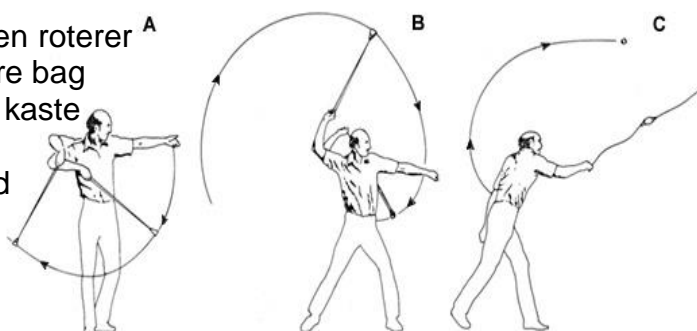


### Overhånd kasteteknik:

Billede A: Kasteren lader lommen falde og trækker lommen tilbage i en lodret cirkulær bane.

Billede B: Kasteren hæver kastearmen, så stenslyngen ikke rammer jorden. Stenslyngen roterer første omgang. I samme øjeblik, den passer bag om skyttens hoved tager kasteren et langt "kaste skridt".

Billede C: Skytten fuldender sit skridt fremad idet stenslyngen når toppen af sin anden bane, og snoren uden øjet frigøres idet skytten flekser sit håndled frem.



### Underhånds kasteteknik:

Underhåndsteknikker er en nemmere måde at anvende stenslyngen på, selvom det at bruge slyngen oftest er afbilledet med overhåndskasteteknikken.

Stenslyngen anvendes her lidt ligesom en Softball-kaster, der kaster bolden.



### Underhåndskast – Idespejds egen!

Selv laver jeg lidt en kombination. Jeg lægger stenen i pulden på stenslyngen. Holder stenslyngen stram og vandret, med stenen ud foran kroppen. Derefter lader jeg pulden og sten falde som et pendul, så det svinger bagud. Idet pendulet/slyngen begynder at svinge fremad igen, så holder jeg stenslyngens "sving" i gang og rotere slyngen rundt over hovedet i en cirkulær bevægelse. Når stenslyngen har roteret en hel omgang og den har retningen som jeg ønsker at kaste stenen, så træder jeg et lille skridt frem og slipper knuden i enden på stenslyngen for derved at affyre stenen.

Jeg slipper knuden idet jeg forestiller mig at jeg kan pege på det mål med hånden jeg har stenslyngen i.

Roter evt. stenslyngen to gange over hovedet.

Det kan forbedre præcisionen betydeligt, når du bruger stenslyngen.

