

DYST 3

# Fortøjningskast

## Hvorfor Fortøjningskast?

At have en god kasteteknik var ikke kun nødvendigt i kamp og leg. At kunne kaste langt og præcist var også en vigtig del af sejladsen, hvor især besætningen i vikingskibets forreste del skulle kunne kaste en fortøjning i land.



## Kampen

Hele gruppen deltager.

- Fortøjningspælen sættes i jorden 8 skridt fra eleverne.
- Eleverne stiller sig 8-10 skridt fra fortøjningspælen.
- Trossen kastes, så øjet rammer ned over fortøjningspælen. Hver elev får 3 forsøg

Vinderholdet er det hold, der rammer trossen ned over fortøjningspælen flest gange.

Vinderholdet får 5 point.

### Spørgsmål til eleverne

- Hvad skal I gøre for at lave et godt kast?

Varighed  
10 - 15 min. pr. gruppe

