

C113

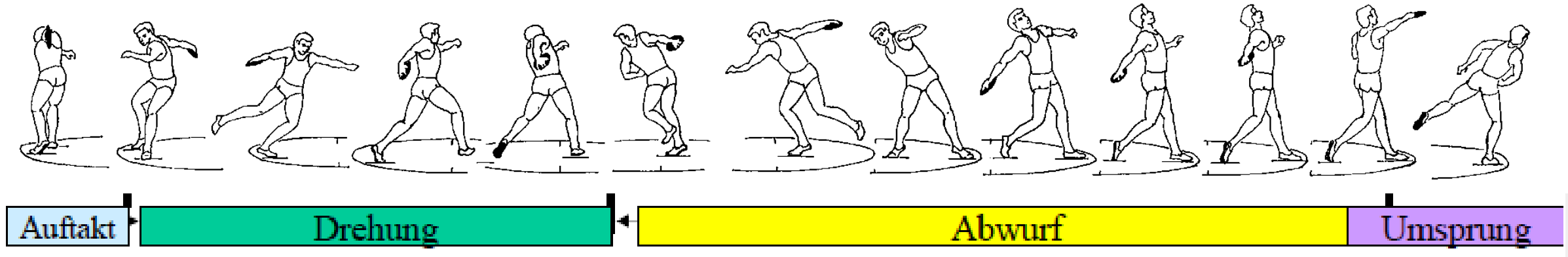
Diskuswerfen / Lancer du disque

Technik / Technique





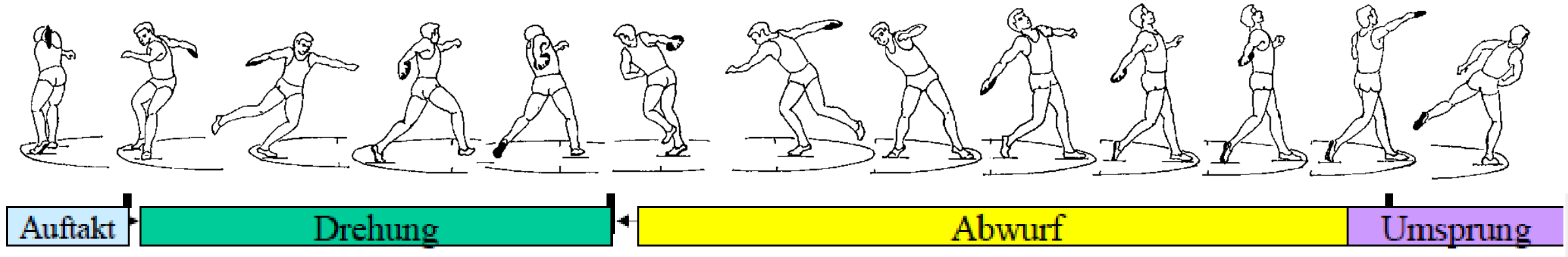
Diskus – Gesamtablauf



Die Technik des Diskuswerfens kann in 4 Phasen aufgeteilt werden : Auftakt, Drehung, Abwurf, Umsprung.

- In der Auftaktphase beginnt die Bewegung und der Werfer geht in die Position für die Drehung.
- In der Drehung wird der Diskus beschleunigt und der untere Teil des Körpers überholt den oberen, was die Spannung erzeugt.
- In der Abwurfphase wird die abschliessende Geschwindigkeit erzeugt und auf den Diskus übertragen.
- In der Umsprungphase bremst der Werfer und verhindert ein Übertreten.

Lancer du Disque – Sequence complète



La technique du lancer du disque se décompose en quatre phases PIVOT, VOLTE, FINALE et RATTRAPAGE.

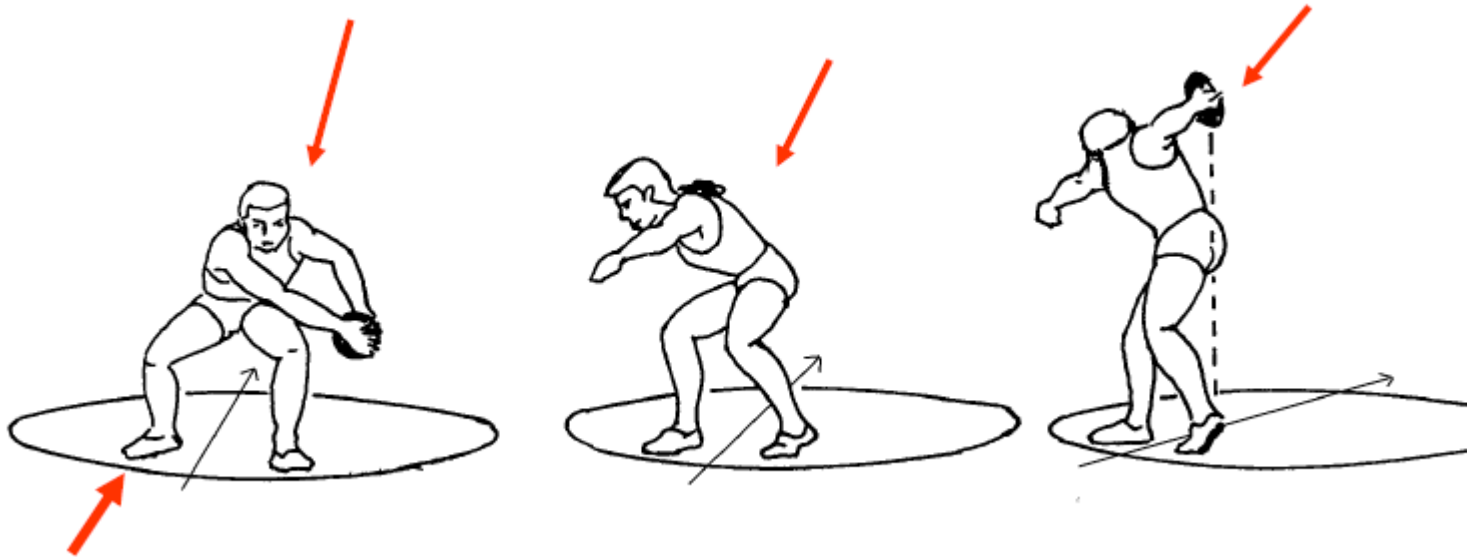
- Lors de la phase de Pivot, le mouvement commence et le lanceur se met en position pour la Volte.
- Lors de la Volte, le disque est accéléré et le bas du corps prend de l'avance sur le haut, ce qui crée la mise en tension.
- Lors de la phase finale, la vitesse additionnelle est produite et transférée au disque avant qu'il ne soit



Diskus – Auftakt / Disque – Phase préparatoire

Ziele / Objectifs

- Vorbereiten der Drehung durch ausdrehen.
- Erzeugen von Spannung in Rumpf, Schulter und Armen.
- *Préparer la volte en fléchissant et*
- *mettre le tronc, les épaules et les bras en tension*





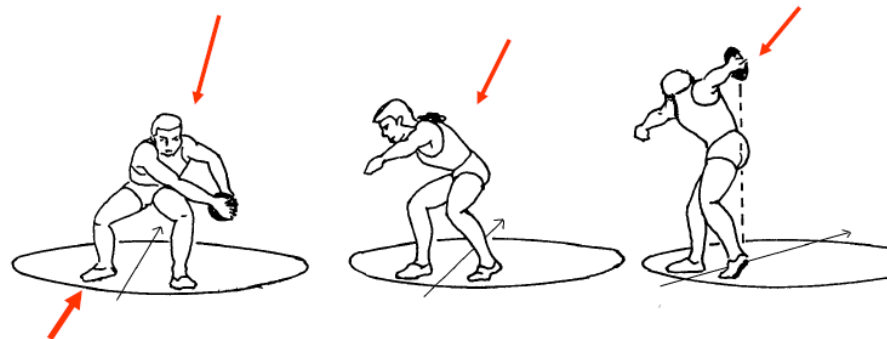
Diskus – Auftakt / Disque – Phase préparatoire

Technische Merkmale

- Rücken zur Wurfrichtung.
- Leicht ausgedrehte Füsse, schulterbreit stehend, Knie leicht gebeugt.
- Gewicht des Körpers auf den Fussballen.
- Der Diskus wird bis zur vertikalen Projektion des linken Fusses zurückgeführt.
- Der Rumpf dreht sich gleichmässig.
- Der Arm bleibt auf der Höhe der Schultern.

Caracteristiques Techniques

- Dos au lancer.
- Ecart des pieds de la largeur d'épaule, genoux légèrement fléchis.
- Poids du corps sur les plantes de pied.
- Le disque est emmené vers l'arrière, au delà de la verticale du talon gauche.
- Le tronc tourne en même temps.
- Les bras restent à la hauteur des épaules.





Diskus – Auftakt / Disque – Phase préparatoire

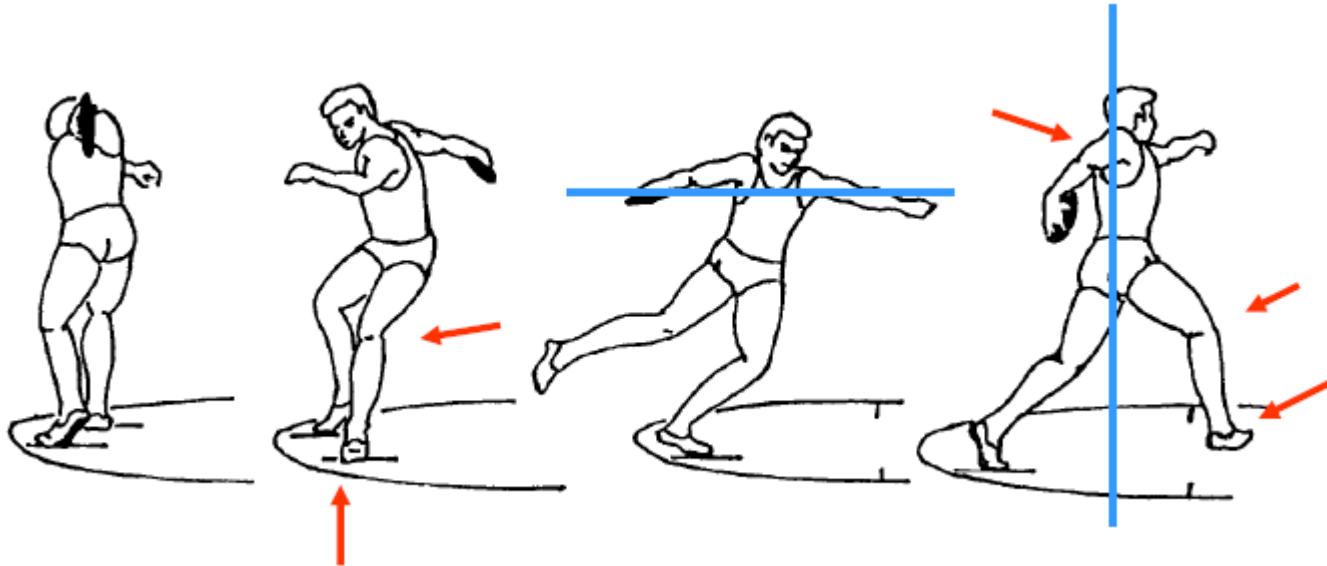




Diskus – Drehung 1. Teil / Disque – volte partie 1

Ziele / Objectifs

- Beschleunigen des Werfers und des Diskus und vorbereiten des Vordrehens
- Accélérer le lanceur et le disque et préparer la phase sans appui.





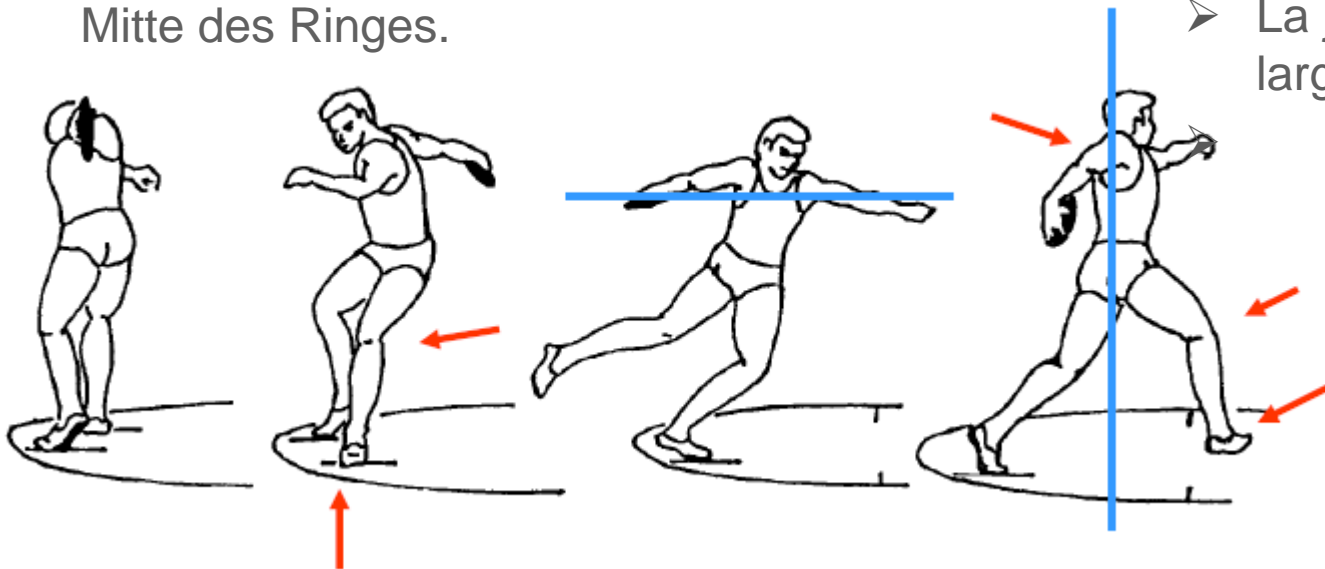
Diskus – Drehung 1. Teil / Disque – volte partie 1

Technische Merkmale

- Knie, Arm und die linke Fussballen drehen aktiv und gleichzeitig in die Richtung des Wurfes.
- Das Körpergewicht ist aufrecht über dem linken gebeugten Bein .
- Die Wurf Schulter bleibt hinter dem Körper.
- Das rechte Bein dreht rasch und lang in die Mitte des Ringes.

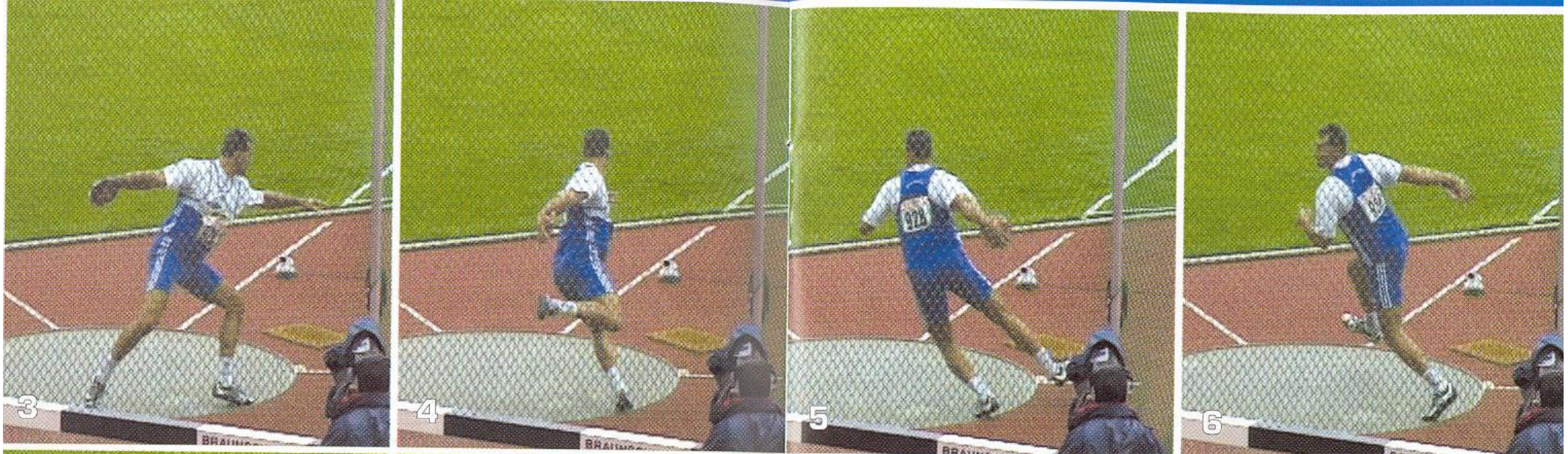
Caractéristiques Techniques

- Le genou, le bras et la plante de Pied gauche tournent activement et simultanément dans la direction du lancer.
- Le poids du corps passe sur la jambe gauche fléchie.
- L'épaule lanceuse reste en arrière du corps.
- La jambe droite tourne de manière rasante et large au travers du cercle.





Diskus – Drehung 1. Teil / Disque – volte partie 1

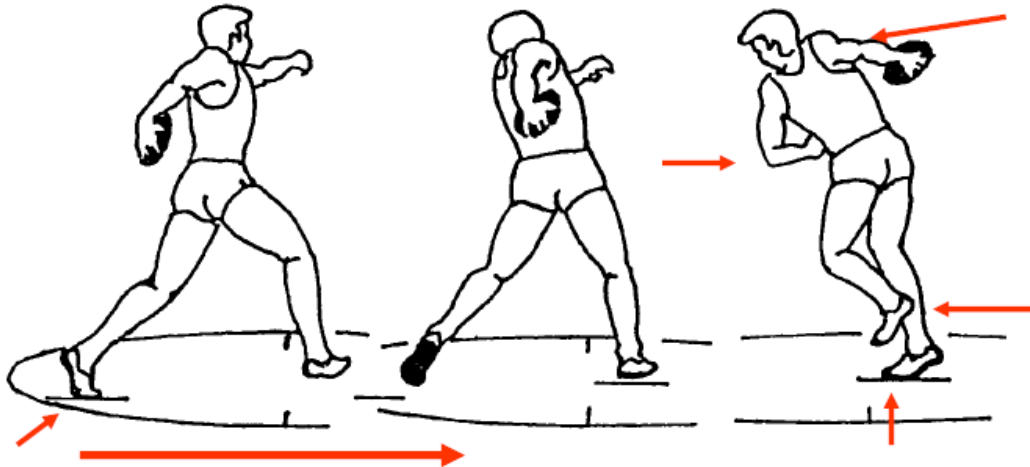




Diskus – Drehung 2. Teil / Disque – volte partie 2

Ziele / Objectifs

- Beschleunigen des Werfers
- Den Rumpf in Spannung (Verringung) bringen.
- *Accélérer le lanceur et le disque*
- *Mettre le tronc en tension*



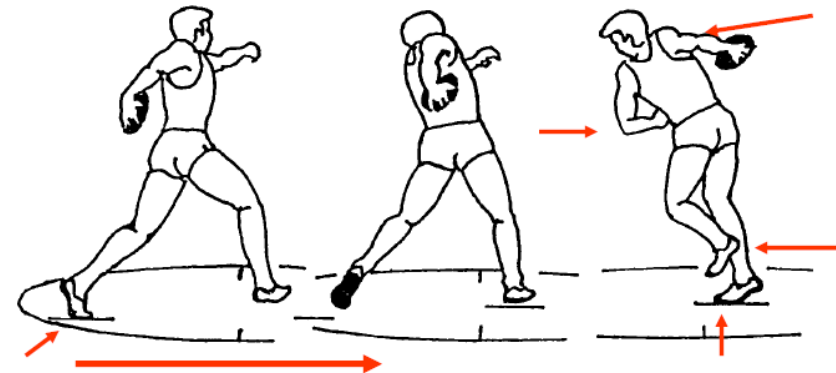
Diskus – Drehung 2. Teil / – volte partie 2

Technische Merkmale

- Der linke Fuss stösst in dem Moment nach vorne ab, wo seine Spitze in Wurfrichtung schaut.
- Der Abstoss ist schnell mit unvollständiger Streckung des Stützbeines.
- Der Wurfarm ist etwa in Schulterhöhe und hinter dem Körper.
- Der rechte Fuss setzt aktiv auf der Fussballe auf, welche kontinuierlich einwärts dreht.
- Der linke Arm ist angewinkelt vor der Brust.
- Das linke Bein geht eng am rechten Knie vorbei zur Vorderseite des Ringes.

Caractéristiques Techniques

- Le Pied gauche pousse vers l'avant lorsque sa pointe se trouve en direction du lancer.
- L'impulsion est rasante avec extension incomplète de la jambe d'appui.
- Le bras lanceur est à peu près à hauteur des épaules et derrière le corps.
- Le Pied droit se pose activement sur la plante qui tourne vers l'intérieur comme il se doit.
- Le bras gauche est en travers de la poitrine.
- La jambe gauche frôle le genou droit en allant vers l'avant du cercle





Diskus – Drehung 2. Teil / Disque – volte partie 2

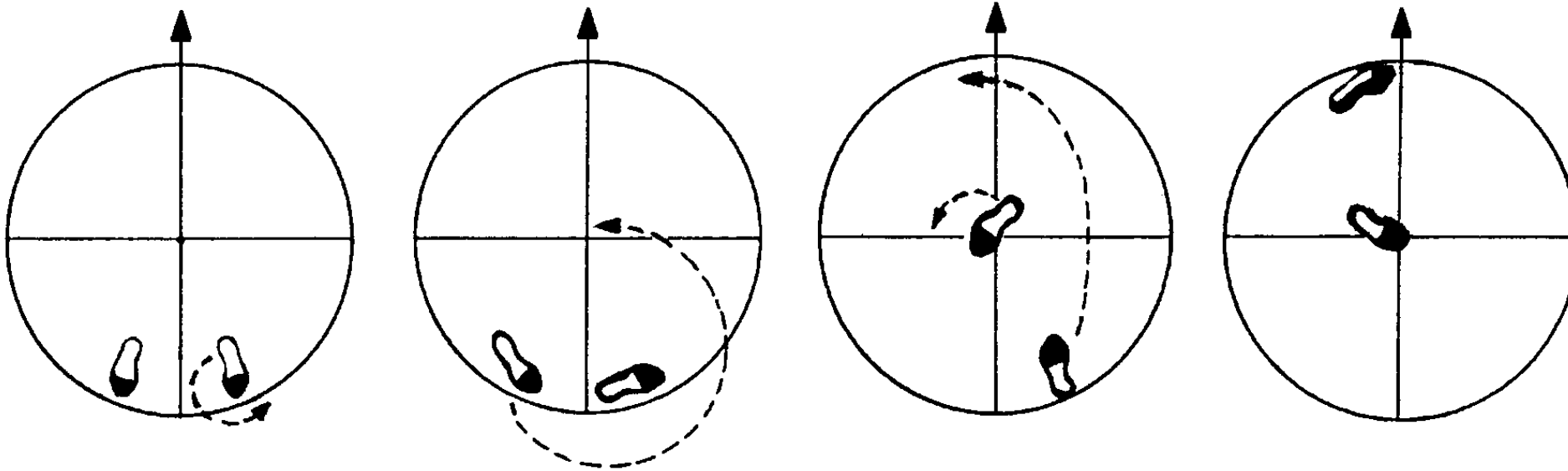




Diskus – Drehung Setzen der Füße / Volte placement des pieds

Ziel / Objectif

- Sicheres setzen der Beine um eine korrekte Haltung des Körpers zu erhalten.
- Assurer les appuis pour permettre un placement correct du corps





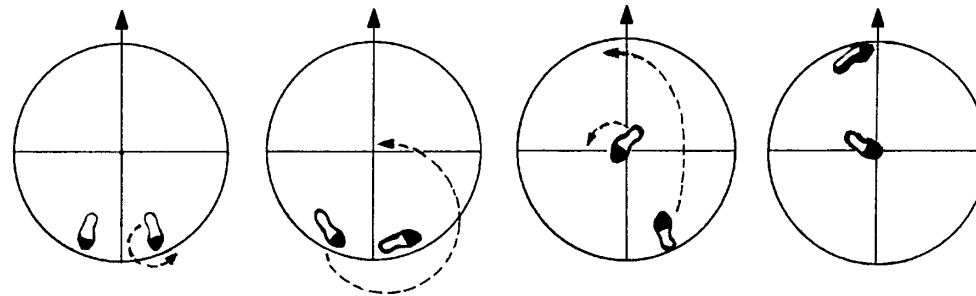
Diskus – Drehung Setzen der Füße / Volte placement des pieds

Technische Merkmale

- Die Füße sind breiter gestellt als die Schultern und drehen gegen links auf den Fussballen. (1)
- Das rechte Bein dreht aussenherum zum Zentrum des Kreises. (2)
- Der rechte Fuss setzt drehend auf der Fussballe im Zentrum des Kreises. Der linke Fuss setzt schnell nach dem rechten Fuss. (3)
- Die Abwurfstellung ist in etwa der Mitte des Ringes. (4)

Caractéristiques Techniques

- Les pieds sont plus écartés que les épaules, ils tournent vers la gauche sur les plantes de pied. (1)
- La jambe droite tourne de l'extérieur vers le centre du cercle. (2)
- Le Pied droit Vient se placer en plante au centre du cercle, le Pied gauche se pose rapidement après le droit. (3)
- La position de puissance couvre la moitié du cercle (position talon- pointe) (4)

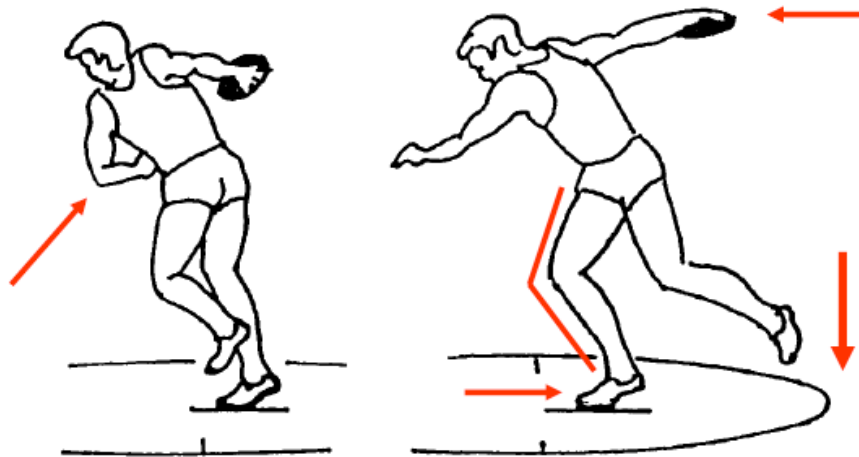




Diskus – Erreichen der Abwurfposition / Phase finale / Partie Transition

Ziele / Objectifs

- Erhalten der Dynamik und die abschliessende Beschleunigung des Diskus beginnen.
- Maintenir la dynamique et commencer l'acclélération finale du disque

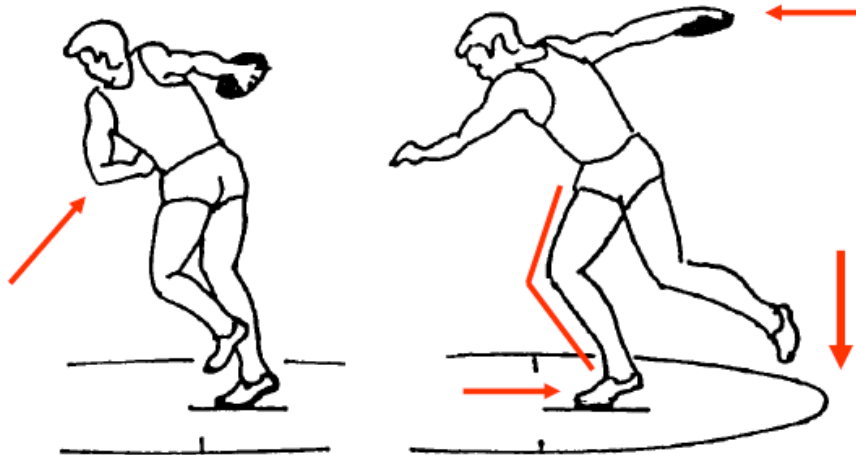




Diskus – Erreichen der Abwurfposition / Phase finale - Partie Transition

Technische Merkmale

- Das rechte Bein ist gebeugt.
- Das rechte Bein und der Fuss drehen unverzüglich in die Richtung des Wurfes.
- Der linke Arm angewinkelt in Richtung Boden des Ringes.
- Der Diskus ist auf Kopfhöhe.
- Das linke Bein setzt rasch nach dem rechten.

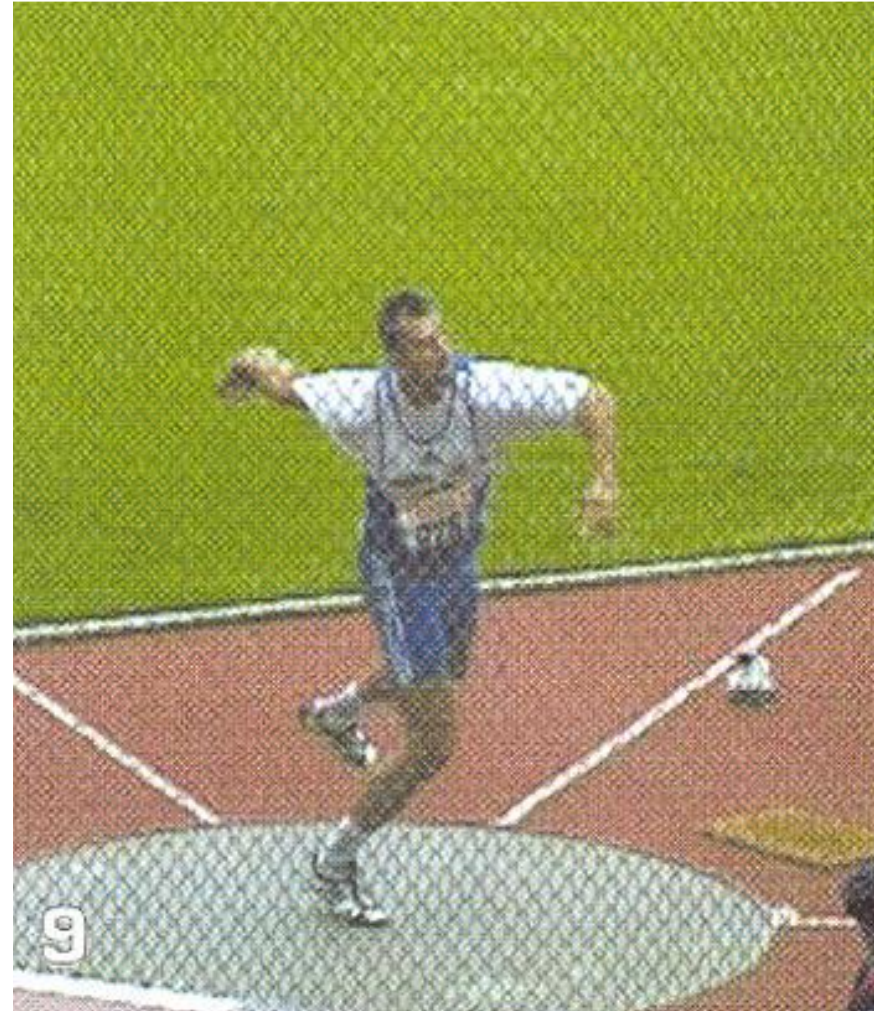


Caractéristiques Techniques

- La jambe droite est fléchie.
- Le couple pied/jambe droit tourne immédiatement en direction du lancer.
- Le bras gauche pointe en direction du fond du cercle.
- Le disque est à hauteur de la tête.
- La jambe gauche se pose rapidement après la droite.



Diskus – Erreichen der Abwurfposition / Phase finale - Partie Transition

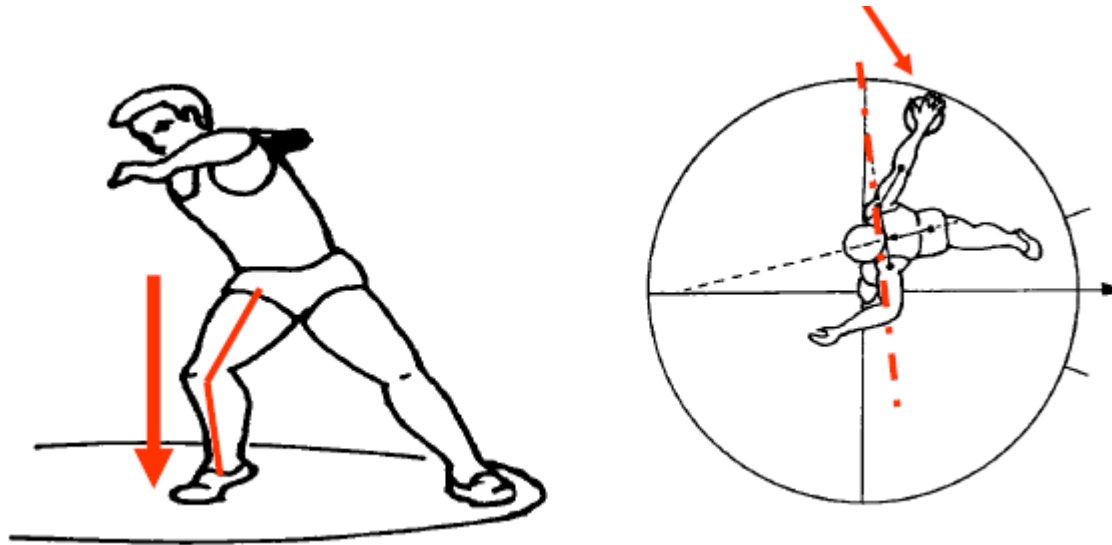




Diskus – Abwurfposition / Phase finale - Position de puissance

Ziel / Objectif

- .Abschliessende Beschleunigung.
- Commencer l'accélération finale

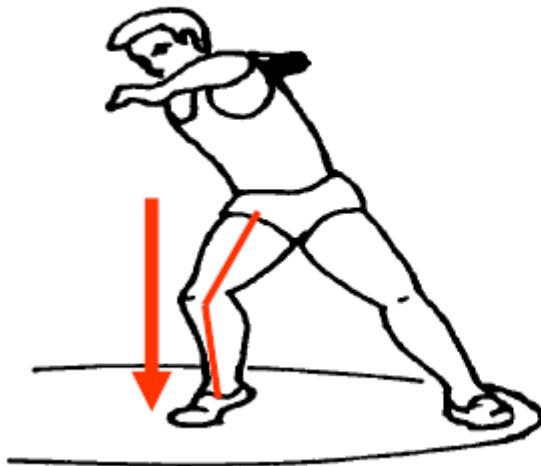




Diskus – Abwurfposition / Phase finale - Position de puissance

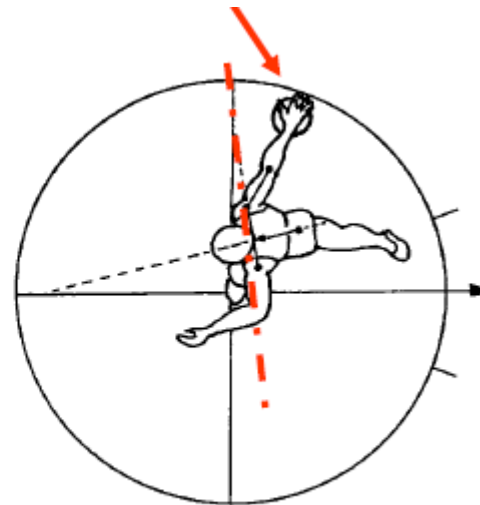
Technische Merkmale

- Das Gewicht des Körpers ist auf dem rechten gebogenen Knie.
- Die Schulterachse ist hinter dem rechten Fuss.
- Die Füße sind versetzt.
- Der Diskus ist hinter dem Körper (von vorne gesehen).



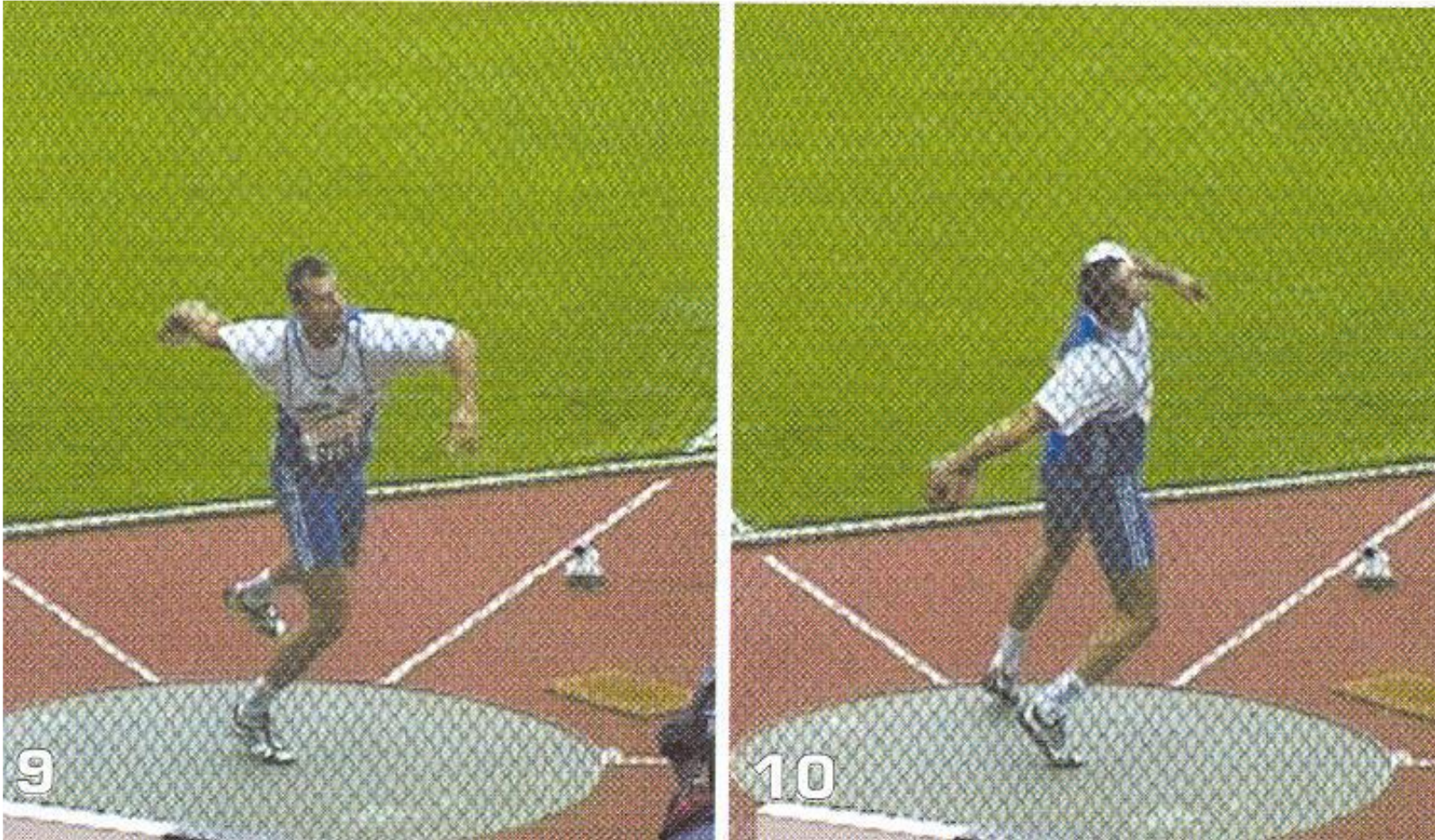
Caractéristiques Techniques

- Le poids du corps est porté par la jambe droite fléchie.
- La ligne d'épaule est au delà du Pied droit.
- Les pieds sont en position 'talon-pointe'.
- Le disque est visible derrière le corps (en regardant de l'avant).





Diskus – Abwurfposition / Phase finale - Position de puissance

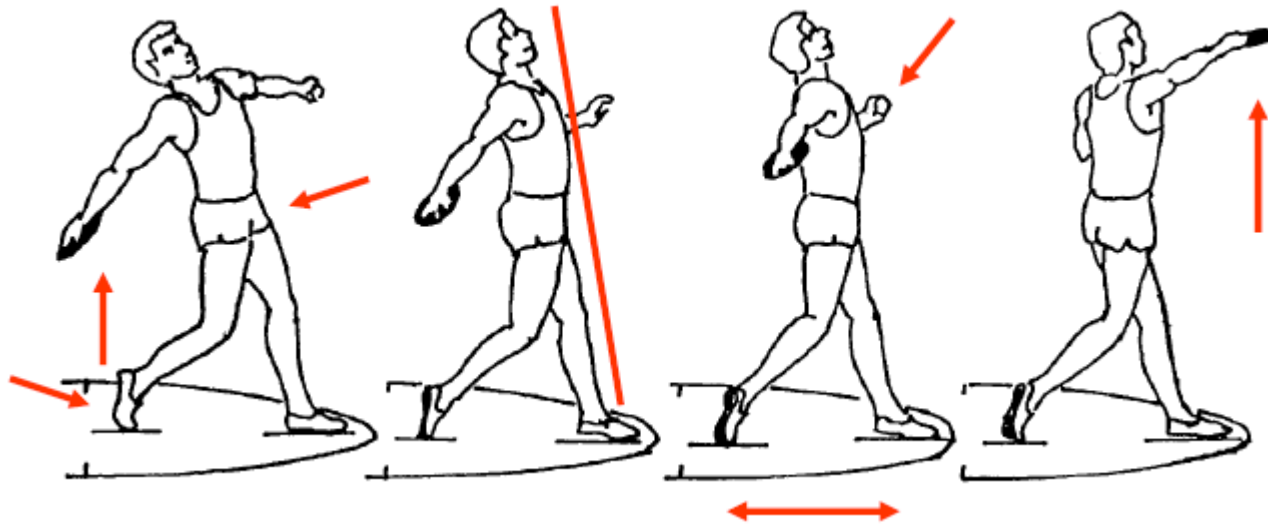




Diskus – Abwurf Beschleunigung / Phase finale - Accélération principale

Ziel / Objectif

- Übertragung der Geschwindigkeit des Werfers auf den Diskus.
- Transférer la vitesse du lanceur au disque





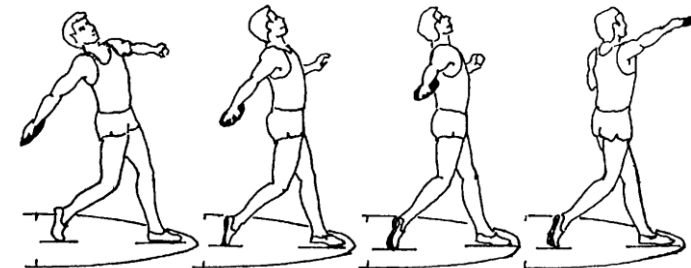
Diskus – Abwurf Beschleunigung

Technische Merkmale

- Das rechte Bein dreht sich und streckt sich explosiv (dreh-hub).
- Die linke Hüfte arbeitet gegen die Ringmitte.
- Die linke Körperseite ist blockiert durch die Streckung des linken Beines und durch die Fixation des gebogenen linken Ellenbogens.
- Das Körpergewicht verlagert sich vom rechten zum linken Fuss.
- Der Wurfarm arbeitet nachdem die beiden Füße gesetzt haben und die Hüfte eingedreht hat.
- Der Diskus verlässt die Hand auf Schulterhöhe oder etwas darunter.

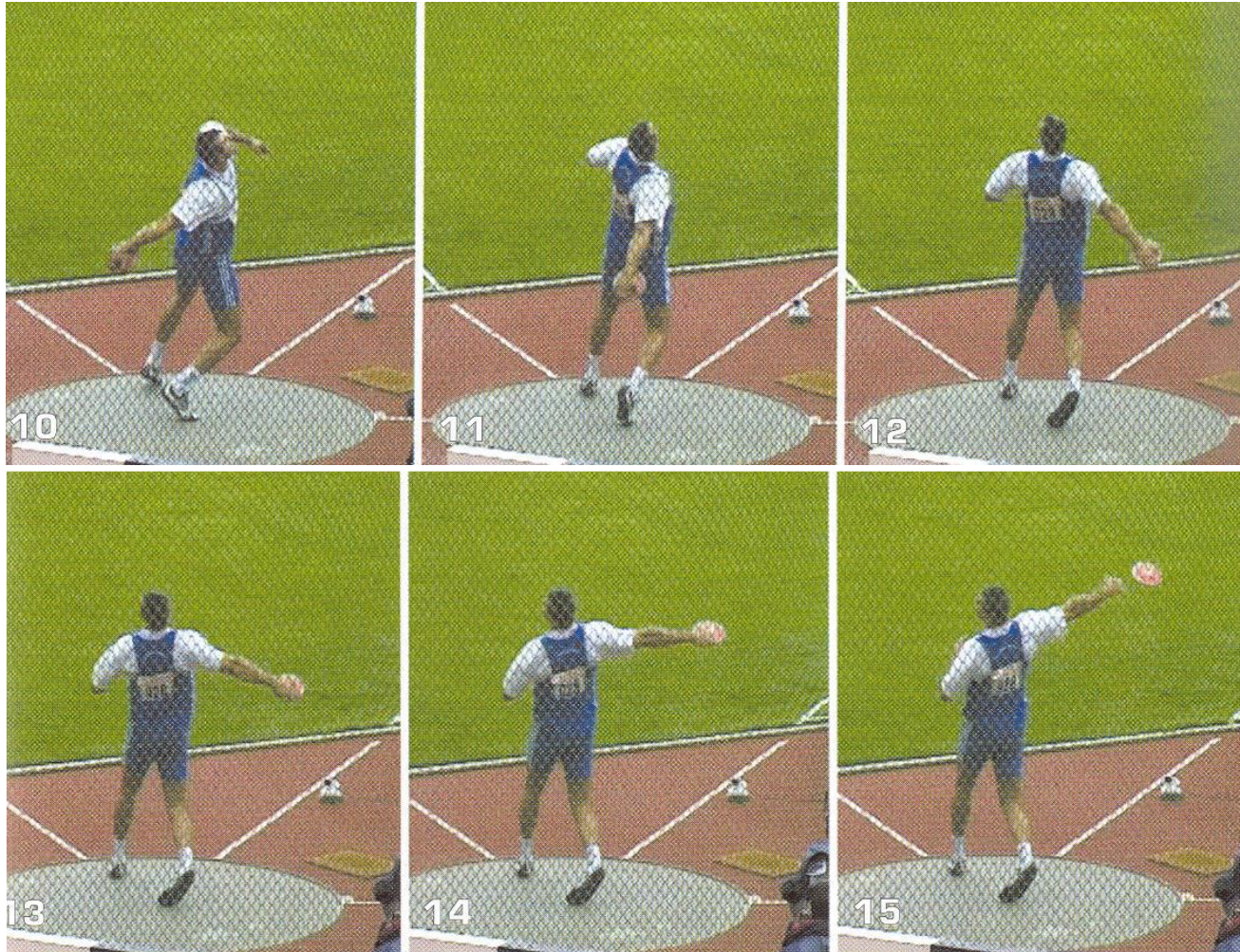
Caractéristiques Techniques

- La jambe droite pivote et se détend de manière explosive.
- La hanche droite s'engage vers l'avant du cercle.
- Le côté gauche du corps est bloqué par l'extension de la jambe gauche et par la fixation contre le tronc du coude gauche fléchi.
- Le poids du corps passe du Pied droit au Pied gauche.
- Le bras lanceur part dès que les deux pieds sont entrés en contact avec le sol et que les hanches ont tourné.
- Le disque quitte la main à hauteur ou légèrement en dessous des épaules (les épaules sont parallèles au sol !)





Diskus – Abwurf Beschleunigung / Phase finale - Accélération principale

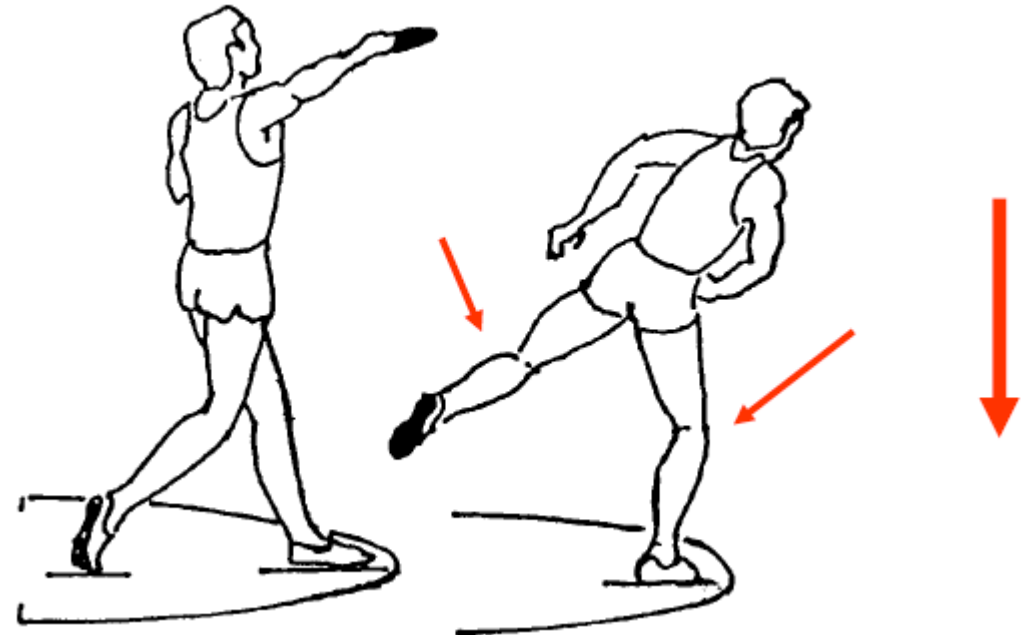




Diskus – Umsprung / Disque – Phase de rattrapage

Ziel / Objectif

- Stabilisieren des Werfers und verhindern des Übertretens.
- Stabiliser le lanceur et éviter la faute





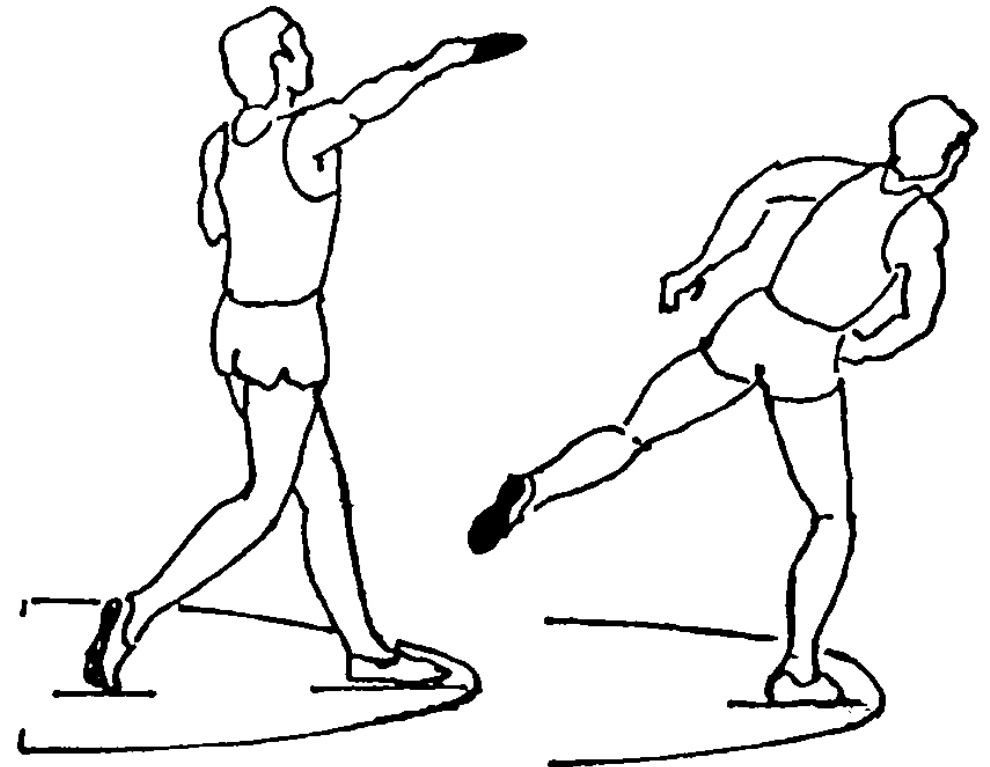
Diskus - Umsprung / Disque – Phase de rattrapage

Technische Merkmale

- Die Beine wechseln schnell die Position.
- Das rechte Bein ist gebogen.
- Der Körperschwerpunkt wird gesenkt.
- Das linke Bein geht nach hinten.

Caractéristiques Techniques

- Les jambes s'interchangent rapidement.
- La jambe droite est fléchie.
- Le haut du corps descend.
- La jambe gauche passe vers l'arrière.





Diskus - Umsprung / Disque – Phase de rattrapage

