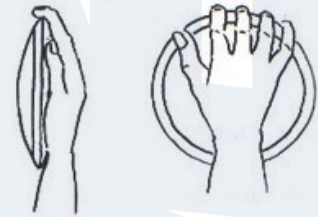


Discuswerpen

Klaarstaan

- De discus ligt in de handpalm, door de middenkootjes van je vingers ondersteund.
- De discusrand 'ligt' tegen je onderarm.



Houding

- De discus is ver achter je met licht gebogen arm.
- Je rechtervoet (linkervoet voor linkshandigen) staat op +/- 45 graden op de werprichting.
- Je linkervoet (rechtervoet voor linkshandigen) staat opengedraaid en wijst in de werprichting.

De afworp

- Begin met het indraaien van je heupen.
- Je werp arm wordt achter de rompdraaiing aan geslingerd.
- Je werp arm is nu gestrekt in het verlengde van je schouder-as.
- Je geeft de discus rotatie mee, door bij het laatste gedeelte van de armzwaai de discus over de wijsvinger naar buiten te draaien.

