kraftigt løft af overkroppen og arme accelereres bolden lodret og kastes lodret op i luften.



Øvelse, hvor man sender bolden så langt op i luften som muligt ved kraftig brug af ben, balle, ryg og skuldermuskulatur

Øvelse 3: Kast fremad

En klassisk øvelse sammen med øvelse 4, der også ofte tjener som testøvelse for atletens eksplosive styrke og kastestyrke blot udført med en kuglestøds-kugle. Udføres som øvelse 2 blot med en smule vægtforskydning fremad og modsat øvelse 2 handler det om at kaste så langt som muligt. Grundet bevægelsen fremad efterfølges kastet af et eller flere skidt frem.



Øvelse, hvor man prøver at kaste så langt som muligt ved kraftig brug af ben, balle, ryg og skuldermuskulatur

Øvelse 4: Kast bagover

Sammen med øvelse 3 en klassisk testøvelse ved brug af kuglestøds-kugler. Bevægelsen er som i øvelse 2 og 3, men her er man placeret med ryggen mod kasteretningen, hvor man har en vægtforskydning bagud og afleverer bolden over hovedet bag ved hovedet, hvor man prøver at kaste så langt som muligt. Grundet bevægelsen bagud efterfølges kastet af et eller flere skidt baglæns.



Øvelse, hvor man prøver at kaste så langt som muligt ved kraftig brug af ben, balle, ryg- og skuldermuskulatur. Øvelsen kræver god timing som også er tilfældet i alle tekniske atletikøvelser og de olympiske vægtløftningsøvelser, der også bruges meget i atletiktræningen – øvelsen opfattes derfor af mange som en central øvelse til træning af timing kombineres med stor kraft og hurtighed.

Øvelse 5: Stød fra bryst

Bolden stødes fremad fra brystregionen. Accelerationen starter ved udstrækning af benene fra 90-120 grader til helt strakt. Kastet efterfølges af et eller flere skidt fremad.



Øvelse, hvor man ved hjælp af benstrækkerne, mave, bryst og armstrækkerne prøver at kaste så langt som muligt.

Øvelse 6: Hammerkast

Øvelsen udføres som hammerkast fra power position, hvor man med ryggen mod kastretningen accelererer bolden fra nedre højre side til øvre venstre side (og modsat). Man anvender primært benstrækkerne, mave, ryg- og skuldermuskulaturen.



Øvelse, hvor man ved hjælp af benstrækkerne, mave, ryg- og skuldermuskulaturen accelererer bolden

Øvelse 7: Diskoskast fra samlede ben og power position (her anvendes gerne en lettere og mindre bold)

Udføres som stående diskoskast. Udføres fra samlede ben og/eller fra power position, hvor det igen handler om at udføre centralbevægelsen, hvor benene starter accelerationen og armene afslutter med en aflevering (for nærmere beskrivelse henvises til ATK-kast teknisk progression 12-14år diskoskast). Kastet benytter primært benstrækkerne, mave- og brystmuskulaturen.



Øvelse, hvor man ved hjælp af benstrækkerne, mave- og brystmuskulaturen accelererer bolden

Øvelse 8: Kuglestød fra samlede ben og power position

Udføres som stående kuglestød. Udføres fra samlede ben og/eller fra power position, hvor det igen handler om at udføre centralbevægelsen, hvor benene starter accelerationen og armene afslutter med en aflevering (for nærmere beskrivelse henvises til ATK-kast teknisk progression 12-14år kuglestød). Kastet benytter primært benstrækkerne, mave, bryst – og underarmsmuskulaturen.



Øvelse, hvor man ved hjælp af benstrækkerne, mave, bryst og- underarmsmuskulaturen accelererer bolden

Polsk kaste-10-kamp

10-kampen består af 10 forskellige kast, hvor man noterer længste kast i samtlige 10 øvelser og lægger dem sammen, så man får en samlet kastelængde. Det kan så gentages flere gange om ugen og flere uger frem (se skema nedenfor). Herved kan man konkurrere indbyrdes og med sig selv og herved skabe motivation til at udføre mange kast. Finder god anvendelse i efterårets generelle forberedelse. Som udgangspunkt anvendes vægten for kuglestøds-kuglen ift. alder, men kan være en fordel at anvende lettere vægte i *indkast* og *diskoskast*.

Et eksempel på score ark kan ses på næste side.

Som udgangspunkt anvendes den vægt man støder kuglestød med, men det kan være en fordel med en lidt lettere kugle i Indkast og Diskoskast

Scoreark til POLSK KASTE-10-KAMP

<u>Dato</u>						
<u>Øvelse</u>						
<u>Indkast</u> - 2 arme						
<u>Stød fra bryst</u> - 2 arme						
<u>Diskoskast</u> fra samlede ben højre						
<u>Diskoskast</u> fra samlede ben venstre						
<u>Kuglestød</u> fra power position højre						
<u>Kuglestød</u> fra power position venstre						
<u>Hammerkast</u> venstre						
<u>Hammerkast</u> højre						
<u>Kuglekast</u> fremad						
<u>Kuglekast</u> Bagover						
<u>Total kastelængde:</u>						