

Diskuswurf



Anschwingen

Beim Zurückführen des Wurmfarmes wird der Arm bis an den Bewegungsanschlag zurückgezogen und die Schulterachse gegenüber der Hüftachse möglichst stark verdreht (langer Beschleunigungsweg).

Drehumsprung

Der Drehumsprung beginnt mit dem Vordrehen des linken Fusses und einer Gewichtsverlagerung auf das linke Bein. Das rechte Bein schwingt energisch relativ weit aussen herum in Richtung Kreismitte. Das linke Bein wird nach dem Drehumsprung möglichst schnell hüftbreit nach links versetzt innerhalb der Sektorlinie am vorderen Kreisrand aufgesetzt. Der Wurmfarm bleibt hinten am Bewegungsanschlag.



Spannungsaufbau

Nach dem Drehumsprung ist der Körper in Rücklage mit dem Gewicht auf dem rechten Bein. Der rechte Fuss wird auf dem Fussballen weitergedreht und das rechte Bein im Knie und in der Hüfte gestreckt. Das linke Bein wird möglichst energisch durchgestreckt.

Abwurf

Ein grosser Spannungsaufbau ist beim Abwurf nur möglich, wenn zuerst die Beine, dann der Rumpf und erst zuletzt der Wurmfarm eingesetzt werden.
(Aus: Kunz, 2003)