

Teknik fingerslag

Fra fingerslagskast til fingerslag.

Fingerslagskastet indgår som et af de kast, der benyttes på level 2 mens fingerslaget som teknik først anvendes på level 3. Det betyder ikke at man skal vente med at tage fingerslaget ind i undervisningen til dette tidspunkt. Den første undervisning i fingerslaget starter allerede i 0., 1. og 2. klasse med træningen af basale motoriske færdigheder og koordinationsøvelser med bold. Fingerslaget udvikler sig fra gribe- og kastebevægelser over fingerslagskastet til det færdige fingerslag.



Fingerslagskast teknik

Fingerslagskastet er et af de kast vi gerne vil have eleverne til at bruge på level 2, og er et hjælpekast til indlæringen af det egentlige fingerslag. Fingerslaget indgår først på level 3.



Den ene fod foran den anden med let bøjede ben og i balance. Hænderne er rundt om bolden. Tommel- og pegefingre danner en trekant. Tommelfingrene peger mod næsen. Bolden kastes over hovedet og foran panden. Arme og ben strækkes samtidig og bolden kastes. Peg efter bolden og spred fingrene og hænderne så de danner en "plade"

Fingerslag teknik



Den ene fod foran den anden med let bøjede ben og i balance. Hænderne er rundt om bolden. Tommel- og pegefingre danner en trekant. Tommelfingrene peger mod næsen. Bolden kastes over hovedet og foran panden. Arme og ben strækkes samtidig og bolden kastes. Peg efter bolden og spred fingrene og hænderne danner en "plade"



Nøgleord og sætninger til fingerslagskast og fingerslag

- **Skål.** Rundt om bolden.
- **Trekant.** Tommelfingre og pegefingre danner en trekant
- **Pege.** Tommelfingrene peger mod næsen
- **Balance.** En fod foran og balance
- **Foran og over.** Bolden spilles foran panden og over hovedet
- **Strække.** Arme og ben strækkes samtidig
- **Peg.** Peg efter bolden når den er spillet
- **Spred.** Spred fingrene efter bolden er spillet
- **Plade.** Hænderne ender strakte med spredte fingre

Indlæringstrappe til fingerslag



0. og 1. klasse

Grib bolden over hovedet efter studs
Grib bolden over hovedet

2. og 3. klasse

Træn uden bold og med rytmelege hænderne over hovedet, "skål", tommelfingre mod panden
Grib bolden i "skålen" efter studs fra sig selv
Grib bolden i "skålen" efter kast fra sig selv
Grib bolden i "skålen" kastes fra kort afstand
Kast fingerslagskast

4. klasse

Introducer nøgleordene gradvist til fingerslagskastet og vend tilbage til gamle nøgleord
Grib bolden i skålen og kast fingerslagskast
Kast fingerslagskast over kort og lang afstand
Kast fingerslagskast over kort og lang afstand mod mål
Kast fingerslagskast med fokus på nøgleordene.
Kast bolden op til sig selv, spil fingerslag
Kast bolden op til sig selv og spil fingerslag over korte og lange afstande mod mål
Spil fingerslag til sig selv



Spil fingerslag sammen 2 og 2 efter kontrolslag. Grib bolden, kast op til sig selv, fingerslag.

5. klasse

Spil fingerslag sammen 2 og 2, efter kontrolslag over korte og længere afstande.

Spil sammen 2 og 2

Spil sammen 2 og 2, med bevægelse til bolden fremad, til siden og bagud

6. og 7. klasse

Spil mod hinanden 2 og 2

Fingerslag efter balanceforstyrrelser før og efter