

Lancer du disque



Balancer

En ramenant le bras de lancer loin derrière (tendu et horizontal), le lanceur allonge le chemin d'accélération et emmagasine l'énergie nécessaire à la rotation.

Rotation

Le mouvement commence avec la rotation préalable du pied gauche et le transfert du poids du corps sur la jambe gauche. La jambe droite balance énergiquement vers l'extérieur, en direction du centre du cercle. La jambe gauche est ramenée rapidement (largeur de hanches) vers la gauche. Durant toute la rotation, le bras reste tendu, légèrement «à la traîne».



Mise en tension

Après la rotation, le corps est incliné vers l'arrière, avec le poids sur la jambe droite. Le pied droit poursuit sa rotation (plante du pied), suivi par l'extension des hanches et l'ouverture du corps.

Lancer

Pour obtenir un engagement maximal de la force, la succession «extension des jambes, des hanches puis du bras» doit être respectée.

(Tiré de: Kunz 2003)