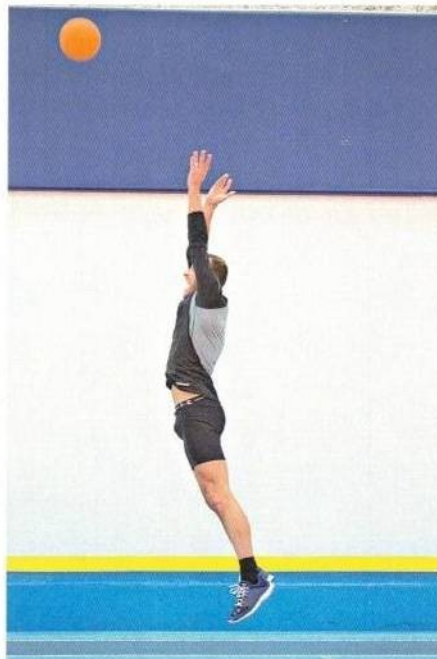


1. UPPÅTKAST

2 x 6, vila 30 sekunder

UTFÖRANDE Håll bollen ovanför huvudet med raka armar. Dra snabbt ned bollen mot underlaget och gör en explosiv vändning, hoppa upp och kasta bollen så högt som möjligt. Det gäller att jobba med ben, höft, rygg och armar. Låt bollen studsas i underlaget en gång innan du fångar den och kastar igen.

TÄNK PÅ Atletisk hållning. Eftersträva sträckt armbågsled.

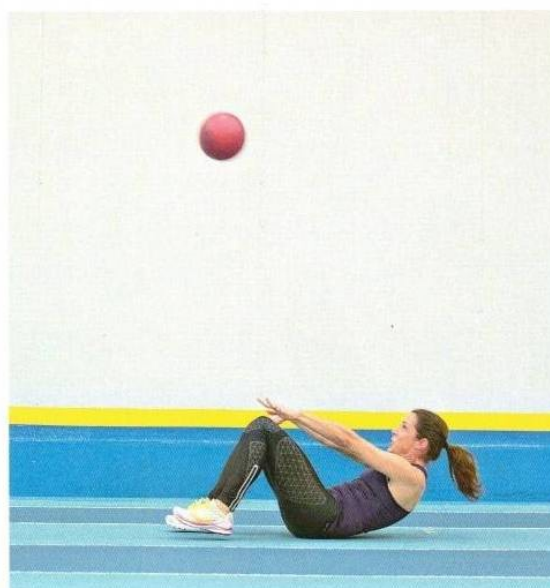
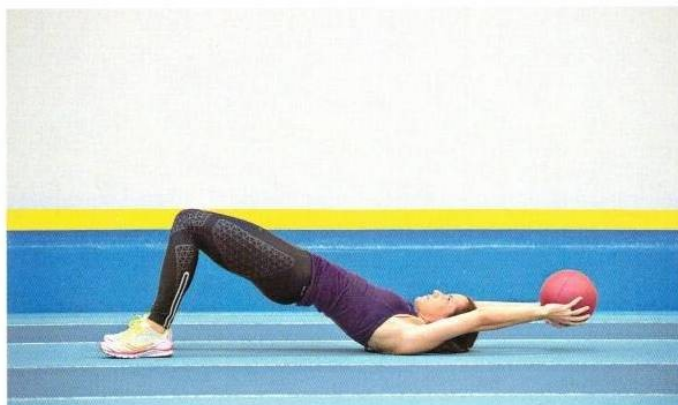


2. SUPERSTARKAST

2 x 6, vila 30 sekunder

UTFÖRANDE Ligg på rygg med böjda ben. Håll bollen bakom huvudet med raka armar, längs med golvet. Gör ett höftlyft. När du sedan sänker höften startar du samtidigt ett kast genom att göra en situp.

TÄNK PÅ Rörelsen ska vara snabb och explosiv; anpassa därför vikten på bollen.

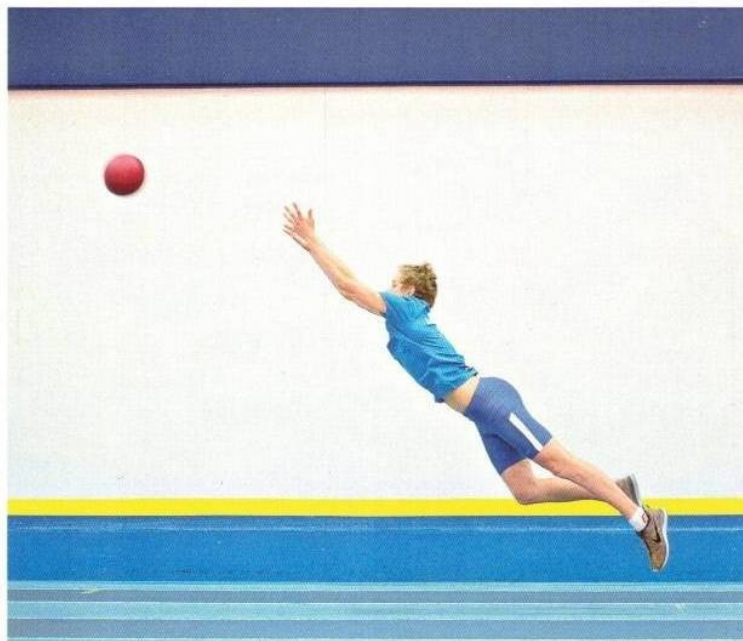


3. FRAMÅTKAST

2 x 3 per ben, vila 30 sekunder

UTFÖRANDE Sitt med cirka 90 graders vinkel i knäleden. Håll bollen framför dig med raka armar. Fäll fram överkroppen samtidigt som du sänker armarna mot underlaget. Tryck ifrån med ben, höft, rygg och armar i utkastet. Full sträckning i höftleden.

TÄNK PÅ Landa växelvis på vänster och höger fot.



4. ROTATION

2 x 6 per sida, vila 30 sekunder

UTFÖRANDE Stå med lätt böjda knän mot kastriktningen. Håll bollen med raka armar vid sidan av kroppen. Hämta kraft bakom kroppen, gör en snabb vridning och kasta iväg bollen.

TÄNK PÅ Atletisk hållning och stora rörelser.

