Lancio del disco

Slancio
Arretrare il braccio di lancio e girare il più possibile l'asse delle spalle rispetto a quello delle anche (lunga accelerazione).

Rotazione completa saltata
Il movimento inizia con la rotazione del piede sinistro e lo spostamento del peso sulla gamba sinistra. La gamba destra oscilla energicamente aprendosi verso l'esterno in direzione del centro del cerchio. Dopo la rotazione, spostare velocemente verso sinistra la gamba sinistra (posizione aperta) e appoggiarla il più vicino possibile alla parte anteriore del cerchio. Il braccio di lancio rimane in posizione di arretramento.

Tensione
Dopo la rotazione saltata, il corpo si trova in posizione arretrata con il peso sopportato dalla gamba destra. Ruotare nuovamente il piede destro sulla pianta del piede e tendere la gamba destra all'altezza del ginocchio e dell'anca. In seguito tendere energicamente anche la gamba sinistra.

Lancio
Nella fase di lancio è possibile raggiungere una forte tensione solo se si tendono dapprima le gambe, poi il tronco ed infine il braccio di lancio.

(Tratto da: Kunz 2003)