

Метание диска

Легкоатлетический отряд



Нарушения происходят, когда:

Спортсмен выходит за пределы круга.



Диск выбрасывается за пределы круга во время маха спортсмена вверх.



Спортсмен бросает обеими руками.



Спортсмен выходит из передней половины круга.



Критические элементы метания диска



Держа дискус

Разведите пальцы так, чтобы указательный палец находился на одной линии с запястьем.



Положение тела

Бросающий стоит перпендикулярно направлению метания.

Положение ног будет на ширине плеч.



Метатель поворачивает верхнюю часть тела полностью в противоположную направлению броска.

Освободите дискуссию

Диск оторвется от указательного
пальца

(Диск будет вращаться по часовой
стрелке для метателя-правши)

*При отпускании диска держите ладонь вниз
(пронация).*

Разведите пальцы так, чтобы указательный палец находился на одной линии с запястьем.

➤ **Встаньте перпендикулярно направлению броска.**

➤ *Положение ног будет на ширине плеч.*

Поверните верхнюю часть тела полностью в противоположную направлению броска.

➤ **Орудие оторвется от указательного пальца.**



Как бросать идеальный диск

