

Diskus: Die draai

Deur Rudolph Cloete. VSAAV Vlak III, ASA Vlak III

Alhoewel die diskus, wat uit 'n stilstaande posisie afgelewer word, 'n geldige poging in 'n kompetisie is, is dit nie 'n idiale situasie nie. Die draai in die sirkel verleen momentum aan die implement en sorg gewoonlik vir 'n beter afstand. Jong, onervare atlete, wat nog die tegniek ten volle moet bemeester, maak gebruik van die halwe draai. Dit gee ook 'n beter afstand as wat die stilstaande poging sal gee! Maar die miktunt is om die atleet te leer om die volle draai in die sirkel te bemeester.



Die atleet gaan staan met sy rug na die landingsarea. 'n Senior seun sal die volle sirkel wil benut en daarom sal hy teenaan die agterste sirkelrand stelling inneem. Die meisieatleet sal 'n bietjie weg van die sirkelrand staan soos in hierdie foto gesien kan word – in albei gevalle wil die atlete, nadat die draai voltooi is, so naby as moontlik aan die voorste sirkelrand eindig. Bene lekker uitmekaar vir balans en die liggaam ontspanne. As die diskus geswaai word, wissel die liggaamsgewig van die regtervoet na die linkervoet. Die diskus is 90 grade agter die skouerlyn.



Sodra die draai-aksie begin, word die bene gebuig en die liggaamsgewig na die linkerbeen verplaas. Die liggaam val na links. Die linkervoet maak oop sodat die liggaam om daardie been kan roteer. Die diskus bly nog steeds agter, arm gestrek. Die regterbeen moet so lank moontlik op die grond bly.



Sodra die liggaam ver na links gedraai het, verlaat die regterbeen die grond en swaai dit wyd en aktief om die linkerbeen. Die linkerbeen dryf nou die atleet se liggaam oor die sirkel. Die atleet se lyf lê nog steeds na links en voorentoe. Die regterarm, met implement, is nog steeds na agter gestrek.



Die linkerbeen het nou die liggaam oor die sirkel gedryf sodat die regtervoet oor die helfte van die sirkel land. Baie boeke praat van “a run across” – hardloop oor die sirkel! Nou maak die atleet gereed om om die regterbeen te draai en die linkerbeen so naby as moontlik aan die voorste sirkelrand te plaas.



Nadat die linkerbeen om die regterbeen geroteer het, word dit ver uitgestrek om so na as moontlik aan die voorste sirkelrand te kom. Die strekbeweging maak dat die atleet se lyf nou na agter lê, reg om oor die linkerbeen te beweeg in die afleweringfase in!



Die liggaam roteer om sy as en beweeg na die linkerbeen toe. Die regterbeen dryf die atleet se heupe na vore. Die regterarm, met implement, kom nou kragtig deur en swaai met 'n reguit arm saam met die roterende krag voorentoe. Die arm kom van laer as die skouer deur. Let op na die oopmaak van die bolyf in die foto. Die linkerarm word kragtig na agter en af met 'n kort-armaksie gedryf – ook dit help die regterarm om kragtig deur te kom. Die atleet swaai nou die diskus van onder die skouerlyn en beweeg dit na 'n hoë punt, waar die implement gelos word.

NB: Die foto's wys hoe die tegniek stap vir stap gedoen moet word – maar in werklikheid

is die beweging aaneenlopend en werk van stadig tot baie vining waar die diskus gelos word.

Demonstrand: Mieke van Vuuren

Bronne:

Ecker, Tom and Wilt, Fred. Illustrated guide to Olympic track and field techniques. Faber and Faber, 24 Russell Square, Londen.

SA Suiker Nasionale Atletiekafrigterssimposium, 1987, No. 6