Der Zweibein-Stütz im Diskusabwurf

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **30 (1973)**

Heft 11

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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.

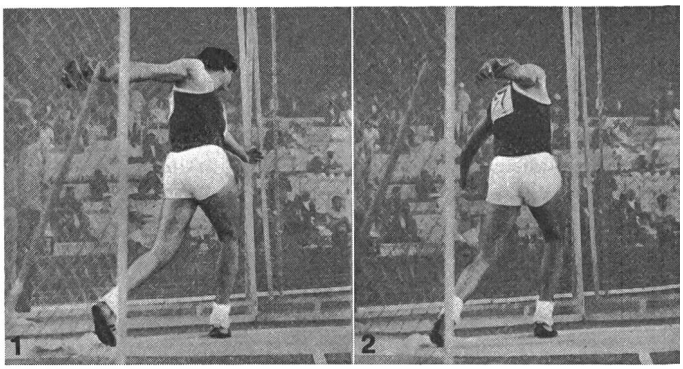
Haftungsausschluss

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.

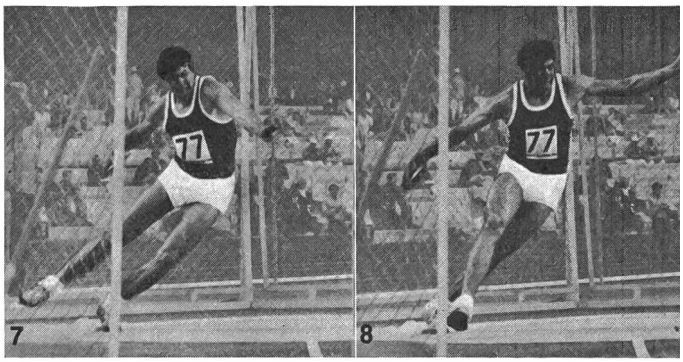
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

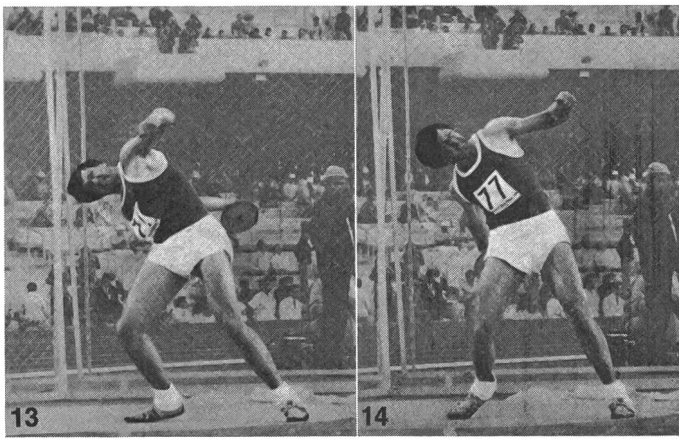
http://www.e-periodica.ch

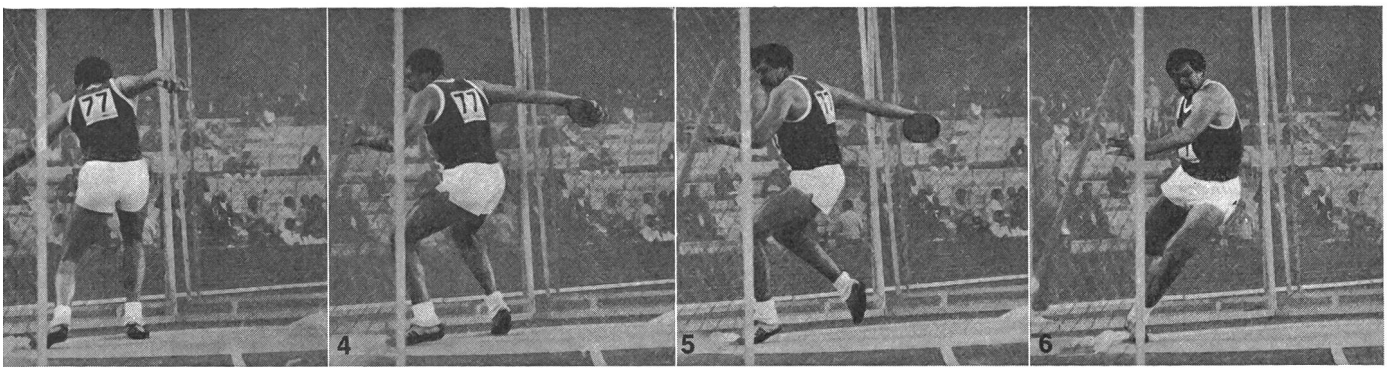
Der Zweibein-Stütz im Diskusabwurf

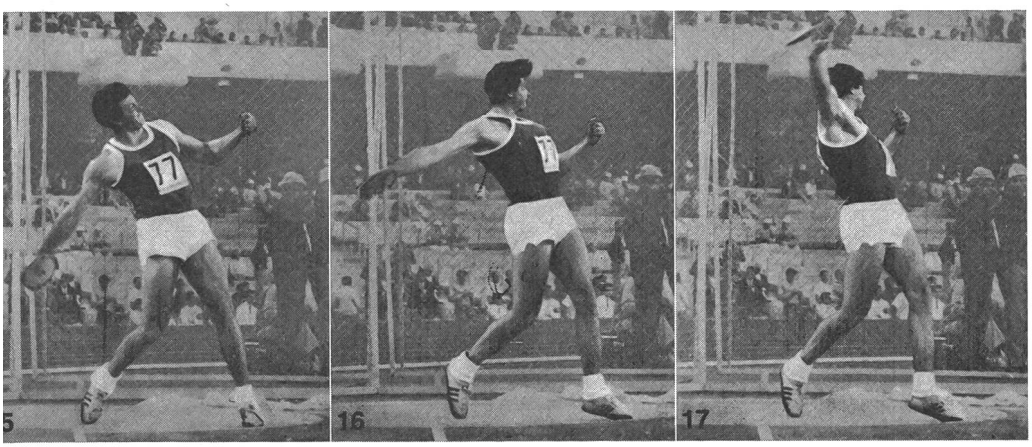


Drei Arten sind es vor allem, welche die weltbesten Diskuswerfer praktizieren, um ihre Scheibe möglichst weit zu werfen. 1. Bei der «Sprungabwurftechnik» wird der Diskus aus einer sog. stützlosen Phase (Bein vor dem eigentlichen Abwurf schon vom Boden weg) abgeworfen. Als Folge ergibt sich eine erhöhte Drehgeschwindigkeit, aber auch eine sichtliche Radiusverkürzung. 2. Bei der «Einbein-Stütz-Abwurftechnik» ist die Drehgeschwindigkeit langsamer, dafür der Radius verlängert. Der vordere Fuss — schon entlastet und im Beginn des Umsprungs — ist noch leicht in Bodenberührung, wenn das Gerät den Boden verlässt.
Nicht sehr häufig ist die dritte Art des Abwurfes, die sog. «Zweibein-Stütz-Abwurftechnik», wie sie auf unserer Bildreihe der Silbermedaillengewinner der Olympischen Spiele in Mexico-City 1968, der Ostdeutsche Lothar Milde, bei seinem Wurf von 63,08 m anwendet. Milde war damals 1,95 m gross und hatte ein Gewicht von 106 kg. Er ist 1934 geboren. Sein Abwurf erfolgt mehr aus einer Schleuderbewegung der ganzen rechten Wurfseite heraus. Beide Beine bleiben dabei fest auf dem Boden. Der Wurfimpuls entspringt mehr der Brustmuskulatur, dem Wurfarm, als den Beinen. Diese Technik ist eher selten und eignet sich für Werfer, bei welchen die Rumpf-Arm-Kraft stärker entwickelt ist als die Beinkraft. (Die Gefahr allerdings, dass dabei das Becken zurückbleibt und die Beine sehr wenig eingesetzt werden, ist recht gross.)









Bildreihe: Elfriede Nett, Deutschland

Text: Arnold Gautschi, Luzern