

## Diskuswurf – Voraussetzungen, Technik, Training

## Konditionelle Fähigkeiten ...



### ***Kraft***

intermuskuläres Zusammenspiel  
Abhängigkeit von Belastung und Intensität

### ***Schnelligkeit***



koordinativ-konditionelle Fähigkeit: Aktionsschnelligkeit, Beschleunigungsfähigkeit



### ***Ausdauer***

Kardiovaskuläres System,  
Ermüdungswiderstandsfähigkeit,  
Regenerationsfähigkeit,  
Kampfgeist

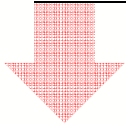


sind: ... **Voraussetzungen**

# Voraussetzungen ...

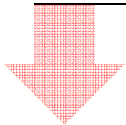
Es ist kein Zufall, dass nur die motorisch und konditionell begünstigteren weit werfen können.

Ableitungen



**Beweglichkeit**  
**Dehnfähigkeit**

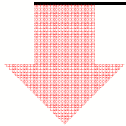
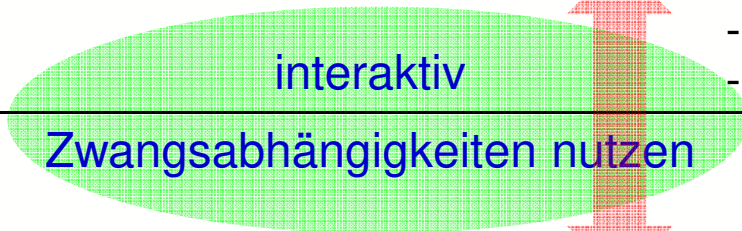
- „Beweglichkeit“ kommt von „Bewegung“
- durch Bewegung wird die Muskulatur gedehnt
- Dehnen fördert den Abbau von Dysbalancen



Regelungsprozesse ökonomisieren / optimieren  
Bewegungs

**Koordination**

- Auswahl
- Timing
- Intensität
- Umfang
- Komplexität

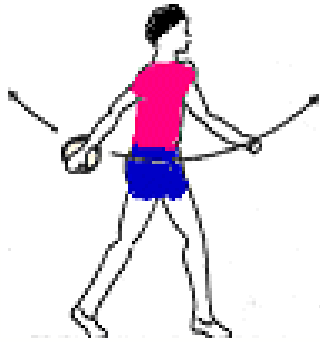


**Kräftigen und**  
**Stabilisieren**

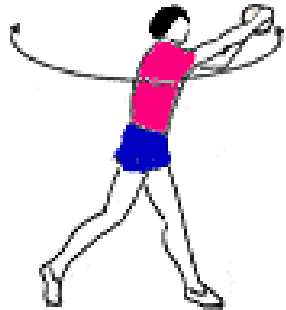
Aufbau eines stützenden und schützenden Muskelkorsetts



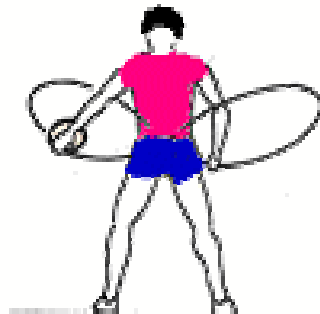
... müssen geschaffen werden!



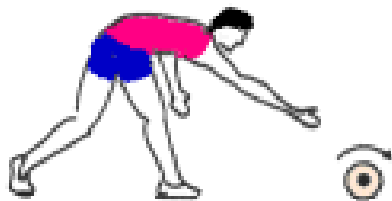
Halten des Gerätes mit den Fingerkuppen;  
leichtes Hin- und Herschwingen



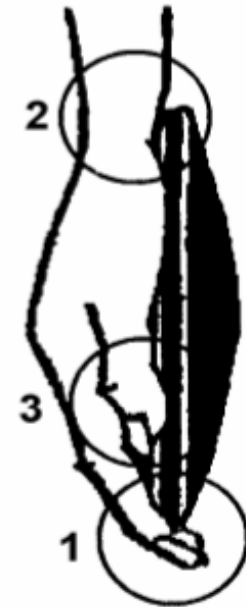
Anschwingen vor dem Rumpf, Hand liegt  
auf dem Diskus, Anhalten des Diskus mit  
der anderen Hand

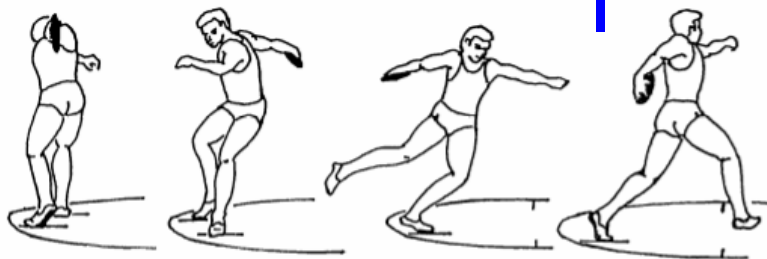
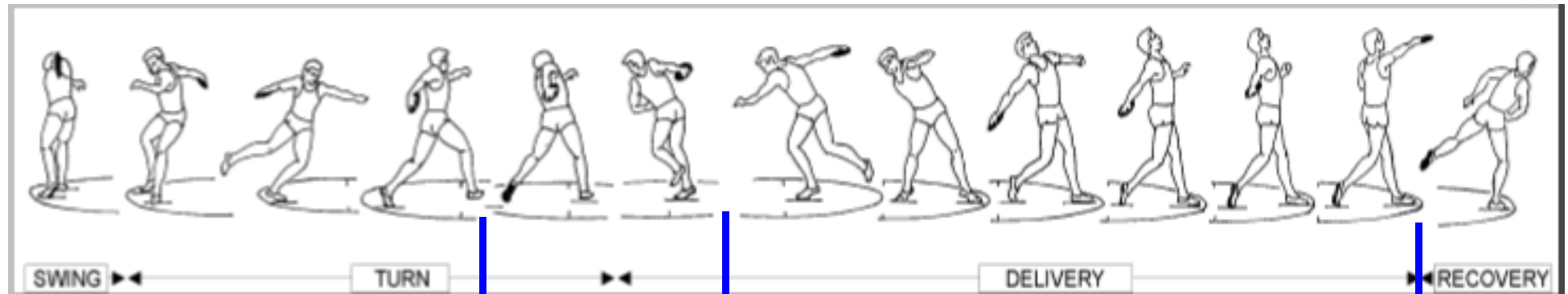


Achterkreisen vor dem Körper

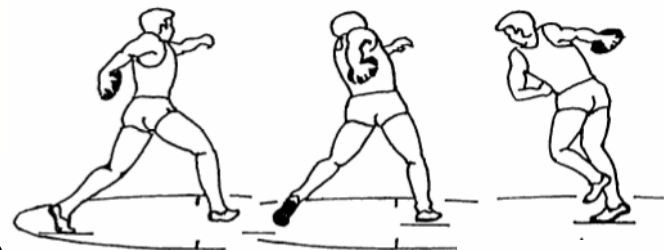


Rollen des Diskus (Kegeln) oder  
nach-vorn-oben-werfen,  
Diskus verlässt über das letzte Fingerglied  
des Zeigefingers die Hand

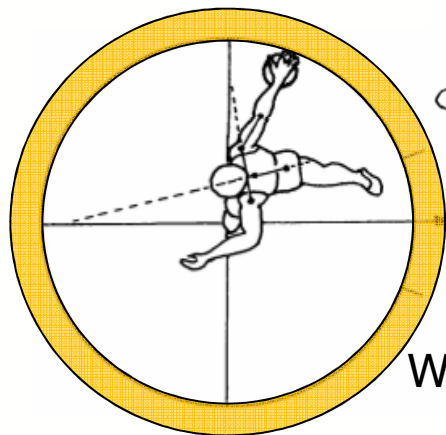




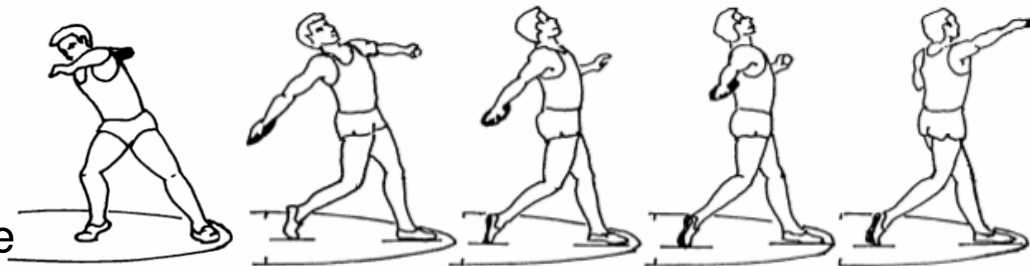
Drehbeginn/Startphase : 1  
Anschwung, Lösen rechts bis Lösen links



Umsprungphase: 2  
Lösen links bis Setzen rechts



Wurfauslage



Hauptbeschleunigungsphase: 3  
Setzen links (Wurfauslage) bis Abwurf



Konzentration auf das Wichtige! – in möglichst wenigen Schritten!

# 1. Standwurf



Erlernen der „Kern-Voraussetzungen“ für weite Würfe:

- Ballenstand, KSP weit über dem rechten Fuß, beide Arme lang
- hoher Anschwung rechter Arm
- „der Fuß zieht den Diskus“

# 2. 5/4-Drehung



- weiter Anschwung
- Raumgreifender Umsprung
- weites Schleppen des Diskus
- aktives Drehen auf dem rechten Fußballen
- Abwurf im Doppelstütz

# 3. 6/4-Drehung

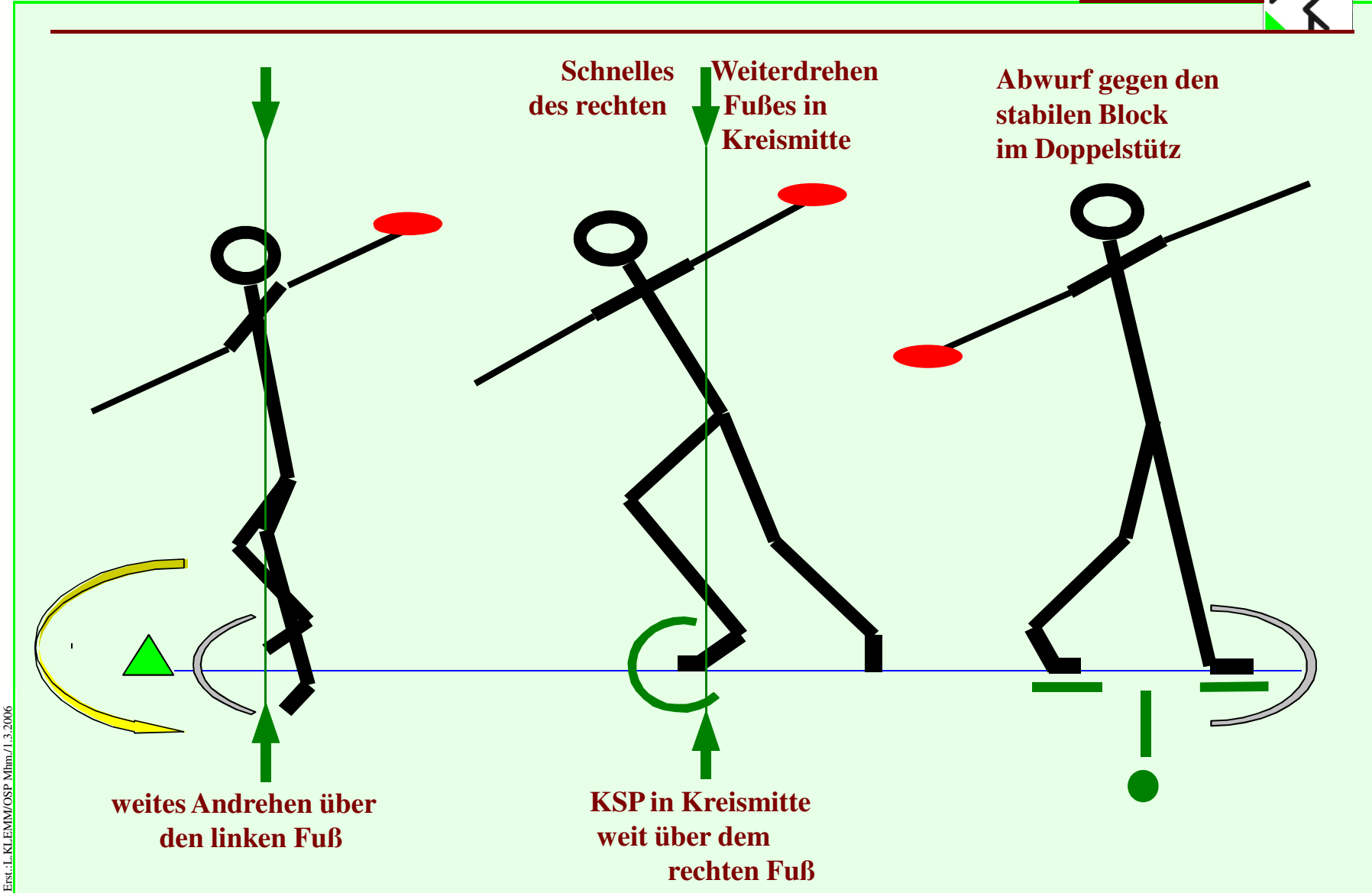


- weite KSP-Verlagerung vom rechten auf den linken Fuß
- weite Schwungbeinführung
- Raumgreifender Umsprung
- Abwurf im Doppelstütz!

„drehen und stehen“



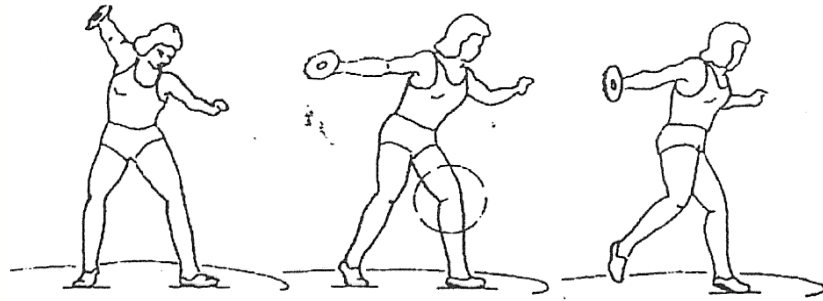
# Trainingsschwerpunkte beim Erlernen des Diskuswurfes



Erst: L. KLEMM/OSP Mhm./1.3.2006

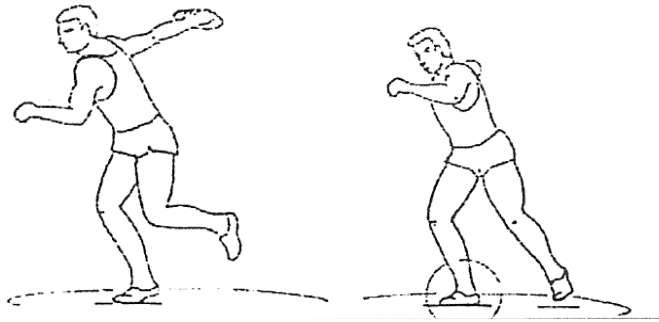


1



**Drehbeginn erfolgt zu oberkörperbetont, ohne ausreichende Gewichtsverlagerung auf das linke Bein und Betonung der vorausdrehenden Beinarbeit !**

2



**Fußaufsatz rechts in Kreismitte zu passiv(auf dem ganzen Fuß), unmittelbares Weiterdrehen des rechten Fußes/Knie gelingt nur bei Ballenaufsatz (Vorderfuß) !**

3



**Spannungsaufbau in der Hauptbeschleunigungsphase entspricht nicht den Anforderungen an die Vorarbeit der Beine (Ballenarbeit) und langem Zurückhalten des Wurfarmes !**





**Allgemeine Würfe** – Schulung allgemeiner Wurffähigkeiten mit Med.-Bällen / Kugeln  
(Schockwürfe, Druckwürfe, Stöße, Drehwürfe aus dem Stand,  
aus dem 3er- Rhythmus,.....)

**Spezielle Würfe** – Schulung spezieller Wurffähigkeiten mit dem WK-Gerät (Diskus)  
(Standwurf, Standwurf mit Sprung, Standwurf aus 1 Schritt  
rückwärts, „Hampelmann“, Wurf aus dem 3er-Rhythmus,  
Wurf aus 4/4-Drehung, Wurf aus 5/4-Drehung,  
Wurf aus 6/4-Drehung)

**Spezielle Würfe** – Schulung spezieller Wurfkraftfähigkeiten mit verschiedenen Geräten  
(Unterstützung der technischen Ausbildung / spezielle Kraft-  
entwicklung mittels unterschiedlicher Geräte wie leichte Disken,  
kleine Bälle, schwere Disken, große Bälle, Stäbe,  
Schleuderbälle, Flaschen u.v.a.m.)



- Ausdauer** – Erhöhung der Belastungsverträglichkeit / verbesserte Regeneration  
(Joggen, Ballspiele, Radfahren, Kreistraining, Inlineskating, Aerobic u.v.a.m.)
- Beweglichkeit** – Verbesserung der Länge des Beschleunigungsweges /  
Verwringung Schulter/Beckenachse / Lockerheit im Schultergürtel
- Koordination** – Schulung der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten (Turnen, Aerobic,  
Gymnastik, Tanzen, Ballspiele, Rhythmusläufe, Wurf -ABC u.v.a.m.)
- Schnelligkeit** – Lauf -ABC, Tempoläufe, Kurzsprints, Drills
- Sprungkraft** – Reaktivitätsschulung, Reihensprünge, Einzelsprünge,  
(Standweitsprünge, Hürdenhocksprünge, 5er/3er-Hop, Reakt. Sprünge,...)
- Maximalkraft** – Erhöhung der allgemein zu mobilisierenden Kräfte  
(Klimmzüge, Liegestütze, eigenes Körpergewicht, Med.-Ballwürfe usw.,  
Langhanteltraining in Abhängigkeit vom Alter und Ausbildungsstand)
- Spezielle Kraft** – Erhöhung der speziell zu mobilisierenden Kräfte - Drehkraft  
(Oberkörperdrehungen mit Zusatzgewicht, Schwingen von  
Gewichten, schwere Medizinbälle, ....)



... Bildung!

