

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 26 (1969)

**Heft:** 7

**Rubrik:** Sprung-Abwurftechnik im Diskuswerfen

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

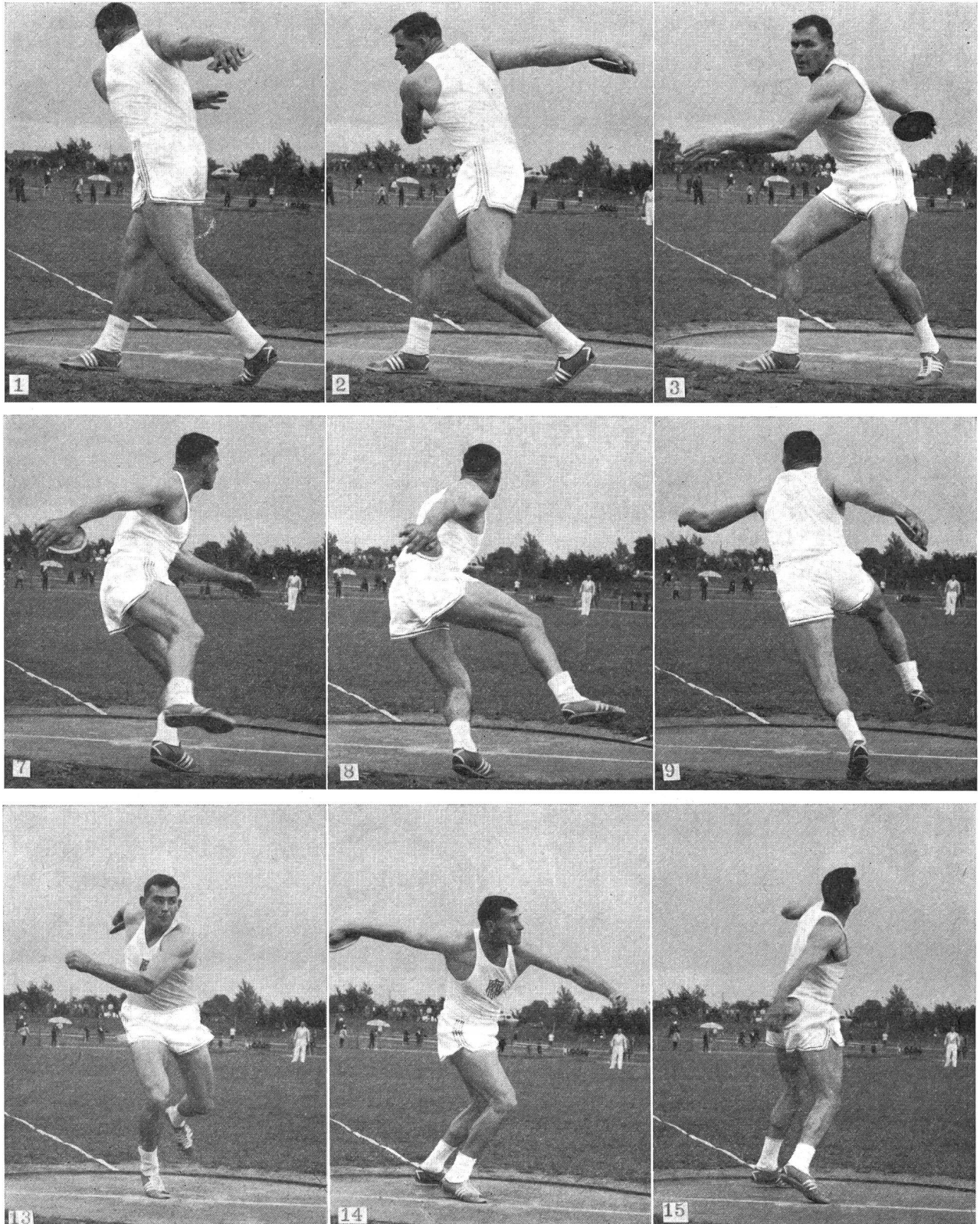
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## 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 Verwindung 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

