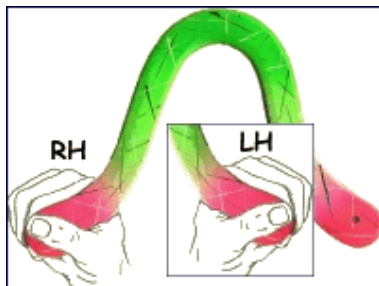


Kastinstruktioner

Alla instruktionerna är gjorda för högerhänta, men fungerar naturligtvis lika bra även för vänsterhänta bara att allting är spegelvänt. Observera att även själva bumerangen måste vara tillverkad spegelvänd!

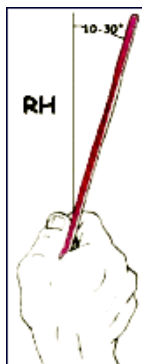
1. Greppet

Håll bumerangen längst ut i ena vingen. Det spelar egentligen ingen roll vilken vinge man håller i men på tvåvingade brukar man ofta välja att låta "vinkeln" peka framåt. Normalstora bumeranger håller man som bilden visar mellan tummen och pekfingeret. Man bör hålla ganska långt ut, det räcker med ca 3-4 cm. Tummen ska vila mot bumerangens ovansida som är mer välvd än undersidan. Håller man tvärtom går det inte alls att kasta!



2. Lutning

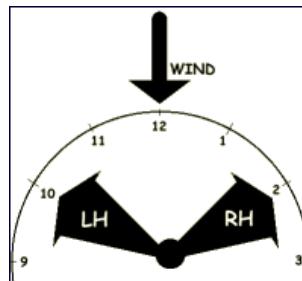
Det vanligaste nybörjarfelet är att kasta bumerangen liggande ungefär som en frisbee. Bumerangen fungerar helt annorlunda och ska kastas nästan helt lodrät, med bara en svag lutning åt sidan. Kastar man med för mycket lutning kommer bumerangen att stiga brant rakt upp och sedan kraschlanda rakt ner med hög fart, vilket inte är bra varken för dig eller bumerangen! Större specialbumeranger för långdistanskast eller med kraftigt böjd form kan behöva större lutning, men de flesta mindre bumeranger klarar sig med 10-20° lutning.



3. Riktning

Är det helt vindstilla spelar det ingen roll i vilken riktning du kastar. Om det däremot blåser den minsta

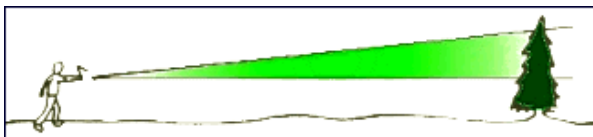
lilla bris så kommer den att påverka bumerangen. Ställ dig då vänd mot vinden och kasta till höger om den inkommande vinden. 45° till höger om vinden är en lämplig utgångspunkt, men i praktiken får man justera rätt mycket beroende på hur stark vinden är.



Landar bumerangen till höger om dig så siktar du nästa gång mer åt vänster och tvärtom. Blåser det ordentligt bör du inte kasta alls för då är det svårt att få kontroll på kastet.

4. Sikta

De flesta bumeranger ska kastas ut parallellt med marken eller en aning uppåt. En bra regel är ofta att sikta mot toppen av ett avlägset träd.

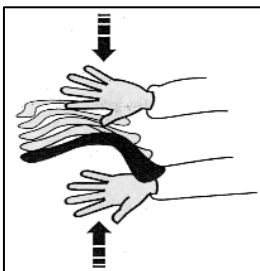


5. Kaströrelse

För att få till ett bra kast måste du dessutom få till en snabb spinn på bumerangen. Rörelsen liknar ett kraftigt snärt med en piska. Den startar bakom axeln och slutar med en knyck av handleden framför dig. När du lyckas få till spinnet samtidigt som du håller de riktningar som beskrivits ovan så kommer din bumerang att återvända! Det är mer en fråga om teknik än styrka att få till ett bra kast.

6. Fånga

De flesta bumeranger minskar hastigheten och planar ut sin bana när de närmar sig utgångspunkten. När man lärt sig tekniken kan man få tillbaka en bumerang som nästan står still i luften! För att undvika snärtar av vingarna bör man ändå försöka fånga bumerangen mellan handflatorna.



Tävlingar

Vartannat år anordnas VM i bumerangkastning. Man tävlar både individuellt och i grupp, i elva olika grenar med detaljerade regler. Den som är intresserad kan läsa utförliga instruktioner på vår hemsida.

Här följer istället några exempel på lekar och tävlingar som lämpar sig för nybörjare. Variera efter egen fantasi och skicklighet!

Stabilitet

Hur många gånger i rad kan du kasta och fånga bumerangen?

Jonglering

Kasta omväxlande med två bumeranger och försök att hela tiden ha en i luften.

Precision

Placera ut en handduk och stå vid den när ni kastar en i taget. Försök få bumerangen att komma tillbaka så nära handduken som möjligt. Om man fångar bumerangen så får man ta tre bonussteg närmre handduken. Den som kommer närmst handduken i varje omgång får ett poäng.

Stafett

Två lag med lika många deltagare ställer upp sig med gott om utrymme. En ur varje lag springer fram till en punkt ca 30 m framför och tar där en bumerang, kastar den och fångar den. Om man missar första kastet får man försöka en gång till. När man är färdig lägger man tillbaks den på sin plats, springer tillbaka till laget och dunkar iväg nästa person.

Freestyle

Fånga med ett så högt och snyggt hopp du kan.

Trickkast

Försök göra så många trickfångster som möjligt i vilken ordning du vill. Räkna poäng enligt den officiella tävlingslistan eller ha bara kul.