

Diskuswurf-Training für Kategorie U10 - U14

In vielen Vereinen können Athlet:innen der Kategorie U10 - U14 nicht Diskuswerfen erlernen und trainieren.

Gründe dafür sind:

Fehlende Diskuswurf-Anlage und Trainings-Leitende, die nicht wissen und keine Erfahrung haben, wie man Athlet:innen Diskuswerfen beibringt. Viele von ihnen haben nie selber das Diskuswerfen erlernt oder trainiert.

Für die meisten der jüngeren Athlet:innen ist der Wettkampf-Diskus zu schwer und liegt nicht richtig in der Hand, weil er zu gross ist.

Neues Trainingsgerät, neues Diskuswurf-Training



In unserem Training verwenden wir Wurfringe aus weichem Gummi, mit denen unsere Athletinnen das Diskuswerfen erlernen. Die Wurfringe sind leichter als die Wettkampf-Diskus und sind von der Grösse her besser geeignet für die jüngsten Athlet:innen.

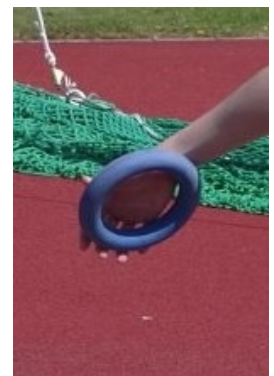
Ringwurf und Diskuswurf sind einander ähnlich:

Der Wurfring liegt wie ein richtiger Diskus in der Hand auf den Fingerkuppen.

Der Wurfring verhält sich bei der Drehbewegung wie ein richtiger Diskus.

Der Wurfring rollt beim Abwurf über Zeige-/Mittelfinger wie ein richtiger Diskus.

Der Wurfring hat ein ähnliches Flugverhalten wie ein richtiger Diskus.



Mit dem Wurfring erlernen Athlet:innen von Anfang an das Diskus-Handling und den ganzen Bewegungsablauf eines Diskuswurfes.

Diskuswurf-Training auch in der Halle/Turnhalle

Mit den Wurfringen kann man in der Halle Diskuswerfen erlernen und trainieren.

Das Werfen mit den Wurfringen aus Gummi ist ungefährlich. Gleichzeitiges Werfen in einer Gruppe ist möglich. Der Wurfring verursacht keine Schäden oder Verschmutzungen in der Turnhalle..

