

## TECHNIKA I METODYKA NAUCZANIA RZUTU DYSKIEM

Opracowanie: mgr Cezary Misierewicz

### TECHNIKA

#### TRZYMANIE DYSKU

Dysk ułożony w dłoni – płasko spoczywa na ostatnich palczkach lekko rozstawionych palców od II do V. Krawędź dysku w wyniku lekkiego zgięcia ręki w nadgarstku opiera się o przedramię. Kciuk swobodnie spoczywa na bocznej płaszczyźnie dysku.

#### USTAWIENIE W KOLE

- bokiem do kierunku rzutu, stopy ustawione równolegle, stosowane u początkujących
- tyłem do kierunku rzutu, stopa LN lekko odstawiona w tył
- tyłem do kierunku rzutu, stopy ustawione równolegle

Rozkrok na szerokość barków z lekko obniżonym środkiem ciężkości ciała przez ugięcie NN w stawach kolanowych i biodrowych, ciężar ciała równomiernie rozłożony na obie NN.

#### FAZY RZUTU:

##### 1. Przedmach

- przygotowanie do zamachu
- skręt T i przeniesienie PR z dyskiem na lewą stronę przed sobą poniżej barku, CC przemieszcza się częściowo na LN.

##### 2. Zamach

Przeniesienie PR z dyskiem po obwodzie koła do tyłu za siebie z jednoczesnym przemieszczeniem ciężaru ciała na PN i skrętem T w prawo. Dysk po zamachu znajduje się na wysokości barków.

##### 3. Wejście w obrót

- Faza dwupodporowa  
Trwa do chwili oderwania PN od podłoża, zawsze nadaje przyspieszenia zespołowi sprzęt + miotacz.
- Faza jednopodporowa  
Wejście w obrót na śródstopiu NL, pięta uniesiona wysoko, ruch skrętny, stopa - ugięte kolano – cała noga. Faza trwa do momentu oderwania stopy NL od podłoża.
- Podczas całego wejścia w obrót dysk znajduje się cały czas nad piętą NL a kolano NP po przeciwnej stronie niż dysk.

##### 4. Przeskok – faza bezpodporowa

Z chwilą oderwania N obrotowej (lewej) od podłoża, zawodnik wykonuje w powietrzu przeskok – obrót o 180° (lot płaski). LN przemieszcza się w kierunku przedniej części koła.

##### 5. Pozycja wyrzutna

- Łądowanie na śródstopiu NP pod kątem do linii kierunkowej rzutu, ciężar ciała spoczywa na ugiętej NP. NL szybkim ruchem zmierza do obręczy.

- PR z dyskiem odprowadzona daleko do tyłu wskazuje kierunek rzutu.
- T pochylony do przodu tworzy z LN linię prostą.

## 6. Wyrzut

- Pracę wyrzutową rozpoczynają nogi. Aktywna praca PN opartej na śródstopiu, stopa i kolano tej nogi wykonują ruch skrętny w kierunku rzutu, jednocześnie ze skrętem następuje unoszenie pięty do góry aż do wspięcia na palce. LN wykonuje lekki skręt na śródstopiu i przyczynia się do podniesienia środka ciężkości ciała, który przemieszcza się w kierunku NL.
- T wykonuje obrót wokół pionowej osi przebiegającej od palców LN przez lewe biodro i lewy bark.
- Za obrotem NP podąża prawe biodro aż do ułożenia prostopadłego w kierunku rzutu.
- Za ruchem ukośnym NN i obrotem T podąża RP z dyskiem w dół po łuku aby najniższy punkt toru dysku znalazł się nad średnicą koła po prawej stronie zawodnika – jest to część zstępująca toru dysku, następnie tor dysku wznosi się – część wznosząca, aż do momentu gdy RP jest przedłużeniem barku i jest ułożona prawie równoległe do podłoża, z tej pozycji następuje wyrzut.
- R wypuszczająca dysk zwrócona jest grzbietem w górę a przerolowanie krawędzi dysku następuje przez palce – środkowy i wskazujący, nadając mu rotację.

## 7. Pozycja po wyrzucie

Po wyrzucie następuje zmiana NN. PN znajdująca się w zakroju zostaje przeniesiona do przodu w pobliże obręczy, LN cofa się w tył.

# METODYKA NAUCZANIA RZUTU DYSKIEM

## 1. Pokaz

## 2. Ćwiczenia oswajające z dyskiem

- trzymanie
- ruchy wahadłowe we wszystkich płaszczyznach – w staniu, marszu, podskokach

## 3. Nauka wypuszczania dysku z ręki

- toczenie
- wyrzuty i podrzuty w górę z palca wskazującego
- przerzuty z ręki do ręki
- żonglerka
- z wykroku LN w przód wyrzucanie dysku w górę i w przód
- z ustawienia bokiem i przedmuchu wypuszczanie dysku w bok

## 4. Nauczanie wyrzutu

- ćwiczenia imitacyjne z miejsca
- rzut dyskiem z miejsca z ustawienia bokiem, skos i tyłem do kierunku rzutu

## 5. Nauczanie obrotu

- z ustawienia przodem w wykroku LN do kierunku rzutu skok PN w przód z lądowaniem na ugiętą PN
- jw. skok PN w przód z półobrotem i dostawieniem LN z tyłu w linii
- jw. lądowanie na śródstopiu PN

- jw. z imitacją pozycji wyrzutnej i wyrzutu
- jw. ćwiczenie wejścia w obrót z ustawienia bokiem i tyłem
- jw. plus sprzęt

**6. Rzut dyskiem z obrotu**

- rzuty z obrotem z ustawienia przodem, bokiem, tyłem

**7. Doskonalenie techniki**

**8. Utrwalanie techniki**

**BIBLIOGRAFIA:**

Stawczyk. Z Zarys lekkoatletyki, AWF Poznań 1992,  
Sulisz S., Lekko – Atletyka, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1988