

TAITOKORTTI 5

5-6v.

KEIHÄÄNHEITTO

TASO1: KEIHÄÄN VALMISTUS

Jotta keihäänheitto kotipihalla olisi mahdollista, tulee ensin valmistaa oma keihäs. Oman keihään voi rakentaa esimerkiksi ulkoa löytyvästä kepeistä tai sanomalehdestä rullaten se pitkittäin napakaksi rullaksi. Oman keihään voi koristella nauhoilla tai väreillä.



Taso 1 on suoritettu, kun olet tehnyt itsellesi oman heittovälineen. Laita keihäästä vaikka kuva valmentajalle!

TASO2: TARKKUUSHEITTOA

Keihäänheitossa pituuden lisäksi tärkeää on tarkkuus. Piirrä ensin heittoviiva itsellesi. Tämän jälkeen mittaa n. 7m päähän (7 jättiläisen askelta) ympyrä, jonka halkaisija on n. 1 metri. Heitä keihästä heittoviivalta seuraavien ohjeiden mukaan:

- YLÄKAUTTA
- ALAKAUTTA
- "VÄÄRÄLLÄ" KÄDELLÄ

Taso kaksi on suoritettu, kun osut ympyrään kolme kertaa peräkkäin jokaisella tyylillä! Jos tämä on liian helppoa/vaikeaa, vois muuntaa etäisyyttä itselle sopivaksi.



TASO3: ENNÄTYSPARANNUS

Tasolla kolme tee taas itsellesi heittoviiva. Voit ottaa vähän vauhtia ja heittää keihään niin pitkälle kuin pystyt. Mittaa ensimmäisen heittosi tulos kenkiesi mitoissa. Tämän jälkeen **tavoite on parantaa ensimmäistä heittoa 10 kengän mitalla**. Tason kolme suorittaminen vaatiikin siis toistokertoja.

Keihäänheitossa tärkeää on oikea heittoasento: heittokäsi on suorana ja heitto tapahtuu pään yläpuolelta!

