

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

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

**Band:** 30 (1973)

**Heft:** 11

**Rubrik:** Der Zweibein-Stütz im Diskusabwurf

#### 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](#)

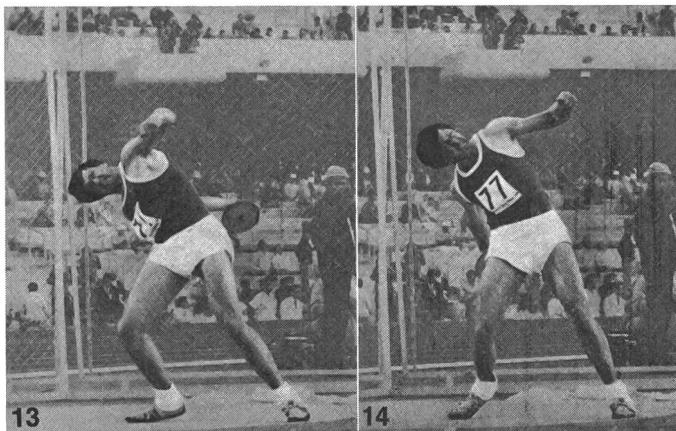
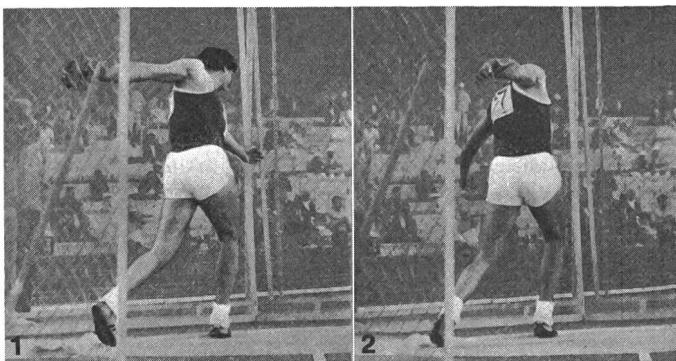
**Download PDF:** 05.02.2026

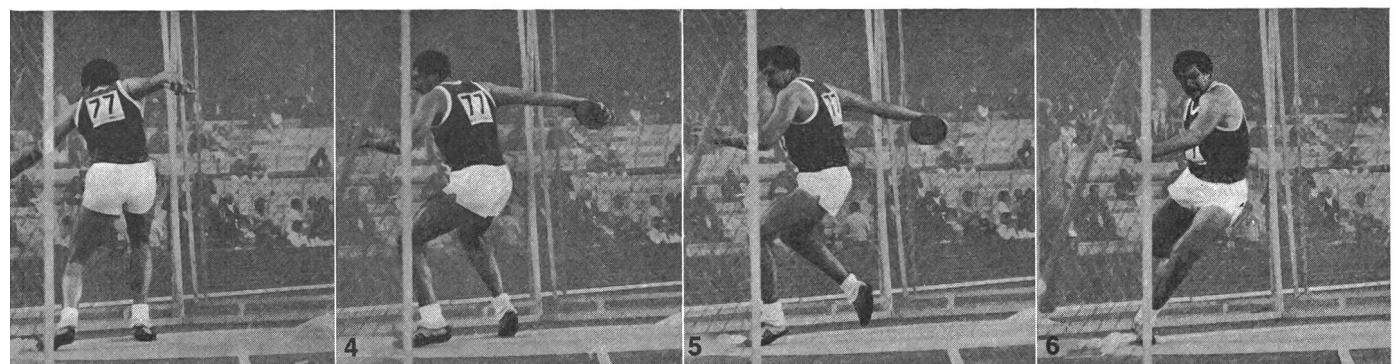
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## 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 «Sprungabwurfttechnik» 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-Abwurfttechnik» ist die Drehgeschwindigkeit langsamer, dafür der Radius verlängert. Der vordere Fuss — schon entlastet und im Beginn des Umsprungs — ist noch leicht in Bodenberührungen, wenn das Gerät den Boden verlässt.

Nicht sehr häufig ist die dritte Art des Abwurfs, die sog. «Zweibein-Stütz-Abwurfttechnik», 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.)

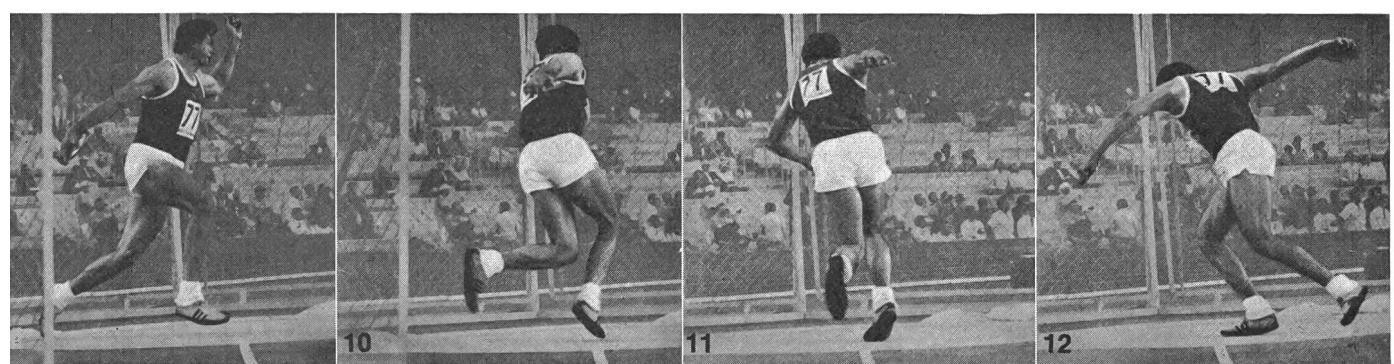




4

5

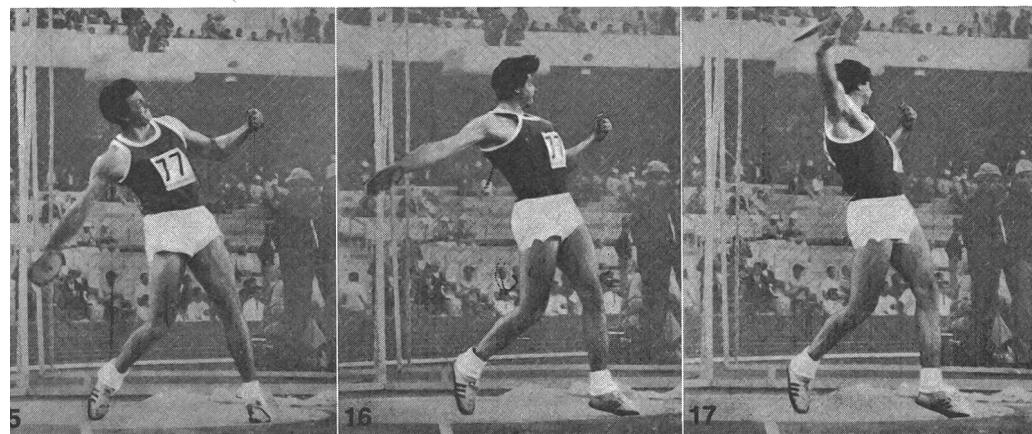
6



10

11

12



5

16

17

Bildreihe: Elfriede Nett,  
Deutschland

Text: Arnold Gautschi,  
Luzern