

掷铁饼 田径队



犯规发生在：

运动员走出圆圈。

在运动员的引体向上挥杆过程中，铁饼落在圆圈外。

运动员用双手投掷。

运动员退出圆圈的前半部分。

掷铁饼的关键要素



拿着铁饼

食指张开，与手腕成一直线



身体姿势

投掷者将垂直于投掷方向站立。

双脚位置将与肩同宽

投掷者将上半身完全扭转
到投掷方向的相反方向。

释放铁饼

光盘会从食指上脱落

(对于右手投掷者, 圆盘将按顺时针方向旋转)

释放铁饼时手掌向下(旋前)

- ▶ 食指张开，与手腕成一直线
- ▶ 投掷者将垂直于投掷方向站立。
- ▶ 双脚位置与肩同宽
- ▶ 投掷者将上半身完全扭转至投掷方向的相反方向。
- ▶ 该工具将从食指上脱落。



如何掷出完美的铁饼

