

# Hinführung Diskus

## Vorübung

Wiederholung je Übung 3x10

Im Stand Diskus über Rasen rollen, Diskus Hochwerfen (**ACHTUNG Sicherheit**) abrollen/werfen über Zeigefinger

Mit dem Diskus im Stand eine 8 kreisen, rechts wie links

Über die Fussballen drehende Übungen auf Beton oder Laufbahnbegrenzungen (Kunststoff)

Imitation Standposition mit geknotetem Handtuch

Imitation Drehung mit geknotetem Handtuch

Mit frei gehaltener Kugel Impulsschritt gegen Netz

## Im Ring

Wiederholung 5-10 Würfe

Standwurf in Wurfauslage, mit Auftaktssprung

Verdrehter Wurf, mit Auftaktssprung

4/4 Drehung

Ganze Drehung