

Le lancer du disque

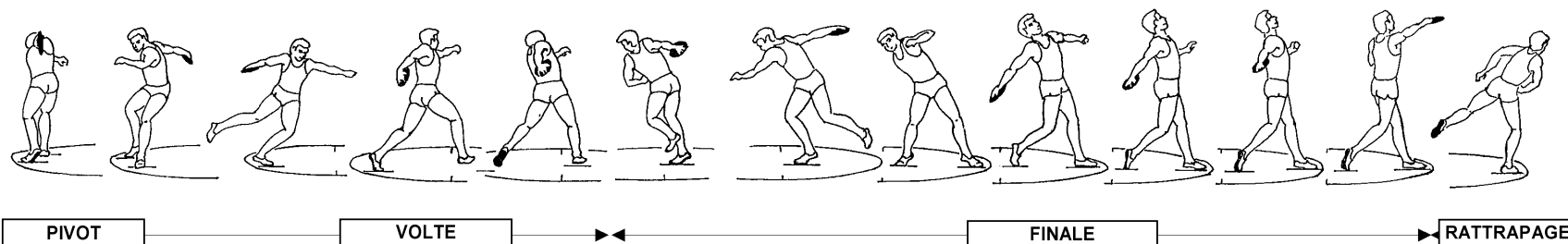


Nach anfänglichen Problemen in dieser Olympia-Saison steigerte sich Lars Riedel von Wettkampf zu Wettkampf. Seine Wettkampfhärte bewies er einmal mehr mit diesem Wurf bei den Deutschen Meisterschaften in Braunschweig: Mit 65,67 m setzte er sich gegen Jürgen Schult durch.

FOTO: KREBS

LANCER DU DISQUE

Séquence complète

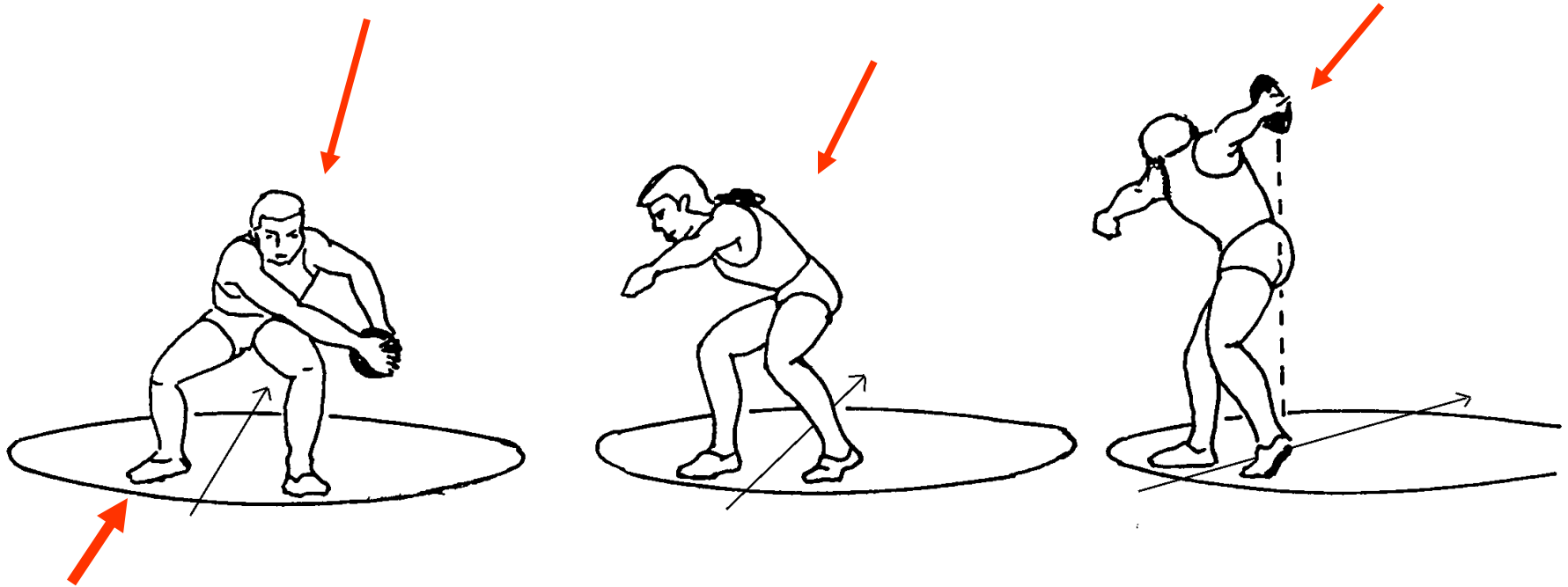


DESCRIPTION

La technique du lancer du disque se décompose en quatre phases : PIVOT, VOLTE, FINALE et RATRAPAGE.

- Lors de la phase de pivot, le mouvement commence et le lanceur se met en position pour la volte.
- Lors de la volte, le disque est accéléré et le bas du corps prend de l'avance sur le haut, ce qui crée la mise en tension.
- Lors de la phase finale, la vitesse additionnelle est produite et transférée au disque avant qu'il ne soit éjecté

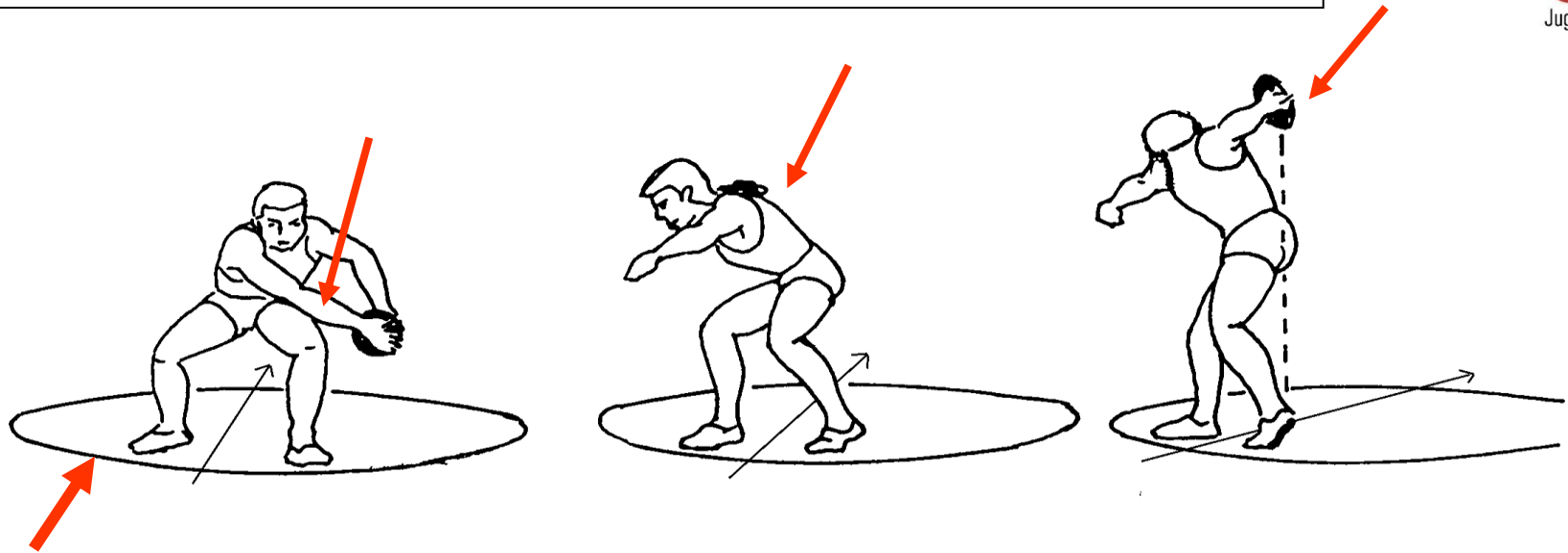
Disque : phase préparatoire



OBJECTIFS

Préparer la volte en fléchissant et
mettre le tronc, les épaules et le bras en tension.

Disque : phase préparatoire



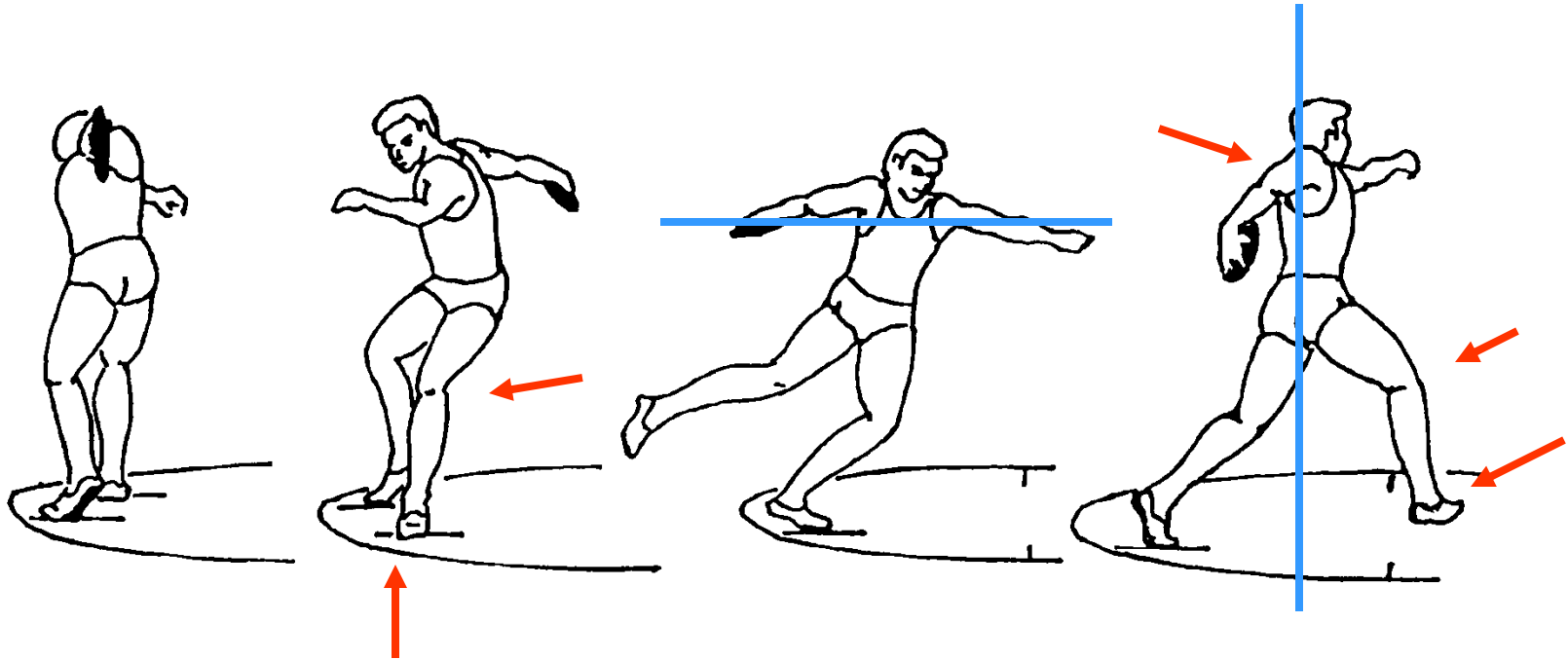
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- ☐ Dos au lancer.
- ☐ Ecart des pieds de la largeur d'épaule, genoux légèrement fléchis.
- ☐ Poids du corps sur les plantes de pied.
- ☐ Le disque est emmené vers l'arrière, au delà de la verticale du talon gauche.
- ☐ Le tronc tourne en même temps.
- ☐ Les bras restent à la hauteur des épaules.

Disque : phase préparatoire



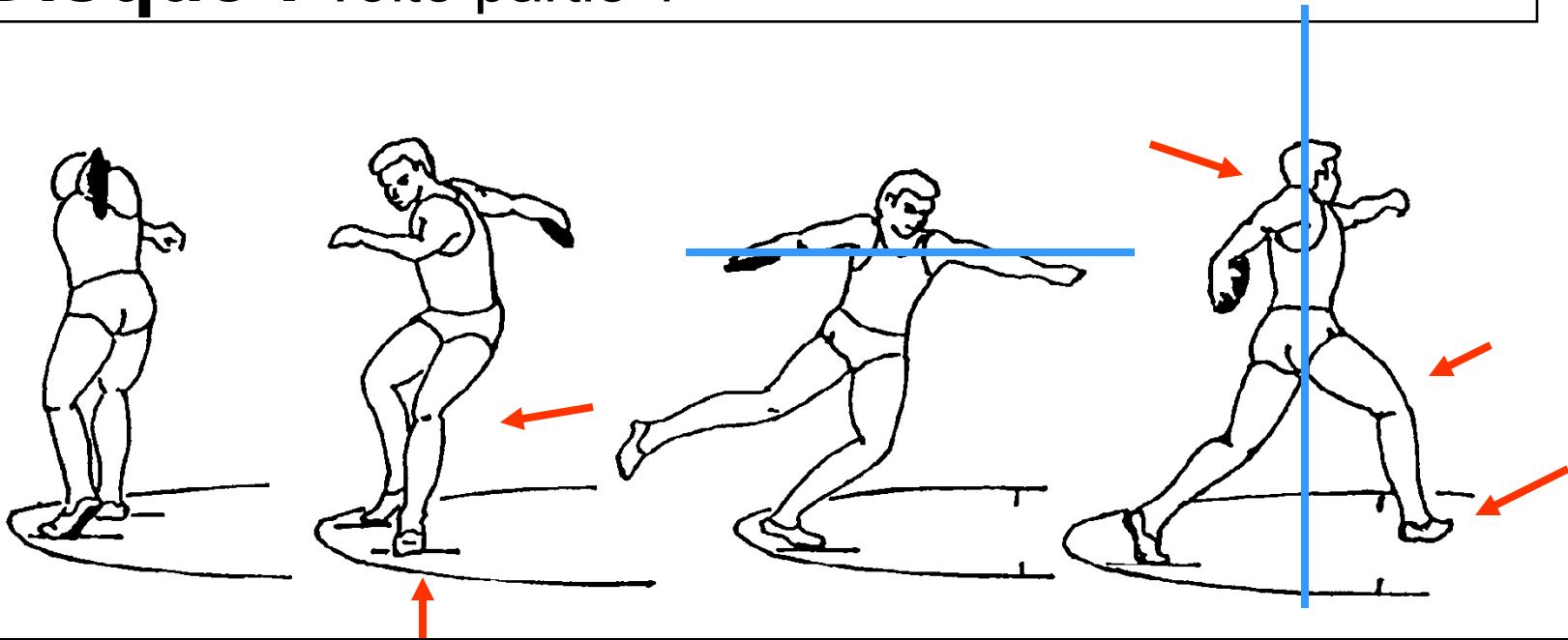
Disque : volte partie 1



OBJECTIFS

Accélérer le lanceur et le disque et
préparer la phase sans appui.

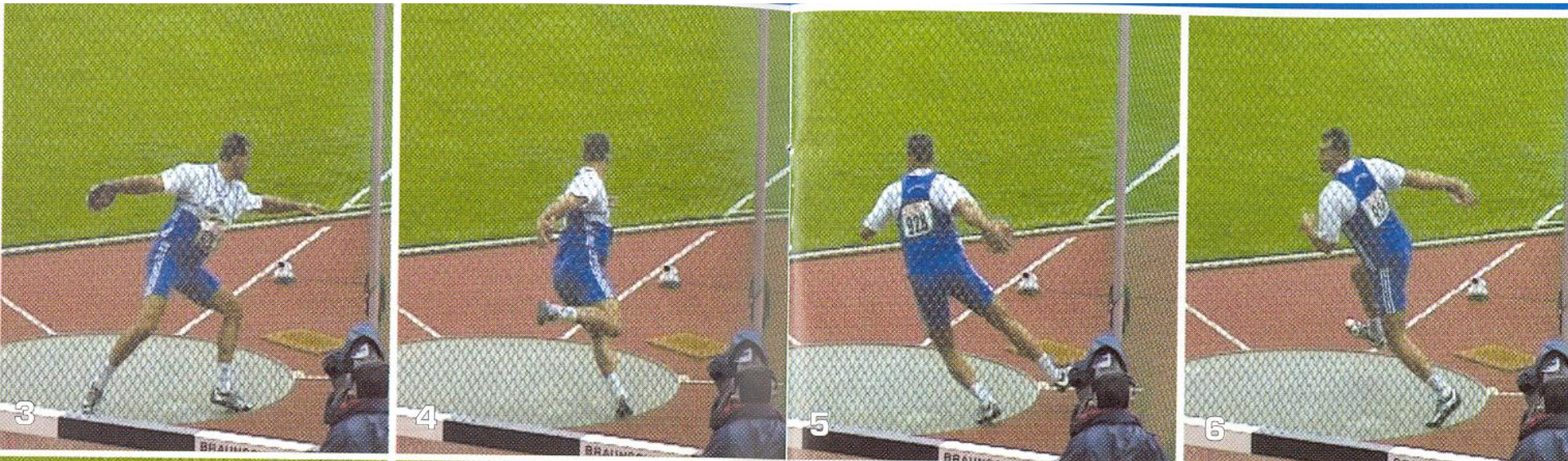
Disque : volte partie 1



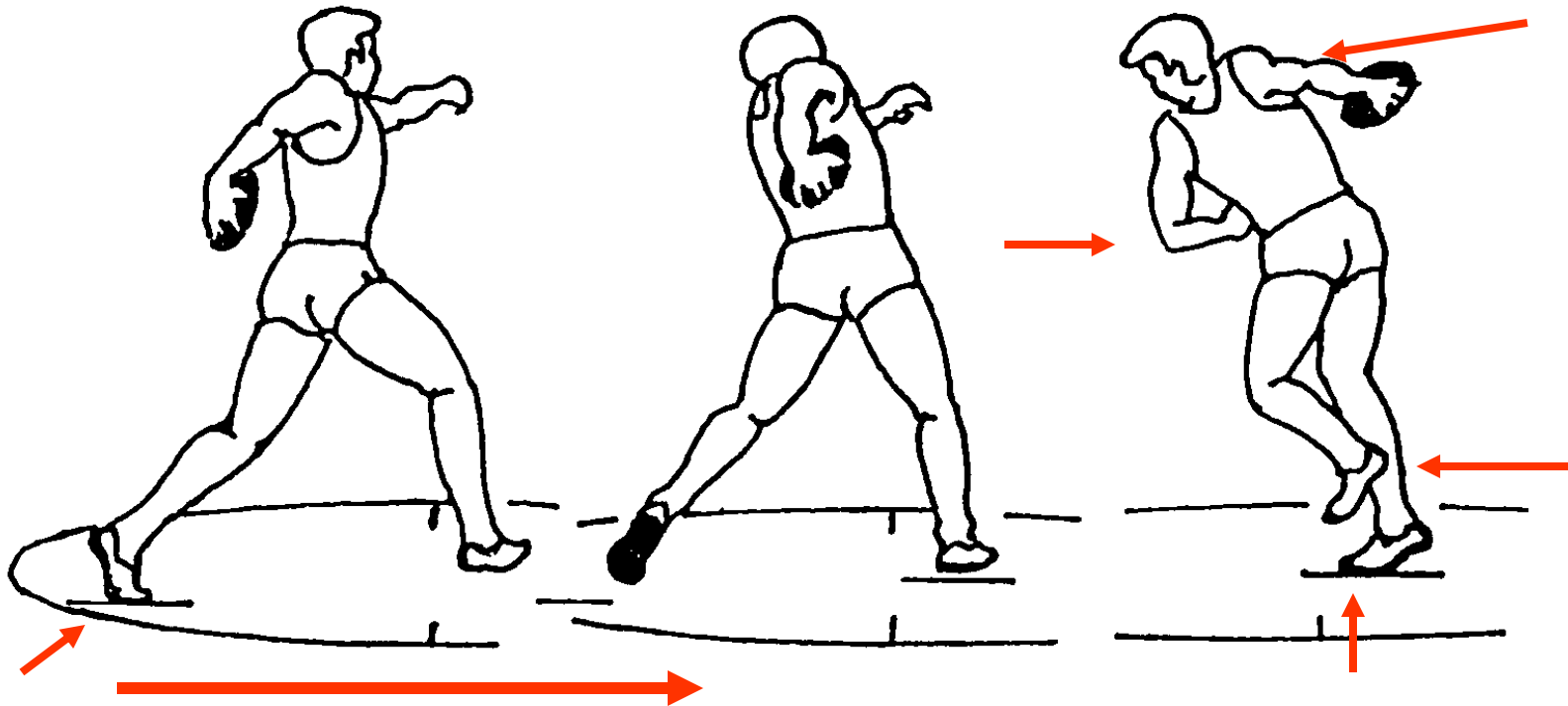
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- ☐ Le genou, le bras et la plante de pied gauche tournent activement et simultanément dans la direction du lancer.
- ☐ Le poids du corps passe sur la jambe gauche fléchie.
- ☐ L'épaule lanceuse reste en arrière du corps.
- ☐ La jambe droite tourne de manière rasante et large au travers du cercle.

Disque : volte partie 1



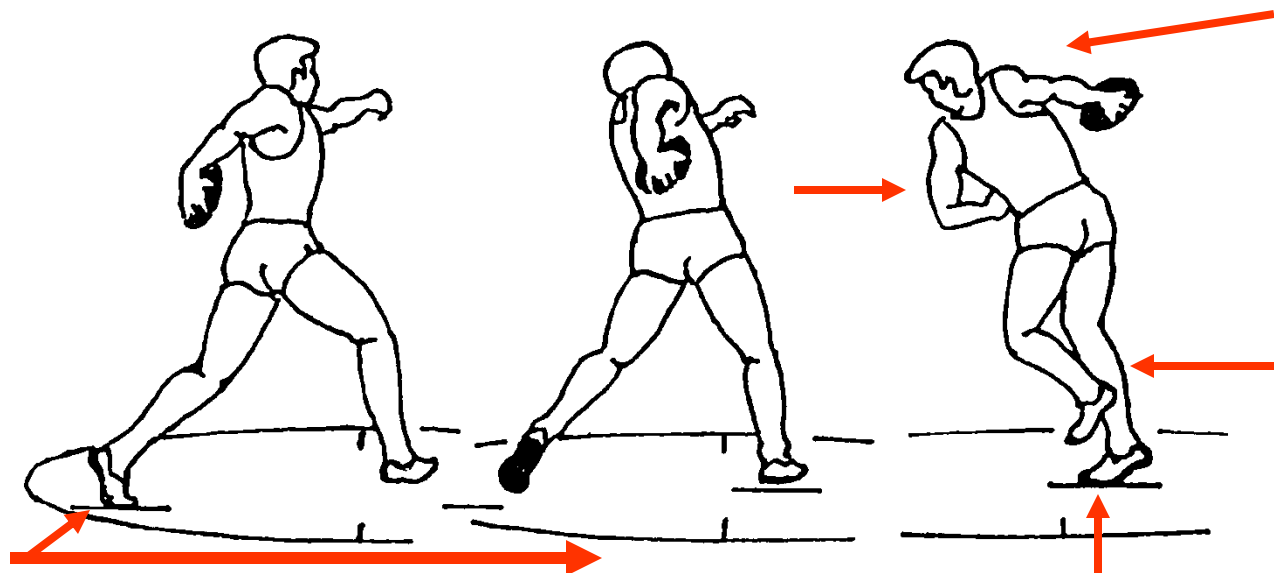
Disque : volte partie 2



OBJECTIFS

Accélérer le lanceur et le disque
Mettre le tronc en tension.

Disque : volte partie 2



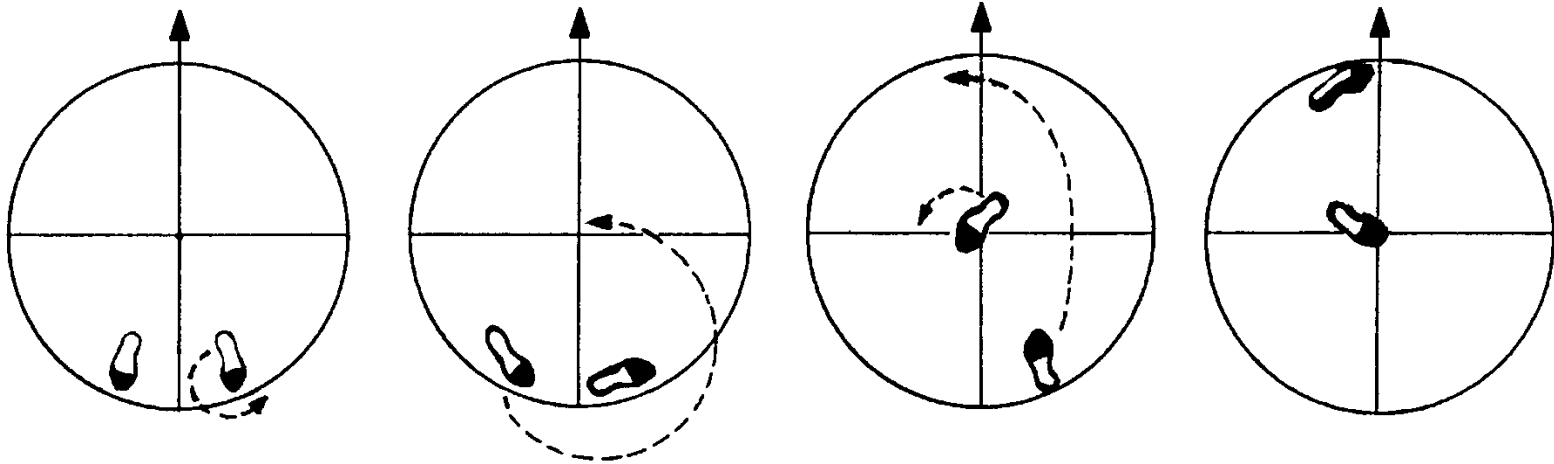
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- ☐ Le pied gauche pousse vers l'avant lorsque sa pointe se trouve en direction du lancer.
- ☐ L'impulsion est rasante avec extension incomplète de la jambe d'appui.
- ☐ Le bras lanceur est à peu près à hauteur des épaules et derrière le corps.
- ☐ Le pied droit se pose activement sur la plante qui tourne vers l'intérieur comme il se doit.
- ☐ Le bras gauche est en travers de la poitrine.
- ☐ La jambe gauche frôle le genou droit en allant vers l'avant du cercle.

Disque : volte partie 2



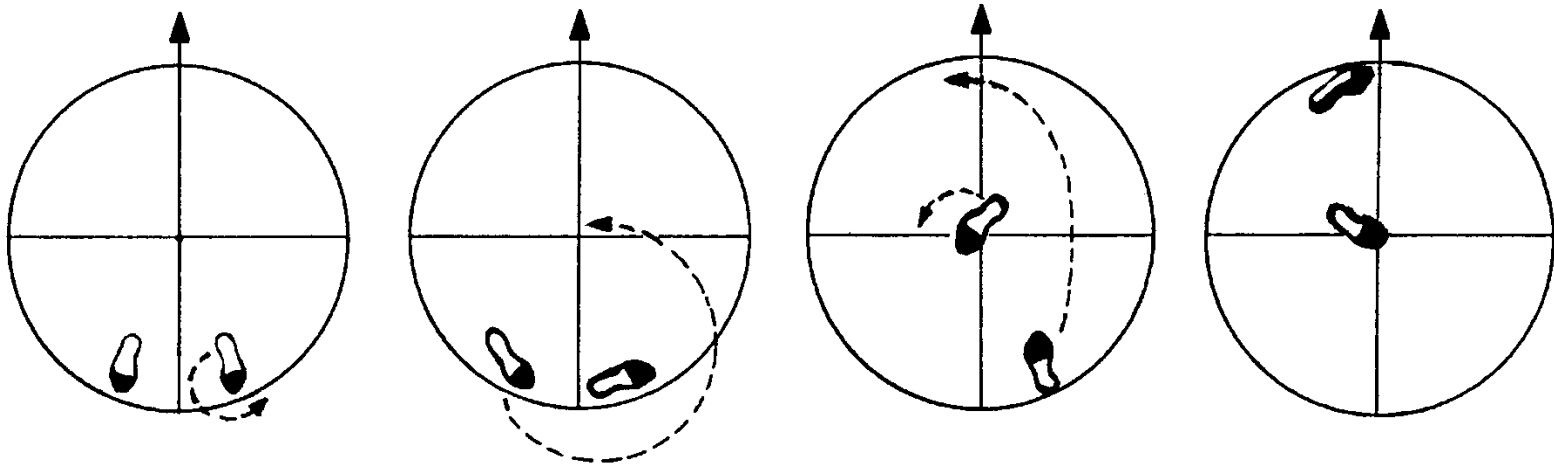
Disque : volte placement des pieds



OBJECTIF

Assurer les appuis pour permettre un placement correct du corps.

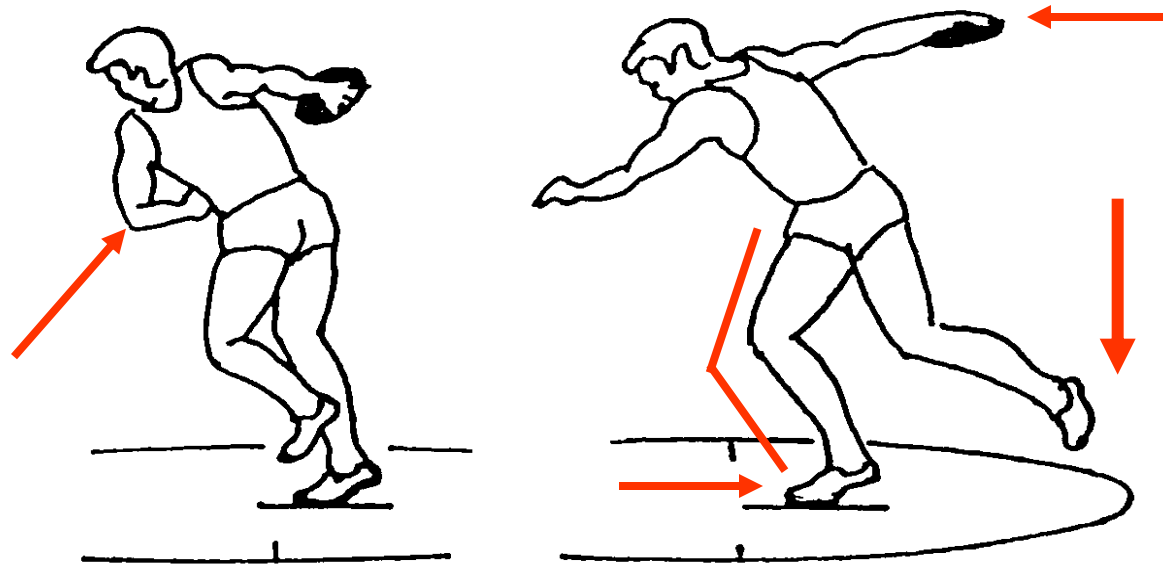
Disque : volte placement des pieds



CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- ❑ Les pieds sont plus écartés que les épaules, ils tournent vers la gauche sur les plantes de pied. (1)
- ❑ La jambe droite tourne de l'extérieur vers le centre du cercle. (2)
- ❑ Le pied droit vient se placer en plante au centre du cercle, le pied gauche se pose rapidement après le droit. (3)
- ❑ La position de puissance couvre la moitié du cercle (position talon-pointe) (4)

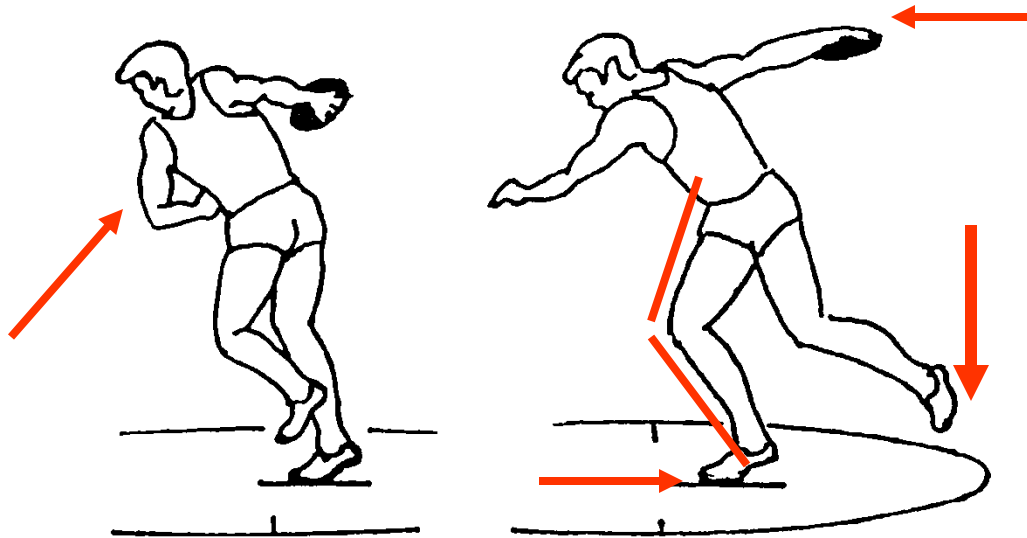
Disque : Phase finale / Partie Transition



OBJECTIFS

Maintenir la dynamique et commencer l'accélération finale du disque.

Disque : Phase finale / Partie Transition



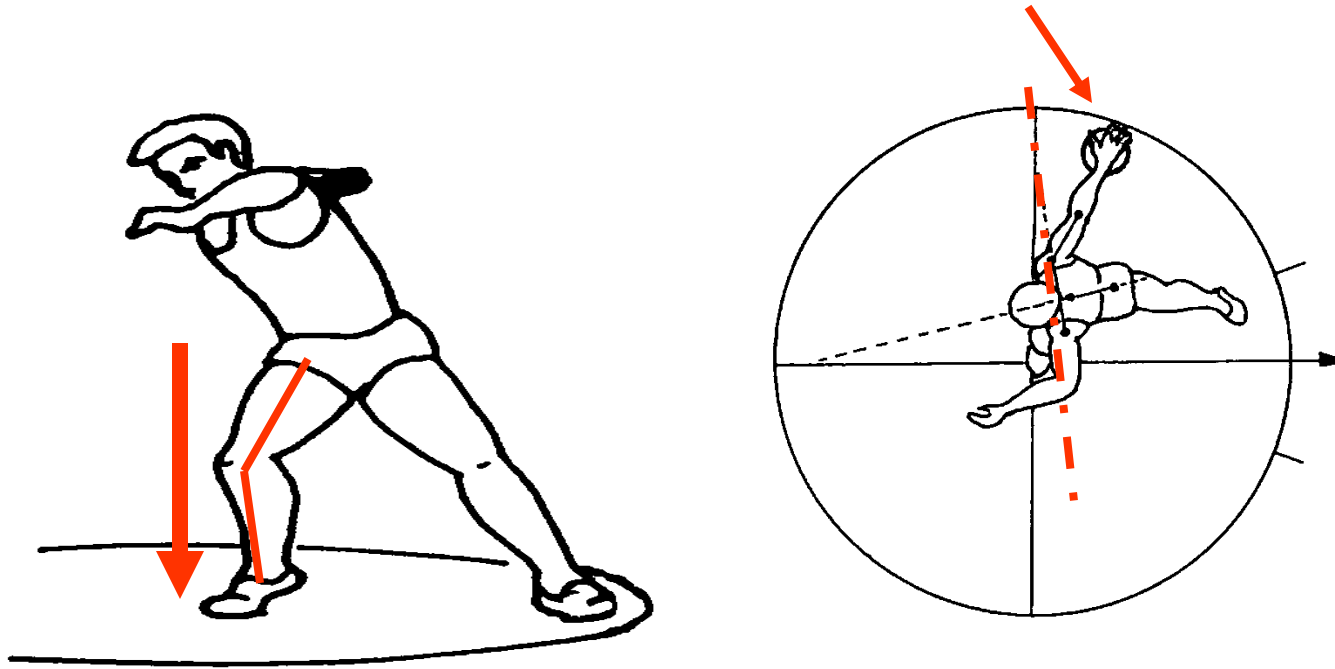
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- ☐ La jambe droite est fléchie.
- ☐ Le couple pied/jambe droit tourne immédiatement en direction du lancer.
- ☐ Le bras gauche pointe en direction du fond du cercle.
- ☐ Le disque est à hauteur de la tête.
- ☐ La jambe gauche se pose rapidement après la droite.

Disque : Phase finale / Partie Transition



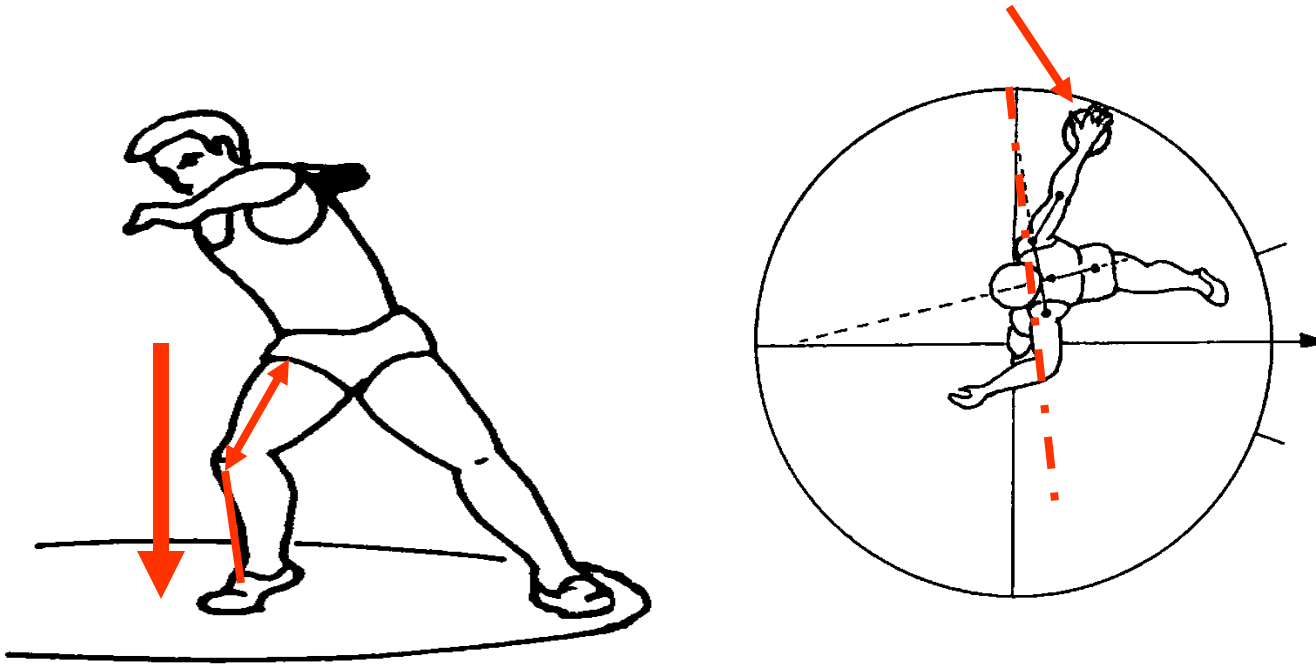
DISQUE : Phase finale / Position de puissance



OBJECTIF

Commencer l'accélération finale.

DISQUE : Phase finale / Position de puissance



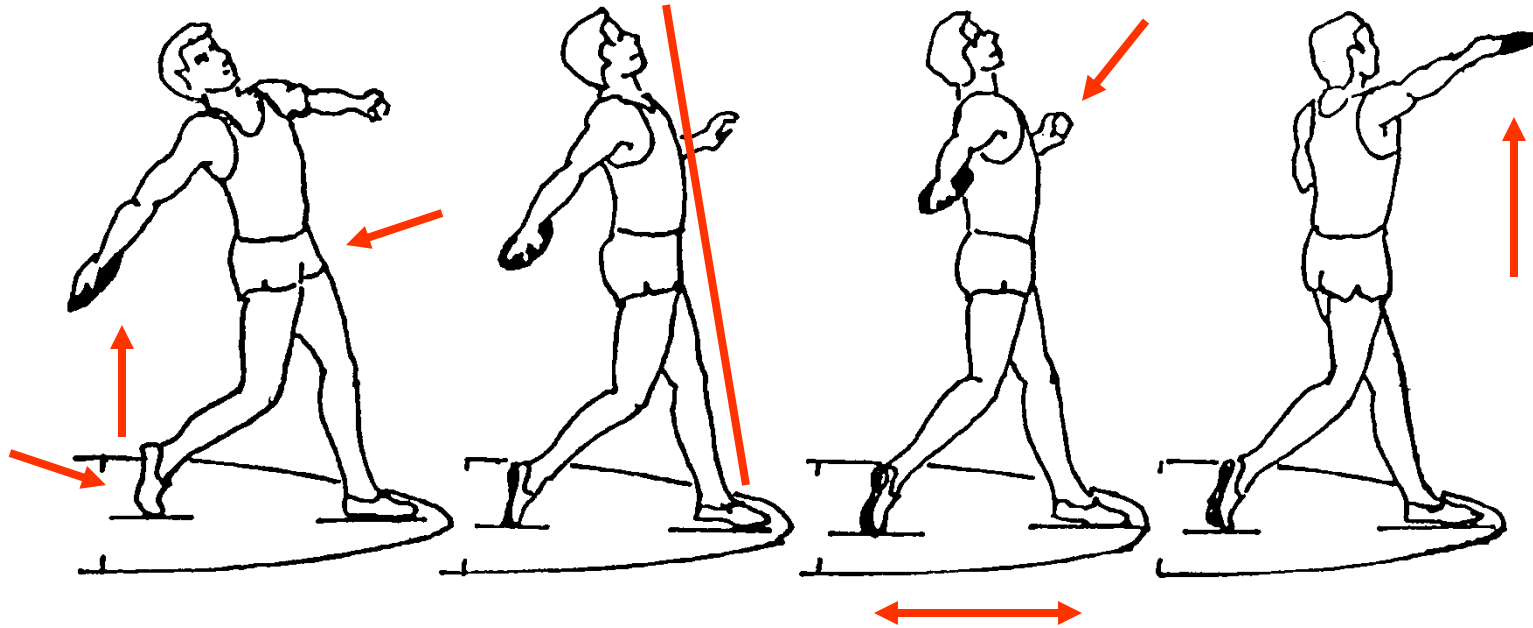
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- ☐ Le poids du corps est porté par la jambe droite fléchie.
- ☐ La ligne d'épaule est au delà du pied droit.
- ☐ Les pieds sont en position "talon-pointe".
- ☐ Le disque est visible derrière le corps (en regardant de l'avant).

DISQUE : Phase finale / Position de puissance



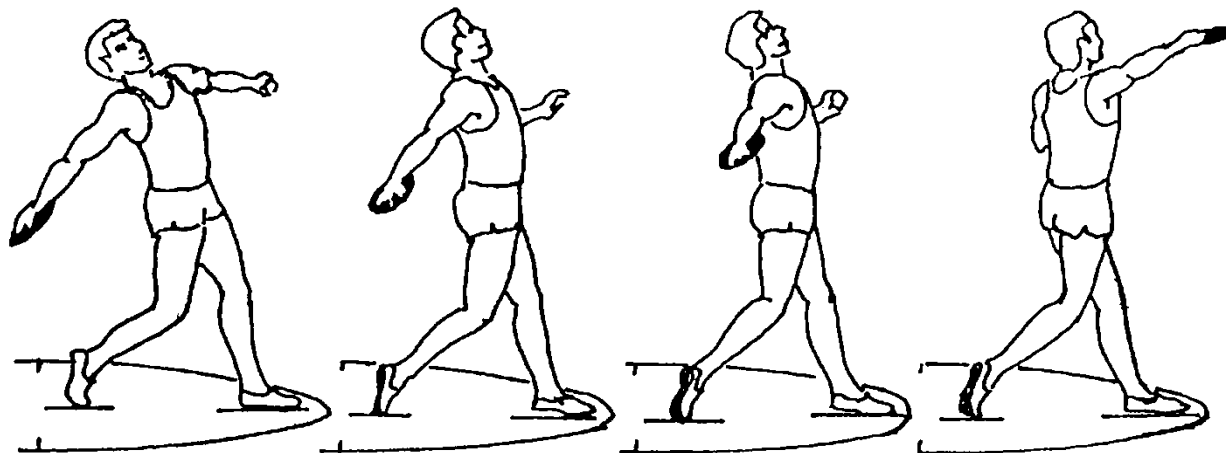
DISQUE : Phase finale / Accélération principale



OBJECTIF

Transférer la vitesse du lanceur au disque.

DISQUE : Phase finale / Accélération principale



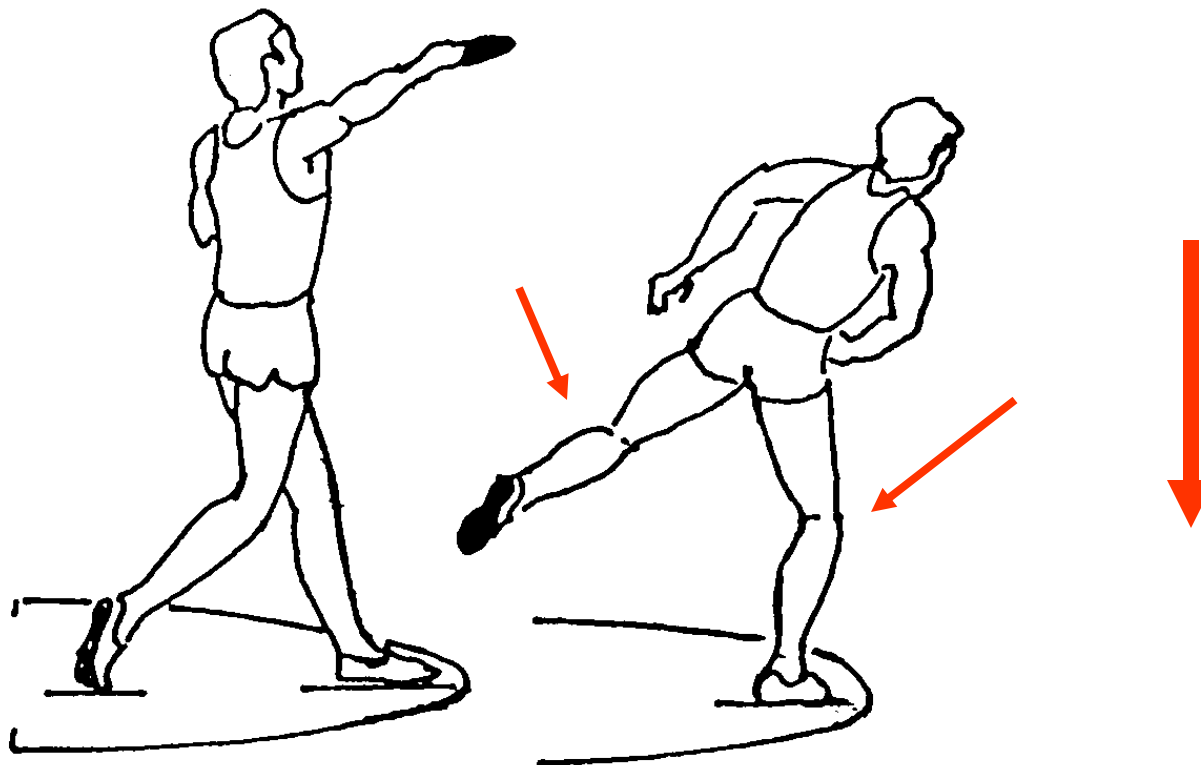
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- ☐ La jambe droite pivote et se détend de manière explosive.
- ☐ La hanche droite s'engage vers l'avant du cercle.
- ☐ Le côté gauche du corps est bloqué par l'extension de la jambe gauche et par la fixation contre le tronc du coude gauche fléchi.
- ☐ Le poids du corps passe du pied droit au pied gauche.
- ☐ Le bras lanceur part dès que les deux pieds sont entrés en contact avec le sol et que les hanches ont tourné.
- ☐ Le disque quitte la main à hauteur ou légèrement en dessous des épaules (les épaules sont parallèles au sol !)

DISQUE : Phase finale / Accélération principale



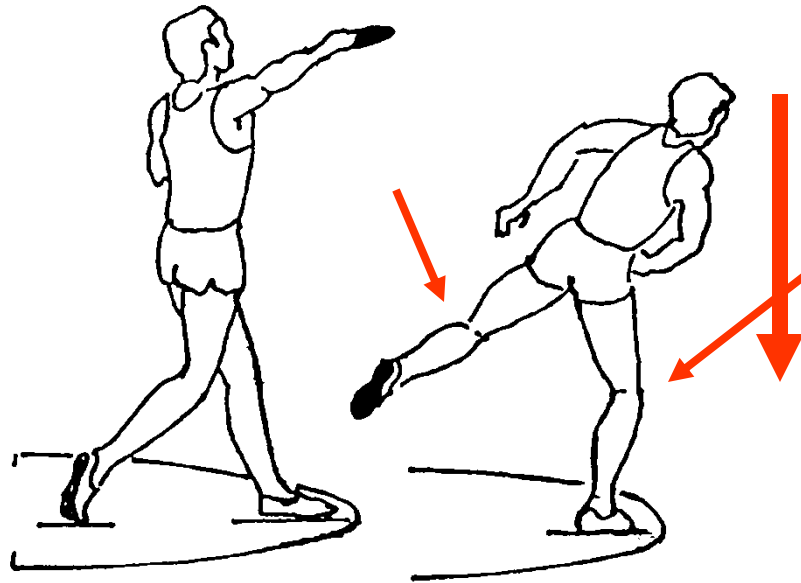
DISQUE : Phase de rattrapage



OBJECTIF

Stabiliser le lanceur et éviter la faute.

DISQUE : Phase de rattrapage



CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- ☐ Les jambes s'interchangent rapidement.
- ☐ La jambe droite est fléchie.
- ☐ Le haut du corps descend.
- ☐ La jambe gauche passe vers l'arrière.

DISQUE : Phase de rattrapage

