

Lanzamiento de disco

Unidad de Atletismo



Las faltas ocurren cuando:

El atleta sale del círculo.

El disco se deja caer fuera del círculo durante el swing de preparación del atleta.

El atleta lanza con ambas manos.

El atleta sale por la mitad delantera del círculo.

Elementos críticos para lanzar un disco



sosteniendo el disco

Extienda los dedos con el dedo índice en línea con la muñeca



Extienda los dedos con el dedo índice en línea con la muñeca

El lanzador se parará perpendicular a la dirección de lanzamiento.

La posición de los pies estará separada al ancho de los hombros.

El lanzador girará la parte superior de su cuerpo completamente en dirección opuesta a la dirección de lanzamiento.



Posición del cuerpo

El lanzador se parará perpendicular a la dirección de lanzamiento.

La posición de los pies estará separada al ancho de los hombros.

El lanzador girará la parte superior de su cuerpo completamente en dirección opuesta a la dirección de lanzamiento.

suelta el disco

El disco se saldrá del dedo índice.

(El disco girará en el sentido de las agujas del reloj para un lanzador diestro)

Al soltar el disco tener la palma hacia abajo
(Pronación)

Cómo lanzar el disco perfecto

