# Kastkoordination

# Filmklipp

## Grundövning

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=9502726f-adf1-44fc-8ed1-4f9e60ff6bdb#video-dialog>

## Bakåtkast

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=bf86fcb0-afc8-4a98-84b3-f8025a7ce2f7#video-dialog>

## Framåtkast

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=ff9dad3a-3a8b-4a62-909d-997b09303c82#video-dialog>

## Inkast

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=8d40616f-6bff-4044-95d6-c0eebf6cc89f#video-dialog>

## Slungkast - Diskus

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=d1d840d5-c70f-4c2c-8c48-a8587ce043c7#video-dialog>

## Kulstöt

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=d780b57b-3e37-4011-bb02-9af8e97a08dd#video-dialog>

## Tvåarmsstöt med två stegs ansats

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=62908334-999a-4433-b127-f9b87d098bfe#video-dialog>

## Upphopp stötkast

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=461f6789-e681-436e-9aff-9f961bd1c1c3#video-dialog>

Spjutkast

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=c88348e4-e610-4a95-9e7b-9704b36cd976#video-dialog>

## Magliggande kast över huvud

[**https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=033fe225-919d-4796-a741-a5bcf79cb70f#video-dialog**](https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=033fe225-919d-4796-a741-a5bcf79cb70f#video-dialog)

## Superkastet

[**https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=afb7532b-c24f-4ef5-9b32-8558a3eb2a9f#video-dialog**](https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=afb7532b-c24f-4ef5-9b32-8558a3eb2a9f#video-dialog)