

## Sommer-Training auf dem Sportplatz



Im Sommer-Training geht das Diskuswerfen mit den Wurfringen weiter.



Unsere Athletinnen üben auf dem Hartplatz, auf der Wiese oder im Diskusring.

Das Training ist gefahrlos. Unsere Athletinnen trainieren zu zweit oder in Gruppen. Unter Aufsicht oder auch alleine. Gleichzeitig, nebeneinander und miteinander. Ohne Diskuswurf-Käfig.

Weil unsere Athletinnen viele Würfe im Winter-Training absolvierten, beherrschen sie die Technik des Diskuswerfens so gut, dass sie auf der Sportanlage schnell Würfe mit den Hartgummi-Diskens 600g ausführen und weite Würfe realisieren können

Nach den Würfen mit dem Hartgummi-Diskus 600g trainieren die Athletinnen mit den Wettkampf-Diskens 0.75kg.



