

Lanzamiento de Disco

Posiciones Básicas



Víctor Llevot Calatayud
Entrenador Nacional
Atletismo

Preparación Lanzamiento

**Colocación
Inicial**

**Peso corporal
entre las
piernas.**

**Piernas
flexionadas.**

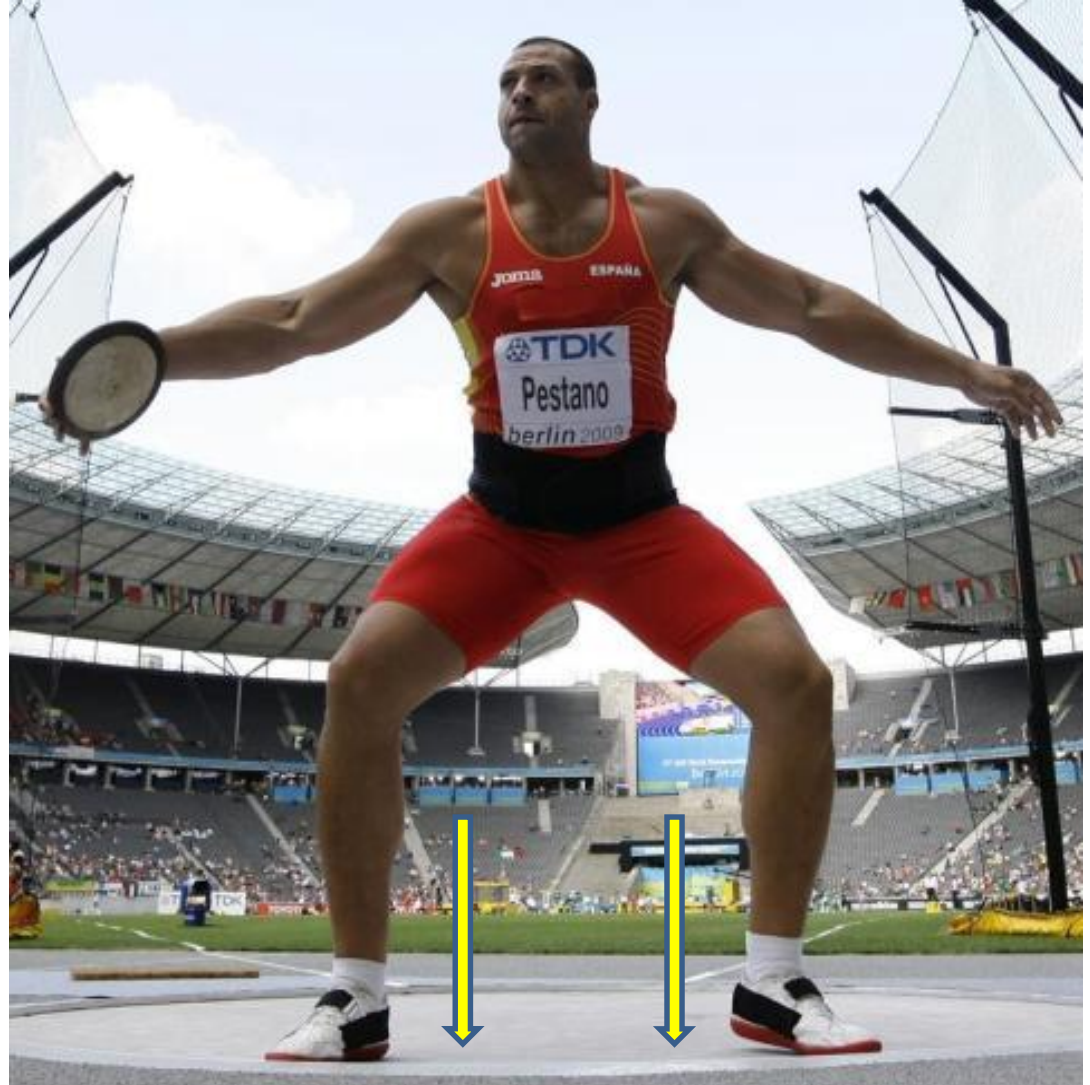


Preparación Lanzamiento

**Colocación
Inicial**

**Peso corporal
entre las
piernas.**

**Piernas
flexionadas.**



Inicio Lanzamiento (punto muerto)

Máxima torsión del tronco hacia el lado derecho. Disco a la altura del hombro

Peso del cuerpo en la pierna derecha, pie derecho de planta en el suelo.

Talón izquierdo elevado, brazos extendidos y a 90° con el tronco.

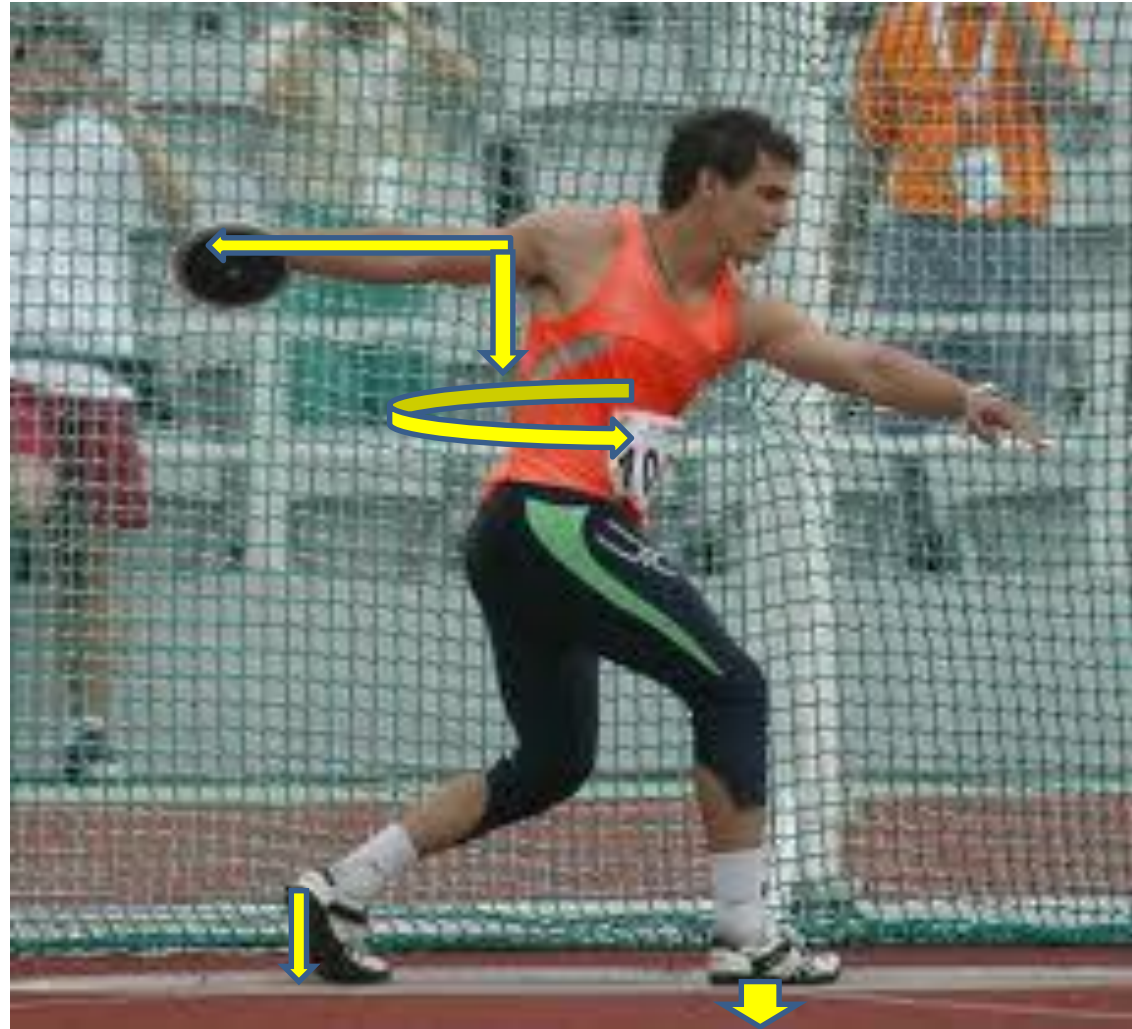


Inicio Lanzamiento (punto muerto)

Máxima torsión del tronco hacia el lado derecho. Disco a la altura del hombro

Peso del cuerpo en la pierna derecha, pie derecho de planta en el suelo.

Talón izquierdo elevado, brazos extendidos y a 90° con el tronco.



Rotación sobre el eje de Giro

Hombro izquierdo, cadera izquierda y pie izquierdo en el mismo eje de giro, giran a la vez

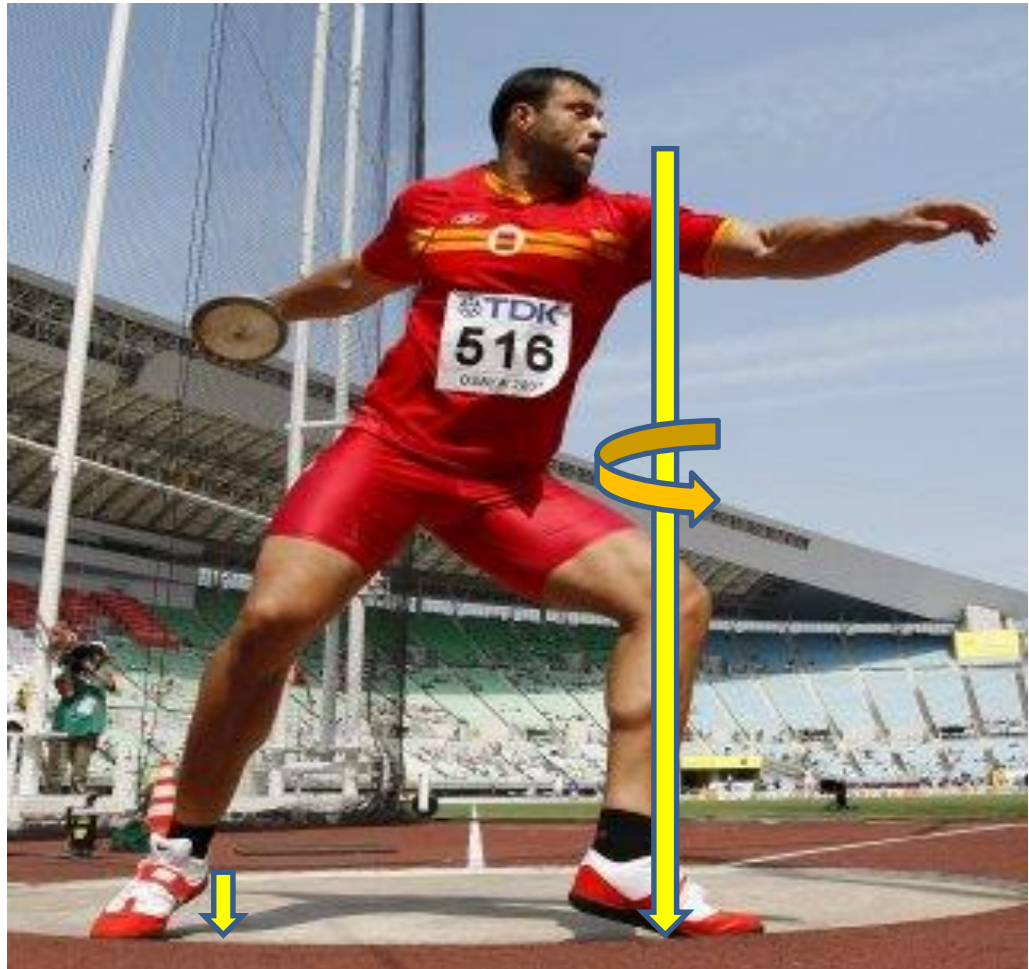
Brazo lanzador con el disco muy retrasado y talón derecho elevado, que empieza a girar cuando el Izquierdo ha girado 90°



Rotación sobre el eje de Giro

Hombro izquierdo, cadera izquierda y pie izquierdo en el mismo eje de giro, giran a la vez

Brazo lanzador con el disco muy retrasado y talón derecho elevado, que empieza a girar, cuando el Izquierdo ha girado 90° ,



Inicio Fase Lineal

Pie Izq. Girado
180° en
dirección al
lanzamiento.

Máxima
separación de la
pierna Dch.

Eje de hombros,
caderas y cabeza
paralelos, en la
dirección del
lanzamiento.

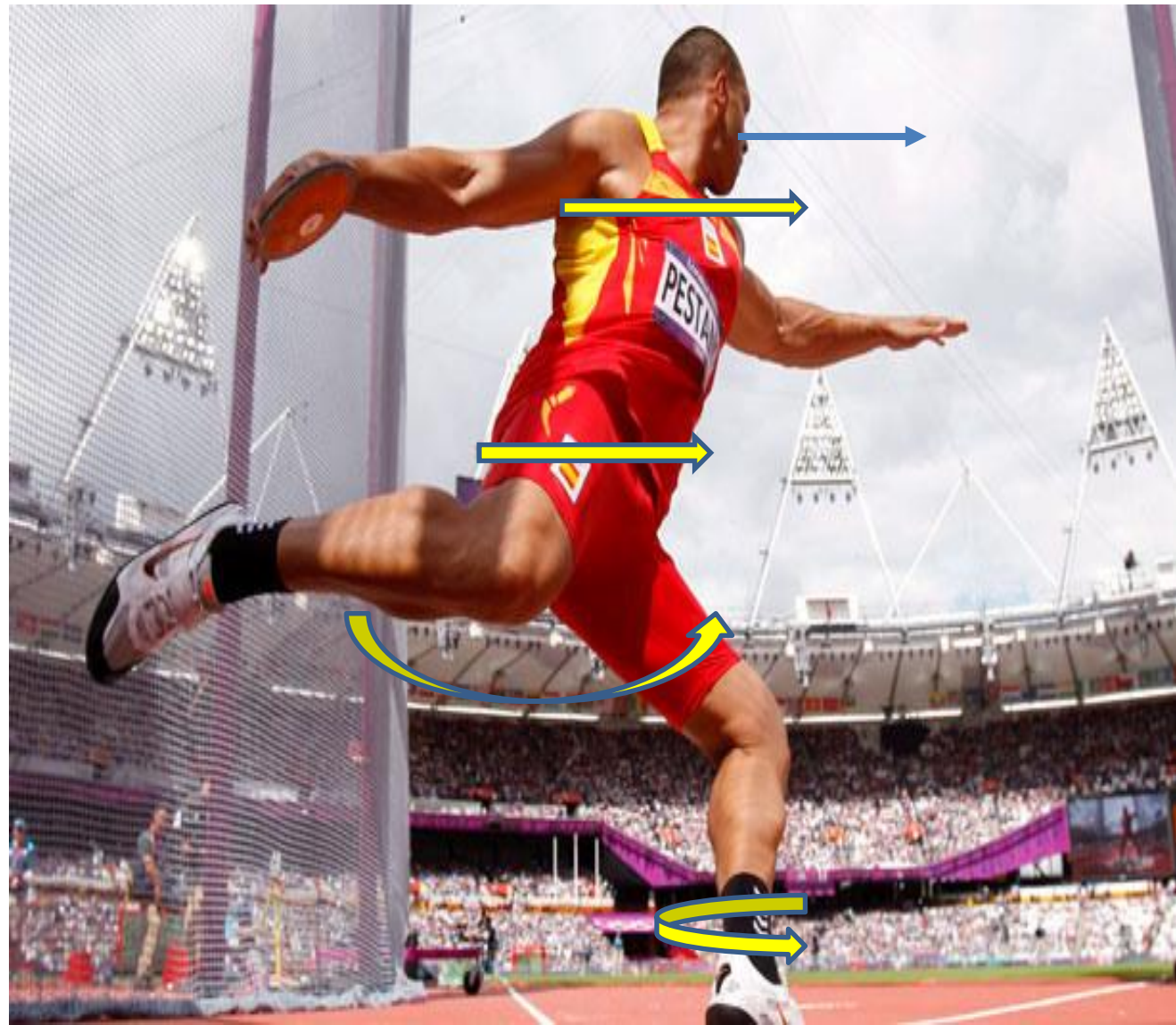


Inicio Fase Lineal

**Pie Izq. Girado
180° en dirección
al lanzamiento.**

**Máxima
separación de la
pierna Dch.**

**Eje de hombros,
caderas y cabeza
paralelos, en la
dirección del
lanzamiento.**

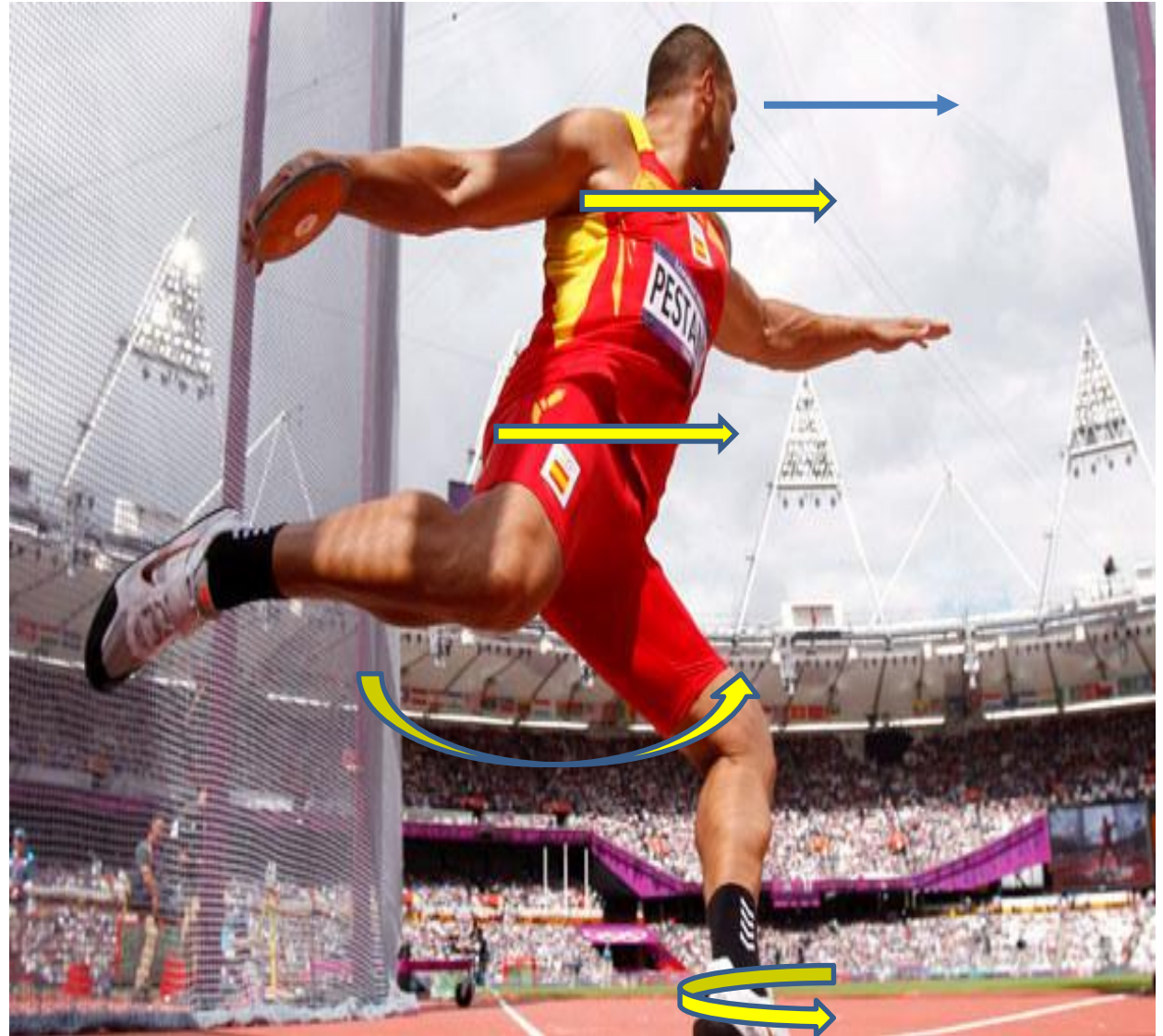


Inicio Fase Lineal

**Mantener esta
posición del
tronco.**

**Pierna derecha va
hacia adelante con
el pie lo mas raso
posible.**

**Cuando la cadera
derecha, adelante al
apoyo izquierdo, se
impulsa con el
tobillo izquierdo.**



Inicio fase aérea (vuelo)

Fase de vuelo, eje de hombros y caderas en dirección al lanzamiento.

Empujar hacia adelante con el “TOBILLO” de la pierna izquierda.
“NO EXTENDER” la pierna izquierda.

Pie derecho lo más cerca posible del suelo.

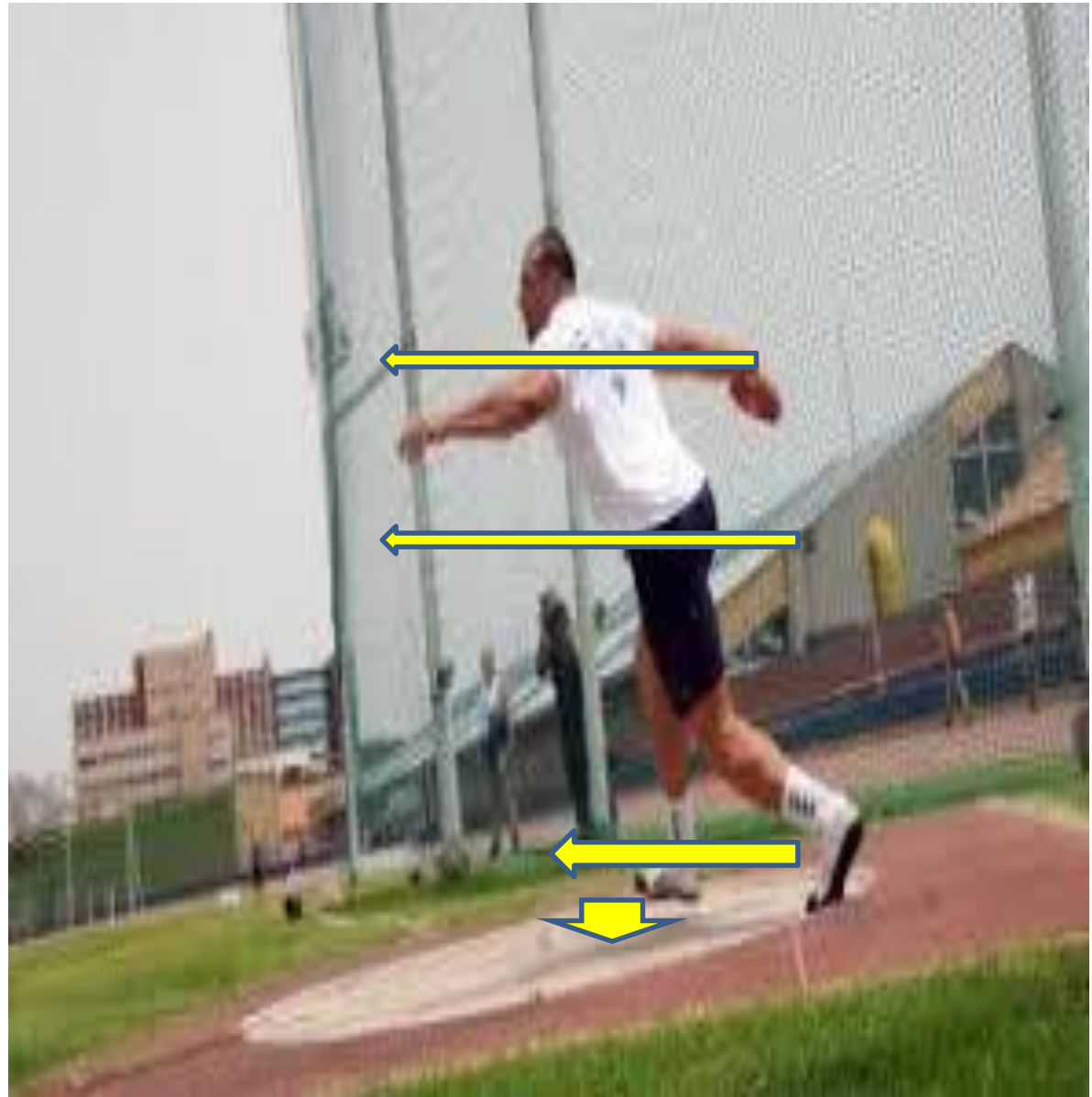


Fase de vuelo Aérea

Fase de vuelo, eje de hombros y caderas en dirección al lanzamiento.

Empujar hacia adelante con el **“TOBILLO”** de la pierna izquierda. **“NO EXTENDER”** la pierna izquierda.

Pie derecho lo más cerca posible del suelo.



Llegada pie derecho al suelo

Llegada al suelo
pie derecho,
talón levantado.

Máxima torsión
entre ejes de
caderas y
hombros.

Cabeza en línea
con el hombro
izquierdo, brazo
derecho
retrasado al
máximo.

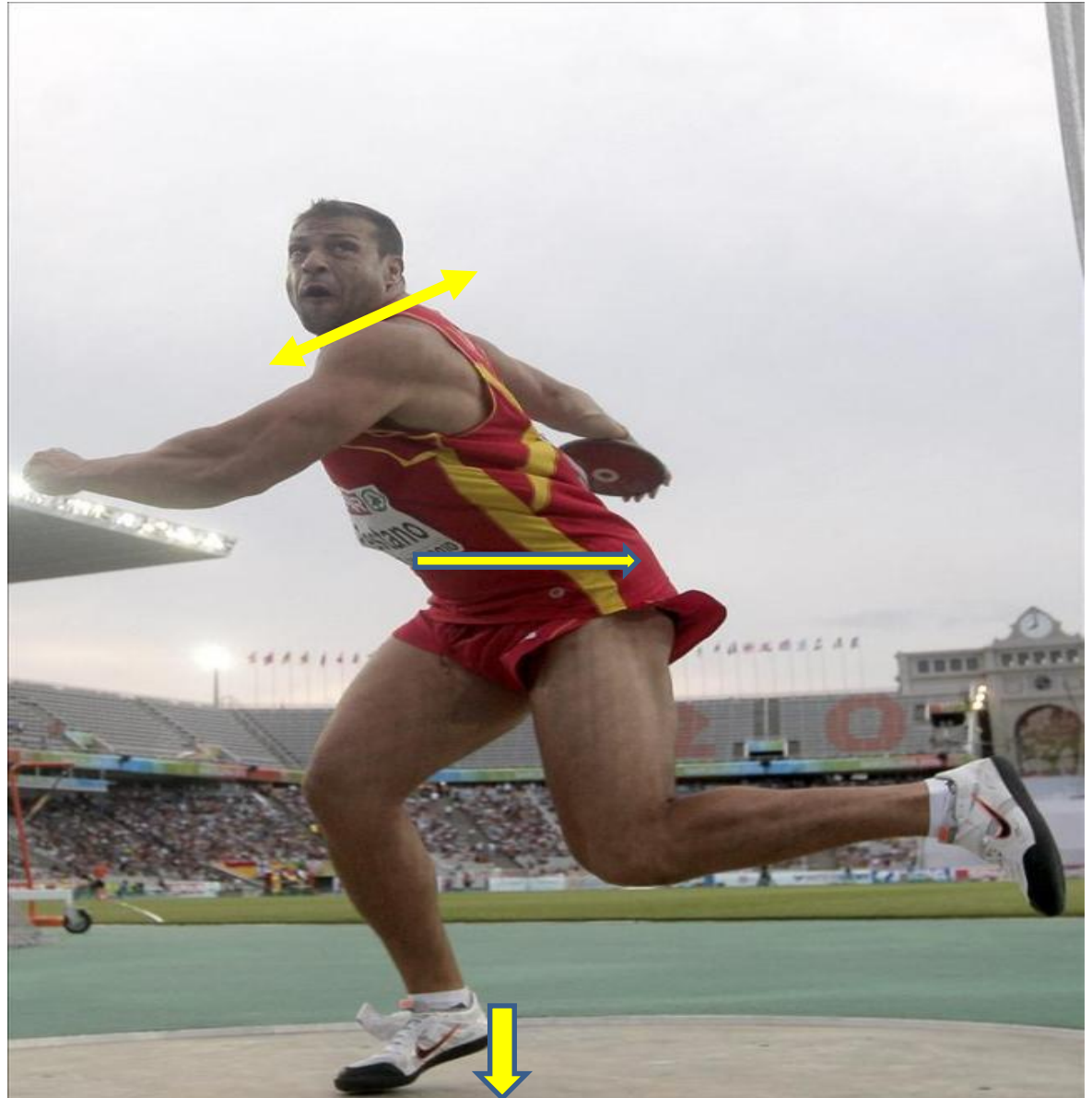


Llegada pie derecho al suelo

**Llegada al suelo
pie derecho,
talón levantado.**

**Máxima torsión
entre ejes de
caderas y
hombros.**

**Cabeza en línea
con el hombro
izquierdo, brazo
derecho
retrasado al
máximo.**



Llegada del pie izquierdo al suelo. Inicio del final de el lanzamiento

Posición de doble apoyo, disco lo más retrasado posible, peso en la pierna derecha y talón derecho levantado para continuar girando el pie y la cadera.

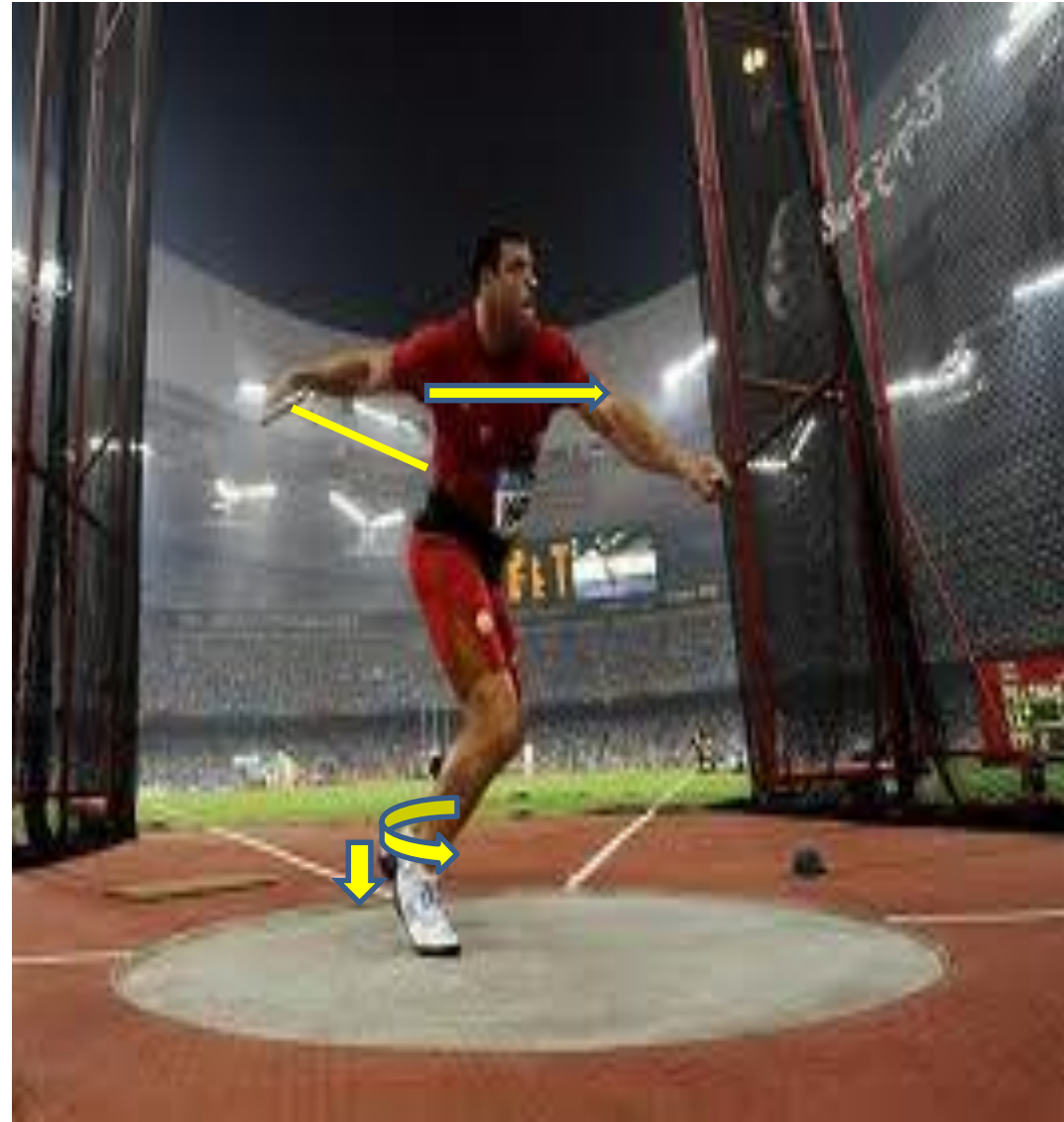
Se inicia el final del lanzamiento, seguir girando el pie derecho, para que la cadera vaya por delante del tronco, y empujar con la pierna derecha



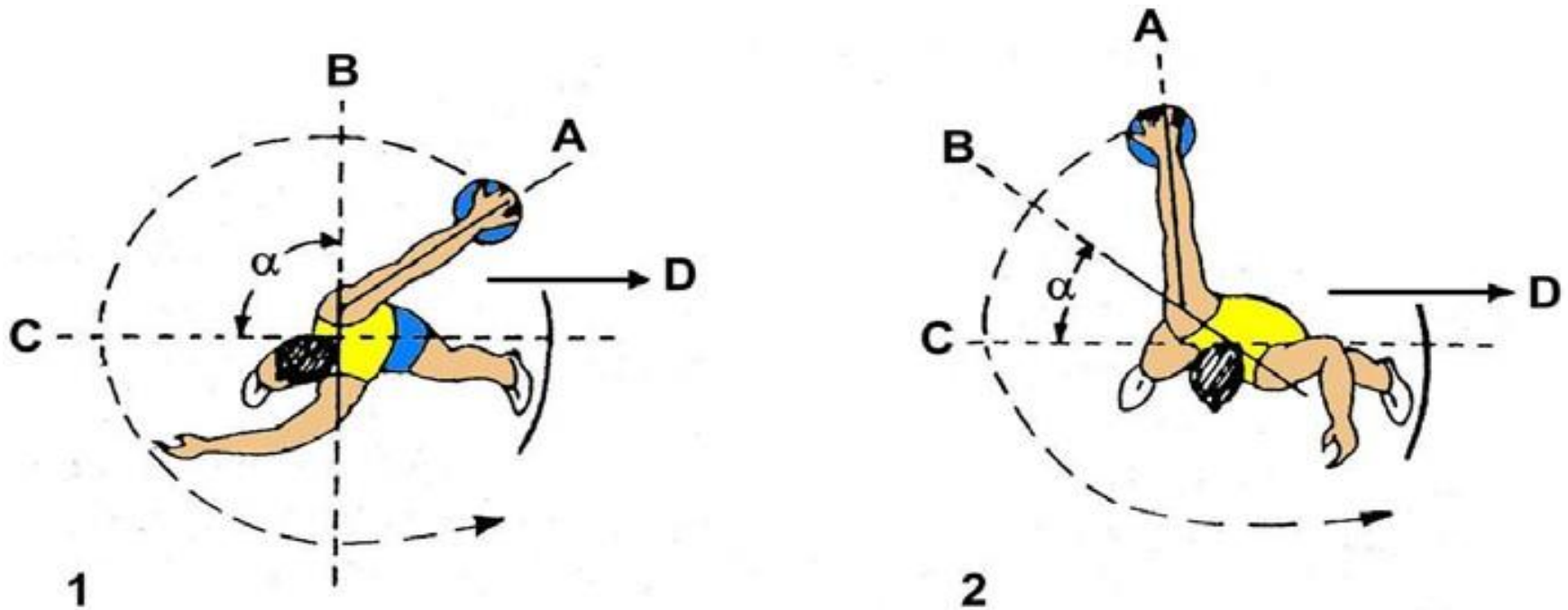
Llegada del pie izquierdo al suelo. Inicio del final de el lanzamiento

Posición de doble apoyo, disco lo más retrasado posible, peso en la pierna derecha y talón derecho levantado para continuar girando el pie y la cadera.

Se inicia el final del lanzamiento, seguir girando el pie derecho, para que la “CADERA VAYA POR DELANTE DEL TRONCO”, y empujar con la pierna derecha



Llegada pie izquierdo suelo doble apoyo



A: Eje del brazo **B:** Eje de hombros **C:** Eje de caderas
 α : Angulo entre ejes **D:** Dirección del lanzamiento

Final del Lanzamiento

Pie derecho girado totalmente. Pierna derecha empujando contra la izquierda extendidas. Pies en contacto con el suelo.

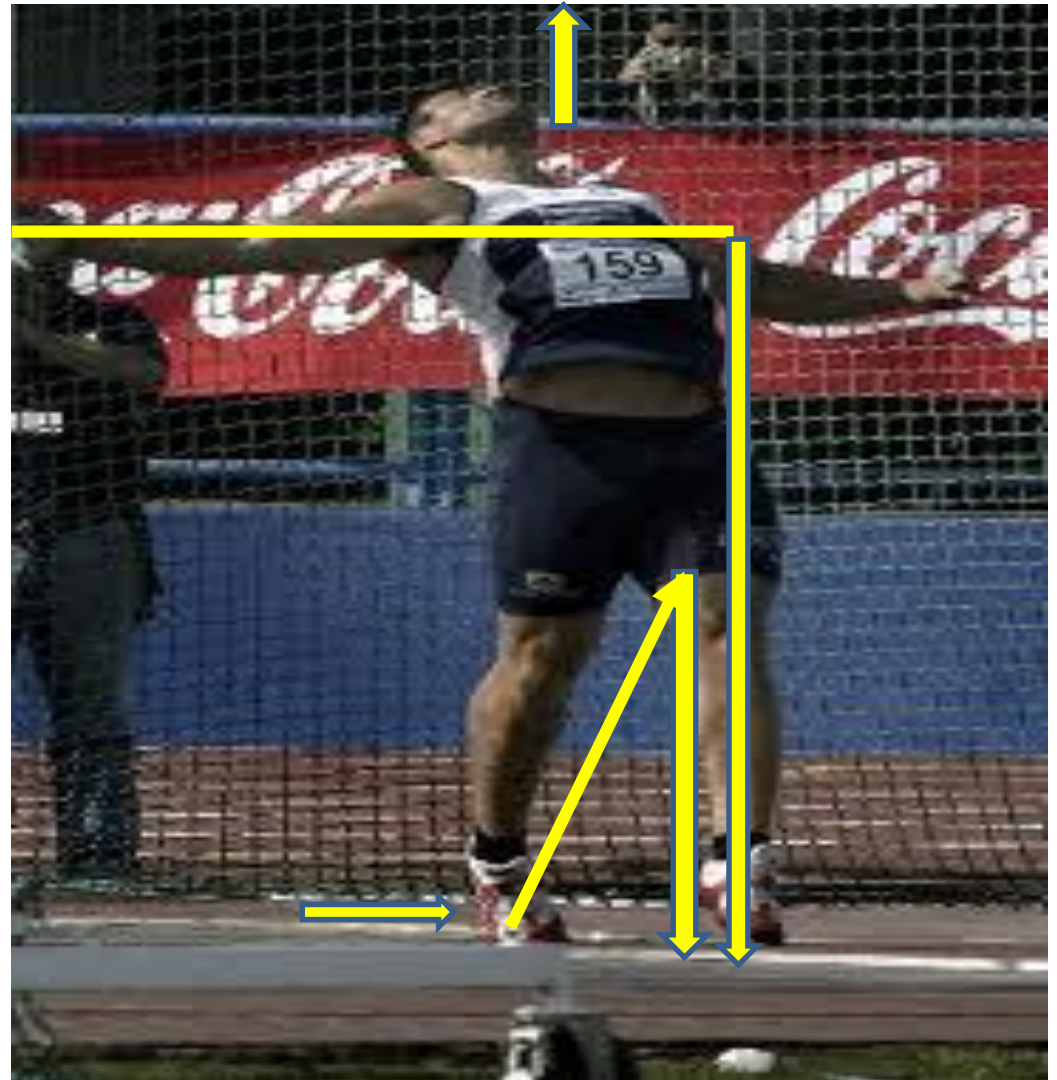
Cabeza mirando arriba, brazo lanzador totalmente extendido, brazo izquierdo cerrado y bloqueado. Piernas extendidas.



Final del Lanzamiento

Pie derecho girado totalmente. Pierna derecha empujando contra la izquierda extendidas. **Pies en contacto con el suelo.**

Cabeza mirando arriba, brazo lanzador totalmente extendido, brazo izquierdo cerrado y bloqueado. **Piernas extendidas.**



Final del Lanzamiento

Cabeza
mirando arriba,
brazo lanzador
totalmente
extendido,
brazo izquierdo
cerrado y
bloqueado.



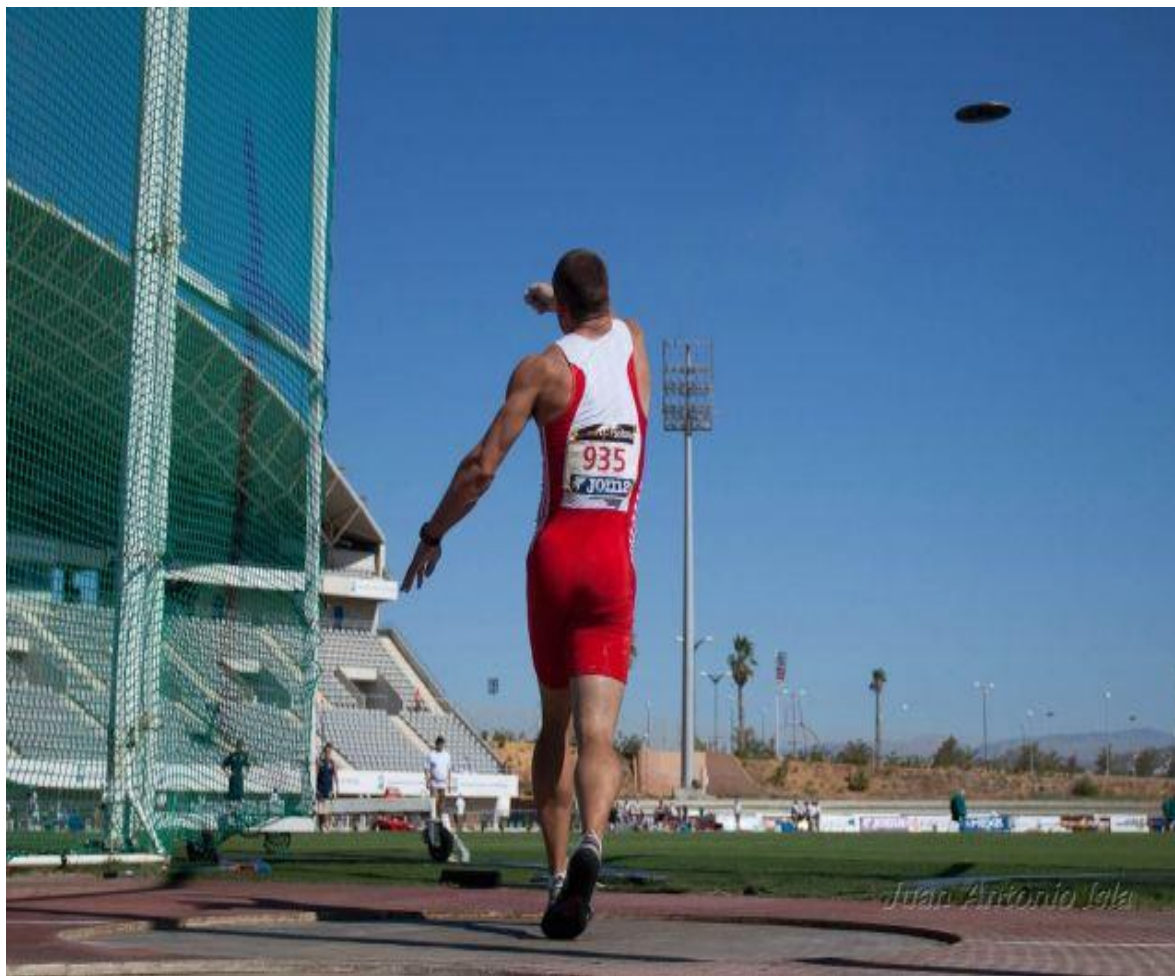
Final del Lanzamiento

**Cabeza mirando
arriba, brazo
lanzador
totalmente
extendido, brazo
izquierdo
cerrado y
bloqueado.**



Final del Lanzamiento

Pie derecho
girado
totalmente.
Pierna derecha
empujando
contra la
izquierda
extendidas.
Cabeza mirando
arriba, brazo
izquierdo cerrado
y bloqueado.



Final del Lanzamiento

**Pie derecho
girado
totalmente.
Pierna derecha
empujando
contra la
izquierda
extendidas.
Cabeza mirando
arriba, brazo
izquierdo
cerrado y
bloqueado.**

