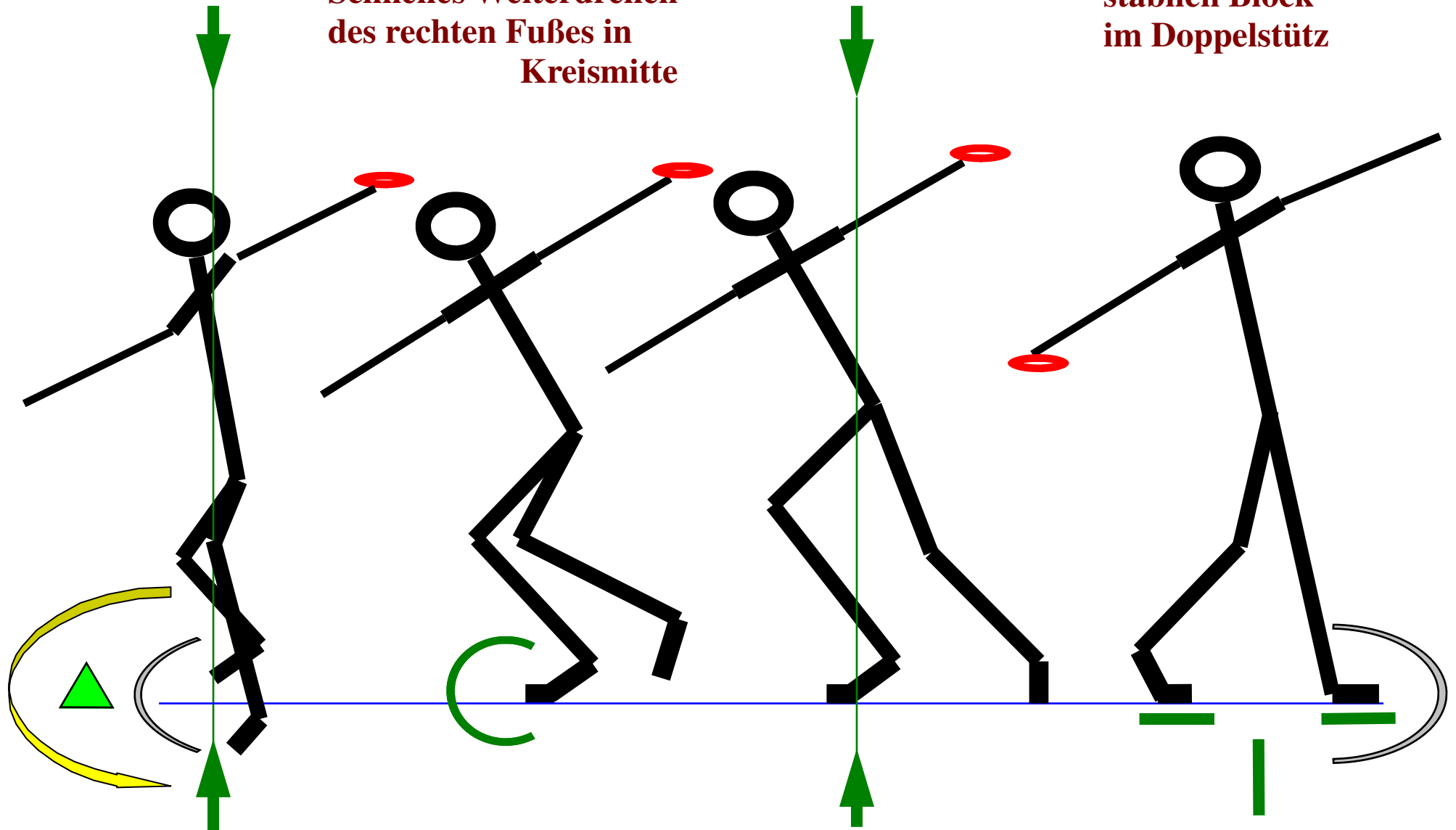


# Trainingsschwerpunkte D-Kader—Diskuswurf

**Abwurf gegen den  
stabilen Block  
im Doppelstütz**

**Schnelles Weiterdrehen  
des rechten Fußes in  
Kreismitte**



**weites Andrehen über  
den linken Fuß**

**KSP in Kreismitte  
weit über dem  
rechten Fuß**