Sprung-Abwurftechnik im Diskuswerfen

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **26 (1969)**

Heft 7

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

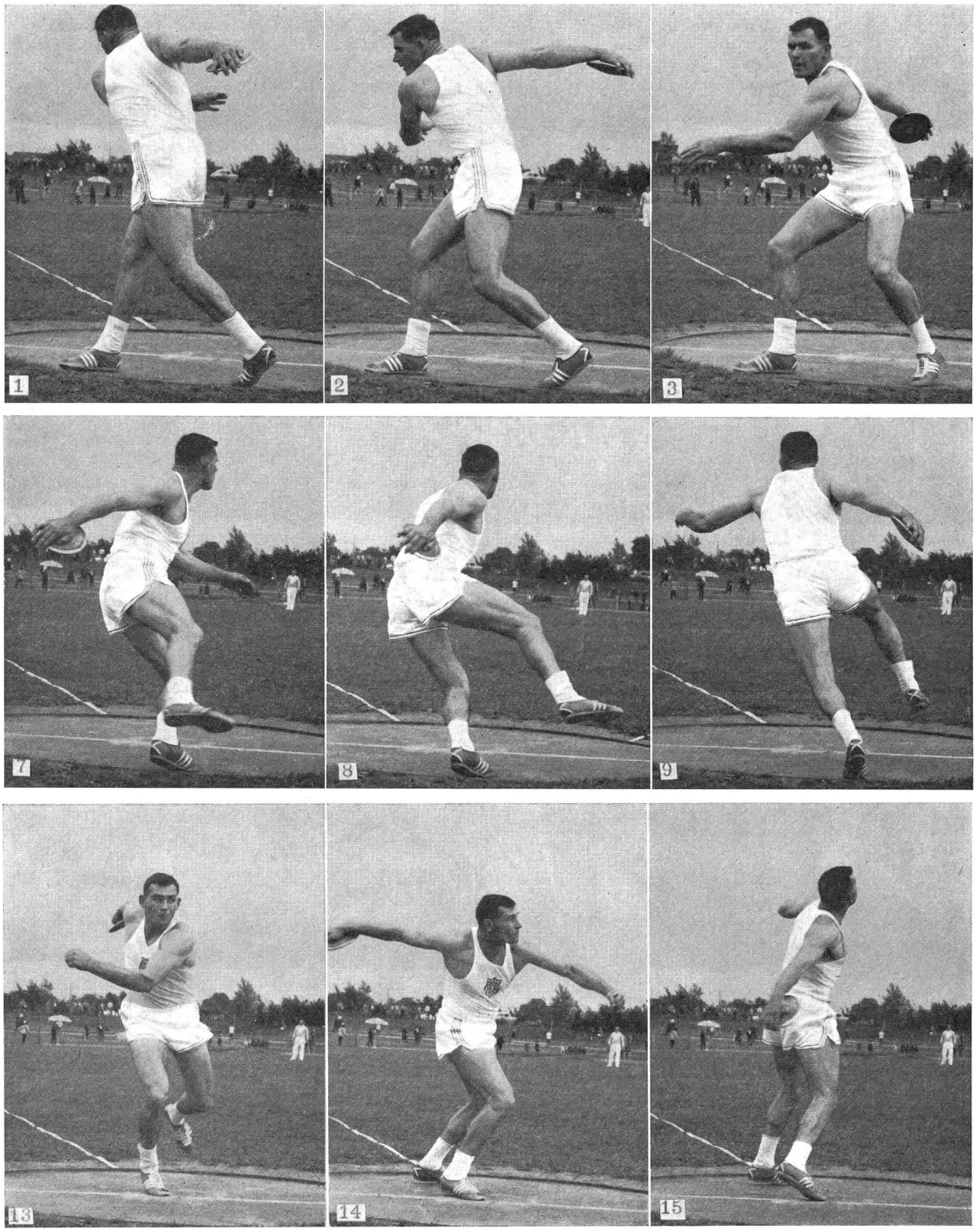
http://www.e-periodica.ch

Sprung-Abwurftechnik im Diskuswerfen

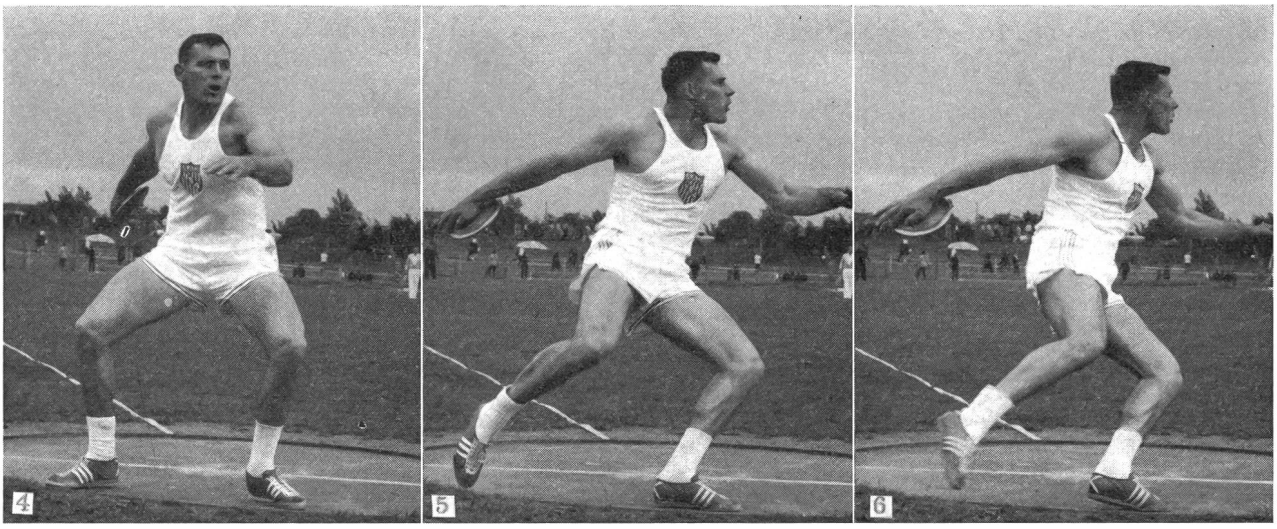
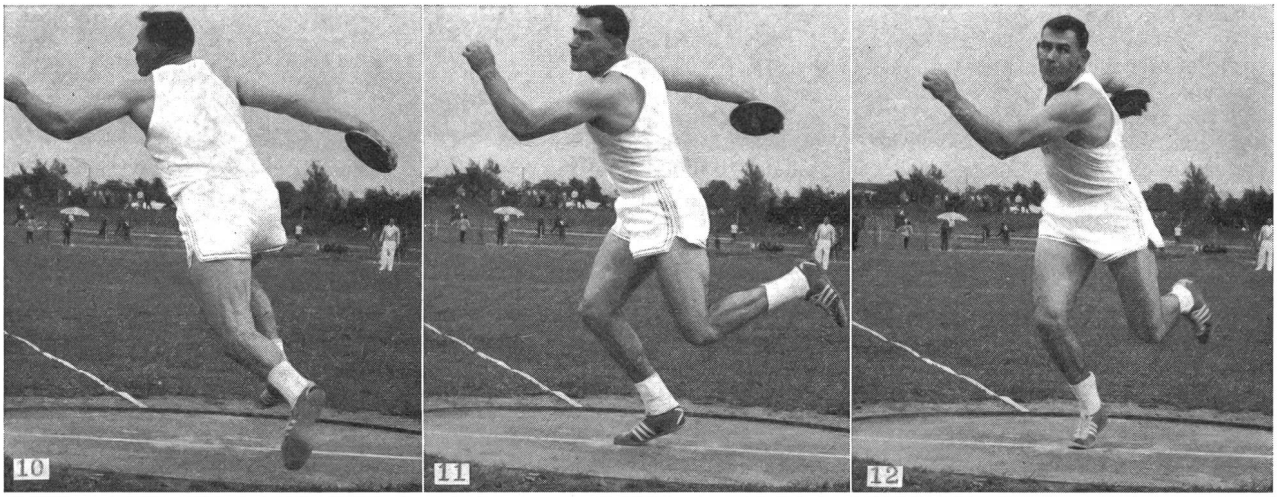
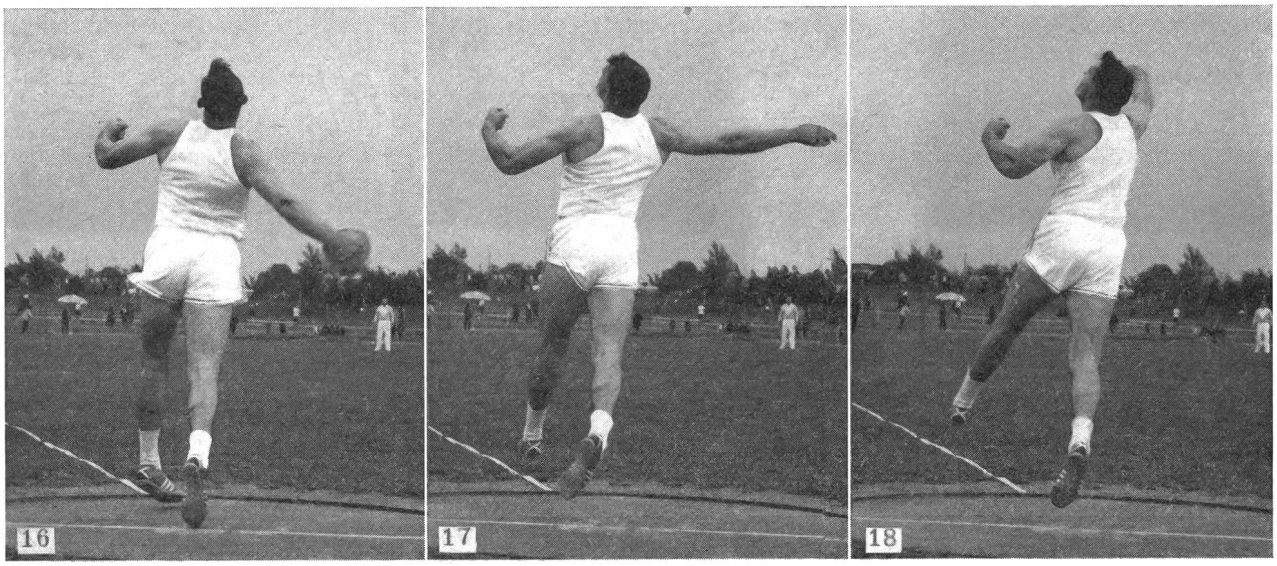
Jay Silvester (USA)

Silvester ist einer der grossen Werfer, dessen Leistungen Aufsehen erregten und dessen Technik in vielen Richtungen übernommen wurde. Hier ist er bei einer Leistung von 60,56 m aufgenommen. Nach offiziellen Angaben wies er damals ein Gewicht von 105 kg auf; seine Grösse wird mit 1,90 m angegeben.

Das weite Rückführen des Diskus (Bilder 1, 2) führt zu einer Verwringung der Wirbelsäule und dient der «Vorspannung» der Wurfseite. Für Silvester ist typisch, dass er sein rechtes Schwungbein weit weg in fast gestreckter Haltung aussen herum schwingt (Bilder 7, 8, 9). Damit bremst er die Anfangsdrehgeschwindigkeit, um nachher durch Anziehen



dieser Schwungmasse in Richtung Drehachse eine Beschleunigung zu erwirken. Andere Werfer versuchen mit dem ausgestreckten freien Arm die Bewegung im Anfang zu «bremsen».
Wie ein Sprinter stürzt der Werfer zur Kreismitte, den Oberkörper — um die Vorwärtsgeschwindigkeit zu betonen — leicht vorgeneigt. Die Drehung erfolgt auf der Fussspitze, der Diskus ist weit zurück. Damit ist der lange Beschleunigungsweg gewährleistet. Die Sprungstreckung beim Abwurf aus den Beinen heraus ist derart gross, dass beide Beine den Boden bereits verlassen haben, bevor der Diskus der Hand enteilt. (Bild 17). Das gleiche Bild zeigt auch die vorbildliche Haltung des Wurfarmes, der genau in der Verlängerung der Schulterachse und parallel mit dem Boden gehalten wird. So hat Silvester den grösstmöglichen Radius, der mehr Vorteile bringt als eine übermässige Drehgeschwindigkeit, die der Mensch gar nicht «verdauen» kann. (Die minimale Rechtsneigung im Abwurf [Bild 17] sei hier grosszügig übersehen und nur in Klammern erwähnt).

Bildreihe: Elfriede Nett

Text: Arnold Gautschi, Luzern