

Miniclinic Kastteknik.



Startposition. Detta är från en QT start, annars så skulle man stå mer med utsträckt arm. Rörelsen har sakta börjat framåt.



Ytterligare litet framåt. Observera också vridningen på den vänstra foten.



Tyngden flyttats över till främre benet och bakre benet har lyfts. Kroppen har också så smått börjat vridas, medans planet har samma position.



Bakre benet har först framåt och kroppen har börjat sin rotation. Vänster benet/foten har kvar sin tidigare position.



Kroppen spänns upp ändå mer. Vänster fot har börjat lyftas. Armen börjar släpa efter rejält.



I princip ingen fot i marken. När kroppen roterar så måste man vrida höger foten ordentligt innan man sätter i den. Kroppen uppspänd ännu mer. Vänster fot helt i luften.

		
Tyngden rejält på det högra benet. En rak axel går genom kroppen. Kroppen och armen fullt uppspänd.	Sista uppspänningen i kroppen. Vikten fortfarande på högerbenet. Vänster benet pendlar framåt.	Vänster benet nästan i marken. Kroppen spänd. Man börjar dra i armen. Fortfarande tyngden på höger ben.
		
Armen maximalt bakåt. Tyngden pendlar precis från bakre till främre ben, samtidigt som den främre foten sätts ner.	Tyngden pendlat över framåt. Man drar med armen. Främre foten ordentligt avstämd i marken.	Den uppspända fjädern i kroppen börjar släppa. Tyngden framåt och bakre foten börjar lätta från marken.

		
Rak axel genom kroppen igen. All tyngd på främre benet. Armen drar för fullt.	Tyngden pendlar framåt precis i släppögonblicket. Armen fullt utsträckt.	Kastet fullföljs med armen. Tyngden pendlar framåt och kroppen hejdar rotationen. Blicken uppåt mot planet.