

Casting parantaa heittotaitoja

Casting eli tarkkuusheitto virvelillä on yksi SM-toimintakilpailun osa-alueista. Siinä heitetään virvelillä 7 gramman painoista muovipainoa kolmelta eri etäisyydeltä maassa olevaan tarkkuusheittomattoon. Tästä saa oivan ohjelmanumeron myös erilaisiin tapahtumiin ja samalla tulee harjoiteltua virvelin käyttötaitoja.

Tarvittavat välineet:

- Avokelalla varustettu virveli (painosuositus 5-25 gramman välillä)
- Heittopaino, esim koukuton viehe tai casting heittopaino
- Heittomaaleja esim. Casting matto, vateja yms. Myös maahan voi vetää maalitaulut
- Kynä ja paperia pistelaskua varten, sekä pieniä kannustepalkintoja

Toteutus:

Tee 5 kpl n.100cm x100cm ruutuja 5-6 metrin välein. Aseta vati ruudun keskelle maaliksi. Mitoita heittomatkat sopiviksi, vaihteluväli pituuksissa voi olla 1-2 metriä. Sovi ryhmän kanssa heittojärjestys: esim. 1. piste: heitto vasemmalta, 2. piste: heitto oikealta, 3. piste heitto olan yli, 4. piste heitto alakautta sekä 5. piste heitto alakautta heijaamalla. Pisteytä "osumat" esim. viehe osuu ruudun sisälle 1 piste, osuma maaliin 2 pistettä ja osuma vadin sisään 3 pistettä. Ja ei kun kisailemaan!

