

Discuswerpen

De regels

De discus wordt geworpen vanuit een betonnen ring van 2,50 m doorsnede, met opstaande kanten van bandijzer die een hoogte van slechts 14-26 mm hebben.

De 'aanloop' bij het discuswerpen bestaat uit rotaties van de werper, die daarbij binnen de ring moet blijven.

Om veiligheidsredenen staat om de ring een werpkooi van gaas met slechts aan één zijde een opening.

Een worp is slechts dan geldig, wanneer de discus landt in een sector van $34,92^\circ$, en als de werper de ring verlaat, nadat de discus geland is. De ring moet vanuit de achterste helft van de ring verlaten worden.

De werpafstand wordt gemeten van de rand van de ring tot de dichtstbijzijnde indruk die de discus in het veld maakt. Bij de meeste wedstrijden krijgt iedere werp(st)er drie pogingen, waarna de beste zes of acht atleten nog drie extra pogingen mogen doen.

Materiaal

Een discus bestaat uit een houten of kunststof middendeel met daaromheen een vrij smalle metalen rand. Bij de discus is qua vorm weinig variatie toegestaan, maar er is wel variatie in de gewichtsverdeling.

Bij disci voor topwerpers kan tot meer dan 90% van het gewicht in de rand van de discus zitten, terwijl dat bij eenvoudige disci slechts zo'n 70% is.

Bij het discuswerpen wordt gebruikt gemaakt van speciale schoenen met weinig profiel aan de onderkant van de schoen. Hierdoor is het draaien in de ring mogelijk.



Het gewicht van de kogel waar je mee moet stoten bij wedstrijden, hangt af van je leeftijd en sekse. Hier vind je een overzicht van de gewichten en categorieën:

- Meisjes junioren B werpen met 1 kg.
- Jongens junioren B werpen met 1,5 kg.
- Meisjes junioren A werpen met 1 kg.
- Jongens junioren A werpen met 1,75 kg.
- Dames senioren/masters werpen met 1 kg.
- Heren senioren/masters werpen met 2 kg.

* Masters na een bepaalde leeftijd met een lichter gewicht werpen.

Techniek

Van zeer groot belang is dat de discus ontspannen wordt vastgehouden. De discus ligt "losjes" in de hand. De rand van de discus ligt op de laatste vingerkootjes. Zeker GEEN grijpbeweging maken. Afwerpen met de wijsvinger of de middelvinger.

Bij een rechtshandige werper roteert de discus MET de klok mee.

Hieronder is het werpen van de discus weergegeven:

- Tijdens deze fase zijn de benen 30 - 60 graden gebogen.
- Het lichaamsgewicht is evenredig verdeeld over beide benen.
- Tijdens deze fase moet men de schouderas zoveel mogelijk horizontaal houden.
- Armen zijn in elkaars verlengde.
- De discus wordt zoveel mogelijk ook horizontaal ingezwaaid.
- Tijdens dit inzwaaien wordt de discus zover mogelijk naar achter gebracht.
- Hierna begint het eigenlijke discuswerpen.
- De linker knie draait in de werprichting.
- Deze fase eindigt wanneer bij het ingaan van de draai de rechtervoet lost komt van de grond, waarna overgegaan wordt op de 1e éénbenige fase.
- Deze fase behelst het moment van plaatsing van de rechtervoet in het midden van de ring tot het moment dat de linkervoet voorin de ring de grond raakt.
- Het is uitermate belangrijk dat de rechtervoet ongeveer in het midden van de ring geplaatst wordt.
- Het zou zelfs mogelijk zijn om de rechtervoet net over het midden van de ring te plaatsen.
- De plaatsing van de rechtervoet dient minimaal op 12 uur te zijn.
- Een zeer belangrijk observatiepunt is dat op het moment van landing van de rechtervoet, deze samen met de rechterheup en de rechterschouder één rechte lijn vormen.
- Nadat de rechtervoet geplaatst is wordt het linkerbeen zo kort mogelijk langs het rechterbeen naar de voorzijde van de ring gebracht.
- De rechtervoet blijft na plaatsing direct DOORROTAREN in de werprichting.
- Vanuit de Power Position wordt het lichaamsgewicht tegen het linkerbeen "aangedrukt".
- De heupen worden zover mogelijk explosief naar voren gedraaid.
- Blokkeren aan de linker lichaamszijde = snelheidsverhogend voor de rechterzijde.
- Lichaam rechtop houden.
- Een overhellen naar rechts tijdens de afworp zelf is toegestaan.
- Na de afworp blijft de atleet staan

Let op! Er zijn meerdere manieren om een discus te werpen. Dit is slecht één voorbeeld.

