

円盤投げ

陸上競技部



ファウルは次の場合に発生します。

選手は円の外に出ます。



選手がリードアップスイング中に円盤が円の外に落ちた。



選手は両手で投げます。



選手はサークルの前半から退出する。

円盤投げの重要な要素



円盤投げの持ち方

人差し指を手首と一直線上に置き、指を広げます



体の位置

投げ手は投げる方向に対して垂直に立ちます。

足の位置は肩幅くらいに開きます



投げ手は上体を投げる方向と全く逆にひねります。

円盤投げを放す

ディスクが人差し指から外れてしまいます
(右利きの場合、ディスクは時計回りに回転
します)

円盤投げをリリースするときは手のひらを下に向けます(プ
ロネーション)

人差し指を手首と一直線上に置き、指を広げます



投げる方向に対して垂直に立ちます。



足の位置は肩幅くらいに開きます
上体を投げる方向と全く逆にひねります。



器具が人差し指から外れてしまいます。



完璧な円盤投げの投げ方

