

Teknisk progression

Diskoskast



Diskoskast er en teknisk disciplin, hvor der skal læres en del før man mestrer en god teknik. En af de allervigtigste elementer er, at man har en god rotationsteknik. Derfor bør alle unge allerede ved 10-13-års alderen lave masser af basale rotationer, for senere at kunne optimere teknikken.

1. trin

Lære diskossen
at kende

FOKUSPUNKTER

- Holde rigtigt på diskossen
- Aflevere diskossen den rigtige vej over pegefingeren og få diskossen til at rotere den rigtige vej

1. Øvelse

Øvelse 1 – Rul over pegefingeren

Placer diskossen rigtigt og lad den falde/rulle over pegefingeren.

- Hold diskossen med højre hånd og tjek at du holder den rigtigt.
- Hold højre arm med diskos udstrakt 45° foran kroppen – lad diskossen rulle henover pegefingeren og hold diskossen i lodret position.
- Vip evt. med fingrene (træk fingrene sammen) i det diskossen ruller henover fingrene.



2. Øvelse

Øvelse 1 – Svinge med diskos

Hold rigtigt på diskossen og sving diskossen som en vugge.

- Stå med samlede ben.
- Hold rigtigt på diskossen.
- Hold diskossen med højre hånd foran kroppen – støt med venstre hånd.
- Sving diskossen tilbage og frem igen gentagne gange.
- Støt med venstre hver gang diskossen er fremme.
- Brug gerne benene til at skabe sving og rytme.



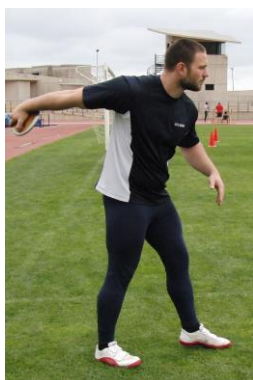
3. Øvelse

Øvelse 3 – Bowling

Få diskossen til at trille på jorden ved en bowling lignende aflevering.

Leg evt. hvem der kan trille den længst. Eller ramme forskellige mål.

- Placer venstre fod forrest og højre bagest som i bowling.
- Sving diskossen frem foran kroppen og støt med venstre hånd – sving diskossen bagud – hold den lodret – og sving den frem igen hvor den slippes/trilles ud over pegefingeren.
- Diskossen skal nu trille lodret på underlaget.

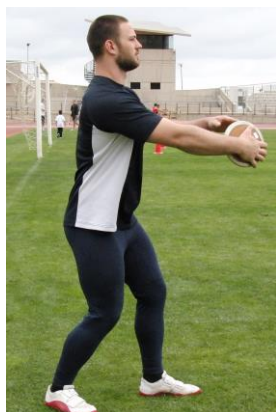


4. Øvelse

Øvelse 4 – Højde kast

Kast højt op i luften med lodret "bowling aflevering".
Leg evt. hvem der kan kaste højst. Eller ramme forskellige mål.

- Sving diskossen som i øvelse 3 "bowling".
- Sørg for at lade diskossen komme ud over pegefingeren og få den til at rotere i luften.
- Lav en udstrækning af benene under kastet.



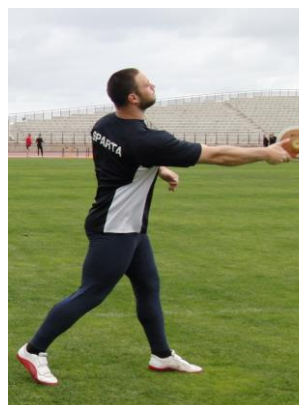
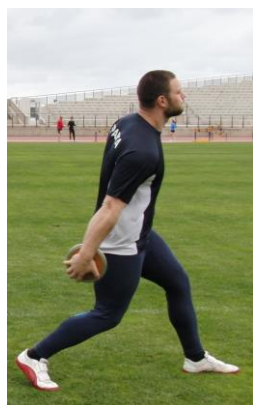
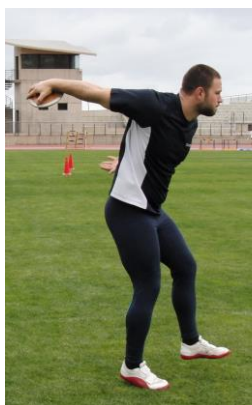
5. Øvelse

Øvelse 5 – Længde kast

Kast langt med "bowling aflevering".

- Leg evt. hvem der kan kaste længst. Eller ram mellem bestemte streger og få point.
 - Start med diskossen foran kroppen og støt med venstre hånd.
 - Hav venstre ben forrest og højre bagest.
 - Tag en skridt frem med højre ben – sving diskossen tilbage samtidig/umiddelbart efter.
 - Tag et skridt frem med venstre og sving diskossen kraftigt frem fra langt bag ved kroppen – og kast så lang som muligt.

Øvelsen kan udføres dynamisk – nærmest med chassé rytme.

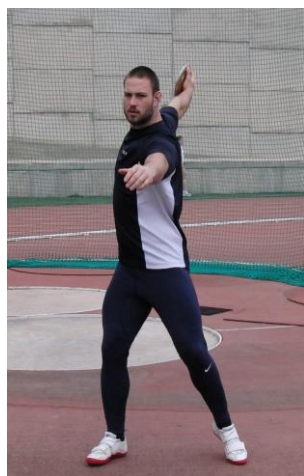


6. Øvelse

Øvelse 6 – Længde kast

Sving diskossen frem og tilbage i en cirkulær horisontal/let skrå bane.

- Stå med bredstående 1,5-2 gange hoftebredde mellem fødderne.
- Lad benene være let bøjede og lad dem danne "V" der står på hovedet – altså har man vægten lige fordelt på benene.
- Hav diskossen i højre hånd og hold den fremme foran kroppen ud for venstre ben – støt med venstre hånd.
- Slip med venstre hånd og sving diskossen mod højre tilbage.
- Sving den nu frem og tilbage (rundt) og støt med venstre hånd til venstre for kroppen hver gang diskossen når der til.
- Lav en naturlig vægtforskydning på benene – hav vægten mest på højre når diskossen er til højre og omvendt.



2. trin

Lære

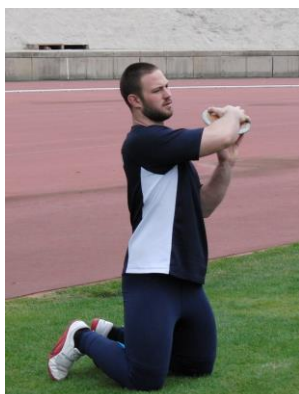
grundlæggende
afleveringsteknik

FOKUSPUNKTER

- Få diskossen til at ligge vandret i luften med rotation med uret
- Få diskossen til at svæve jævnt i luften
- Opnå forståelse for at starte afleveringen fra benene
- Opnå forståelse for at skabe forspænding i bryst muskulaturen
- Opnå fornemmelse for at stoppe bevægelsen i venstre side – blokke med venstre
- Kaste med lang strakt arm

1. Øvelse

Øvelse 1 – Kast fra knæsiddende

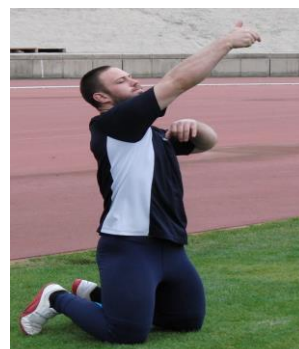
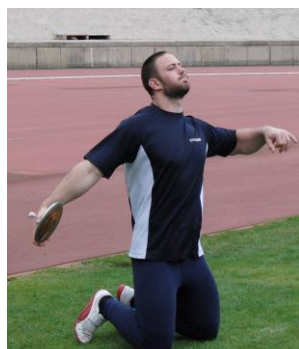


Kast diskossen kontrolleret fra knæsiddende position.

- Sid på knæ og skinneben med strakt hofte.
- Hold diskossen foran kroppen og støt med venstre hånd.
- Sving diskossen tilbage og undgå at knække for meget i hoften.
- Kast diskossen og få den til at ligge vandret i luften og flyve jævnt med rotation med uret.

Specifik fokus:

1. Fokuser på at strække højre hofte igennem.
2. Fokuser på at få brystkassen frem og hovedet tilbage (uden at tippe det – altså nærmest hagen ind).
3. Fokuser på en "høj" højre arm (ud for skulder) og en lang strakt arm.



2. Øvelse

Øvelse 2 – Slaske arme

Slyng armene rundt om kroppen fra side til side.

- Stå med samlede let bøjede ben og armene til højre-bagud.
- Tryk med højre ben – lav en udstrækning af højre ben og hofte og slyng armene (der er helt afslappede) rundt om kroppen.
- Dette gentages fra venstre side. Herefter kan øvelsen køres kontinuerligt.
- Man må gerne kunne mærke i fingrene at der kommer noget hastighed på.

Specifik fokus:

Fokuser på at benene starter bevægelsen efterfulgt af hofte og først til sidst armene.

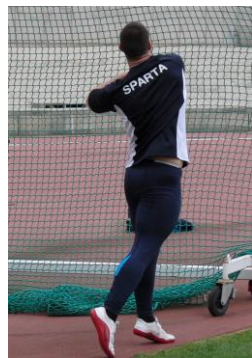


3. Øvelse

Øvelse 3 – Kast fra samlede ben

Lav stående kast fra samlede ben – skulder bredte mellem fødderne.

- Stå med samlede ben og diskossen i højre hånd.
- Sving diskossen frem foran kroppen og støt venstre hånd.
- Sving diskossen bagud samtidig med at benene bøjes.
- Start nu bevægelsen fra benene og få brystkassen frem.
- Kast diskossen og tilstræb at få den til at flyve vandret – jævnt – med rotation.
- Kast med en lang strakt arm.
- Tilstræb at blive stående efter aflevering.



4. Øvelse

Øvelse 4 – Kast fra samlede ben med fikseret venstre arm



Lav stående kast fra samlede ben, hvor venstre hånd er placeret på venstre hofte – skulder bredte mellem fødderne.

- Udfør øvelsen som ovenstående øvelse 3 "kast fra samlede ben", men placer venstre hånd på venstre hofte umiddelbart efter diskossen føres bagud.

Det skulle gerne skabe en fornemmelse af, at kastet foretages med et stop af kroppens venstre side og en bevægelse af højre side med diskossen langt omkring venstre side/akse.

Fornemmelsen kan forklares ved dør-eksemplet, hvor døren er kroppen:

Venstre side af kroppen svarer til den side hvor døren hænger fast i dørkarmen, hvor kroppens højre side med diskos svarer til den frie side af døren (den side med håndtaget).



5. Øvelse

Øvelse 5 – Kast fra front stillet

Kast fra en position hvor kroppen er orienteret mod kasteretning.

Øvelsen udføres bedst med bold eller andet redskab man kan holde om.

- Stå som i Power Position (PP)* men med venstre arm åben pegende mod kasteretningen og højre fod placeret 45° ift. kasteretningen (pegende mod kl. 8 – hvor den vil pege mod kl. 10-11 i almindelig PP).
- Start statisk altså uden sving og start med højre arm bagud.
- Træk venstre arm ind til minimum 90° i albueleddet og med albue og hånd nær skulderhøjde – tryk i umiddelbar forlængelse (næste samtidig) med højre ben (højre fod roteres en smule).
- Der er nu skabt et spænd henover brystkassen.
- I umiddelbar forlængelse af ovenstående kastes bolden med højre arm, der føres langt ud i højre side – rundt om venstre side, der står fast.
- Aflever kun uden benskifte!

Specifik fokus:

Fokuser på at opnå forspænding henover brystkassen.



6. Øvelse

Øvelse 6 – Det stående kast



Kast fra PP.

Øvelsen kan udføres med alternative redskaber som en slyngbold fx, hvilket kan give en god fornemmelse for en lang arbejdsvej.

Øvelsen kan også udføres med alternative redskaber uden at kaste/slippe redskabet.

- Placer fødderne som i PP. Benene danner V'et – fødderne peger væk fra hinanden – altså peger venstre mod kl. 7 (ca. 45° ift. kasteretning) og højre mod kl. 10-11.
- Hav mest vægt på højre ben – løft venstre uden at miste balancen som test.
- Sving diskossen frem foran kroppen og støt med venstre hånd.
- Sving diskossen tilbage. Hav masser af vægt på højre ben. Roter kun lidt på venstre og hold højre hofte fremme.
- Start med at åbne venstre arm umiddelbart efterfulgt af en rotation på højre fod – knæ – hofte. Fokuser på at få fornemmelsen af at starte kastet fra benene og opnå forspænding henover brystkassen.
- Før højre arm strakt "langt" ud til højre og træk den helt igennem - få diskossen til at lande i midten af sektoren (ikke ude i højre side).
- Stå i balance efter aflevering – lav ikke benskitte (dog kan man lave et forsinket ben skifte for ikke at vælte).

Diskossens kredsløb:

Når diskossen føres bagud, føres den også lidt op og når et højdepunkt ud mod kasteretningen (kl.6). Herefter bevæger den sig ned og når sit laveste punkt kl.12. Diskossen bevæges atter op ad indtil den afleveres i skulderhøjde.

3. trin

Lære

grundlæggende
rotationsteknik

FOKUSPUNKTER

- Være i kontrol-balance under en simpel rotation
- Kunne lande i balance i PP efter rotation med mest vægt på højre
- Opnå fornemmelse for at rotere på højre fod
- Opnå forståelse og fornemmelse for bevægelsen i ringen – herunder balancen under rotationen
- Opnå forståelse for rytmen i ringen
- Kunne kaste i balance efter halv rotation og fra "south african" position

1. Øvelse

Øvelse 1 – Rotationer under jogging

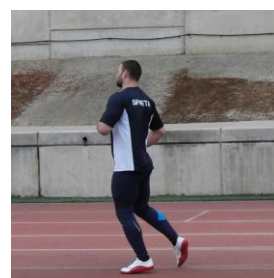
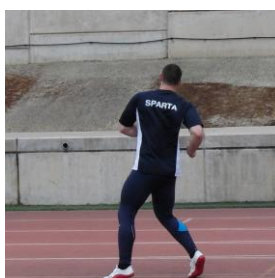
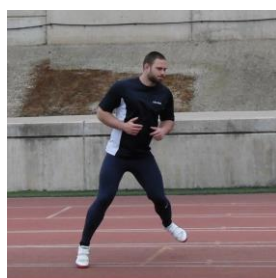
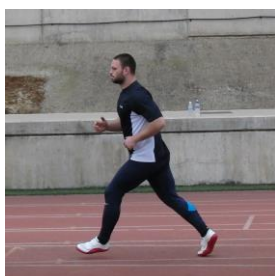
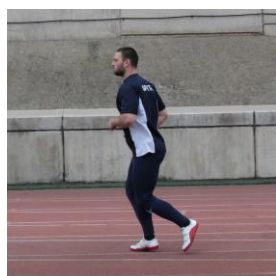
Rotationer ifm. jogging under opvarmning.

- Løb langsomt og roter omkring den lodrette akse på fx hvert 5. skridt

Specifik fokus:

Fokuser på at være i balance i første omgang.

Efterhånden kan man udføre dem pænere og mere diskos lignende.



2. Øvelse

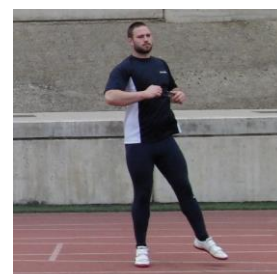
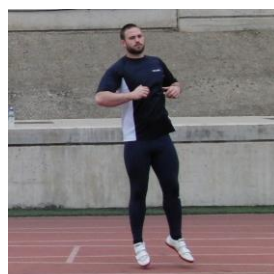
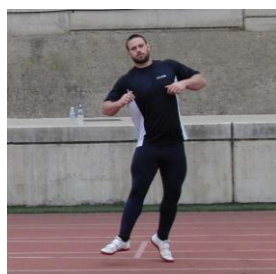
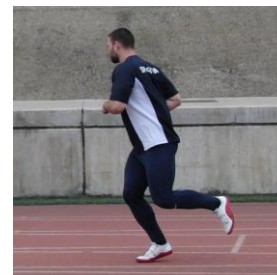
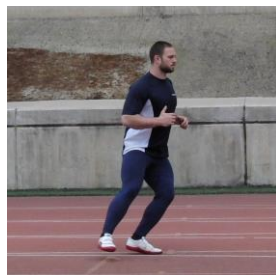
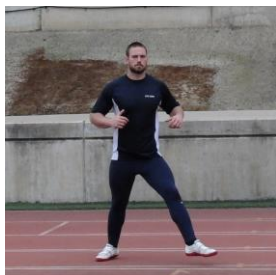
Øvelse 2 – Rotation – sidehop - rotation

Skiftevis en rotation og et sidehop (chassé) – kan laves i forskellig antal.

- Start med venstre side mod bevægelsesretningen.
- Lav en rotation.
- Lav et sidehop fra venstre fod, når den får kontakt.

Specifik fokus:

Fokuser på balance og rytme. Arbejd med en 1 – 2, 3 rytme. Tæl 1 ved afsæt fra venstre ben – 2 når højre får kontakt og 3 når venstre får kontakt. Der skal være kortere tid mellem 2 og 3 end mellem 1 og 2.

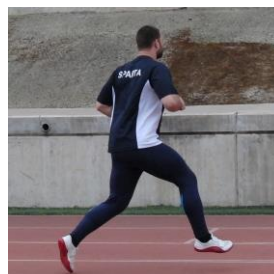
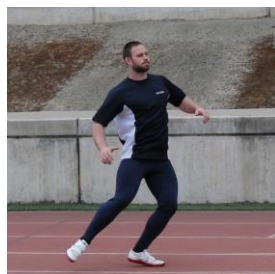
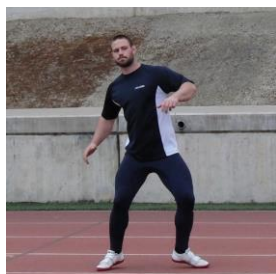
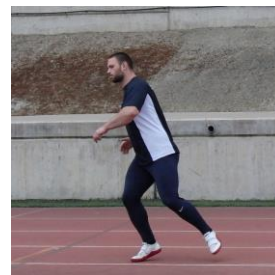
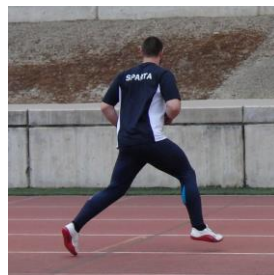
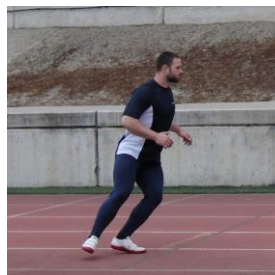
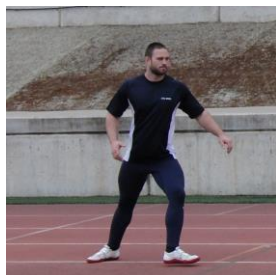


3. Øvelse

Øvelse 3 – To til mange rotationer efter hindanden

Lav flere rotationer i træk.
Kan laves uden og med kast.
Kan med fordel i første omgang laves med bold eller lignende (lettere at gennemføre end med diskos).

Specifik fokus:
Fokuser primært på balance og rytme (1 - 2, 3).



4. Øvelse

Øvelse 4 – Halv rotation

Lav en halv rotation og stop i PP.

Kan laves med imiteret aflevering eller med redskab (start med bold fx – senere diskos) og afsluttende aflevering. Afleveringen kan laves efter pause i PP.

- Stå med venstre fod ud for kl. 11 og lad venstre fod pege mod kl.6 (kasteretningen)
- Stå med højre fod i midten af ringen og lad den pege mod kl. 3 (mellem 6 og 3).
- Bøj begge ben til 110°-120° bageste ben lidt mindre bøjet og hold kroppen fra let foroverbøjet til lodret og orienteret mod kasteretning.
- Hold armene stort set vinkelret på kasteretningen.
- Start nu bevægelsen med et let afsæt fra venstre fod – undgå her så vidt muligt at starte med overkroppen.
- Træk venstre ben frem til PP og kød knæene tæt forbi hinanden under bevægelsen.
- Land godt i PP – opnå V'et – hav mest vægt på højre ben – hold overkroppen så langt roteret tilbage som muligt.
- Aflever kun uden benskifte!

Kast fra denne position i konkurrence kan anvendes af kastere i denne aldersklasse.



**5.
Øvelse****Øvelse 5 – Halv rotation/South African**

Lav en halv rotation eller south african (se beskrivelse nedenfor – øvelse 7) og fortsæt med en hel rotation på højre inden venstre kommer i til PP. Er vægten ikke på højre, kan man ikke holde balancen.

- Udføres som øvelse 3 "halv rotation" men med en 360° rotation på højre fod inden man lander i PP.

Specifik fokus:

Fokuser på at have vægt på højre ben.



6. Øvelse

Øvelse 6 – Step in

Gå ind i en halv rotation og stop i PP.

Kan laves med imiteret aflevering eller med redskab (start med bold fx – senere diskos) og afsluttende aflevering. Afleveringen kan laves efter pause i PP.

- Start med venstre fod inde i ringen kl. 11 pegende frem mellem kl. 8 og 6 og højre fod udenfor ringen pegende ca. vinkelret på kasteretningen.
- Bevæg højre fod frem mod midten af ringen. Sørg for at skuldrene er i vater (vandrette) hele tiden. Lad venstre arm bevæge sig naturligt med – undgå at trække med venstre.
- Armene er placeret vinkelret på kasteretningen, når højre får kontakt.
- Lav nu rotation på højre fod – helt som i "halv rotation"-øvelse 4.

Aflever kun uden benskitte!



7. Øvelse

Øvelse 7 – South African

Kast næsten med fuld rotation – start blot med siden mod kasteretningen frem for ryggen mod kasteretningen.

Kan laves med stop i PP, imiteret aflevering eller med redskab (start med bold fx – senere diskos) og afsluttende aflevering.

- Start som i øvelse 6 "step in" med venstre fod inde i ringen og højre udenfor ringen.
- Udfør bevægelsen som i "step in" dog med et afsæt fra venstre inden højre får kontakt i midten af ringen – man opnår altså en svævefase den tidligere omtalte "sprint".
- Land med højre fod pegende mod kl. 9 og roter på foden (fodballen).
- Få herefter kontakt med venstre fod – PP er opnået.

Specifik fokus:

1. Fokuser på korrekt fodplacering.
2. Fokuser på balancen i ringen – rank positur gennem ringen og vægt på højre i PP.
3. Fokuser på at holde diskossen placeret bag højre hofte gennem hele bevægelsen.
4. Fokuser på 1 – 2, 3 rytme.

Kast fra denne position i konkurrence kan anvendes af kastere i denne aldersklasse.

Her står man så med begge fødder inde i ringen fra starten.



4. trin

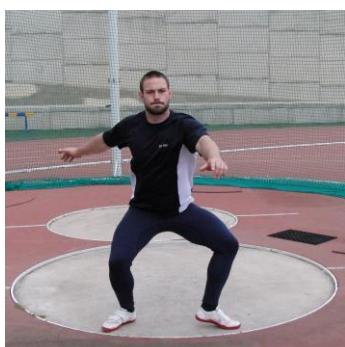
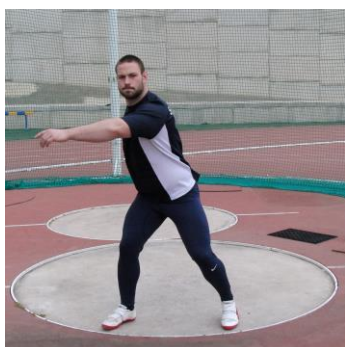
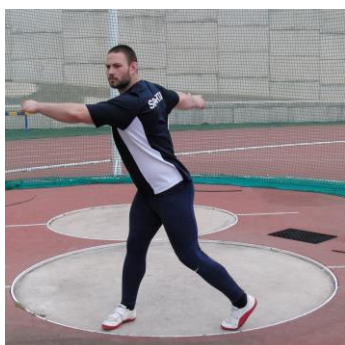
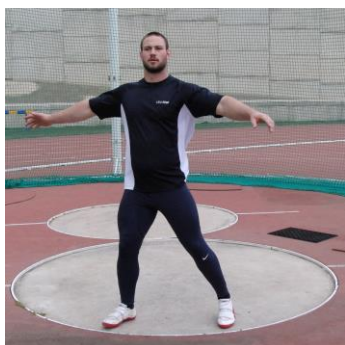
Lære starten med ryggen mod kasteretningen

FOKUSPUNKTER

- Lære indledende sving
- Lære at rotere på venstre fod
- Lære at komme fri af ringen med højre fod
- Få fornemmelse for overgangen fra de indledende sving til starten på rotationen
- Kunne gennemføre hele kastet efter Start med ryggen mod kasteretningen i god balance og kontrol

1. Øvelse

Øvelse 1 – Indledende med stop



Indledende sving hvor man stopper i den position, hvor begge fødder stadig har kontakt i ringen.

Udføres med og uden redskab.

- Stå med bredstående 1,5-2 gange hoftebredde mellem fødderne.
- Benene skal være let bøjede og danne V'et – altså har man vægten lige fordelt på benene.
- Hav diskossen i højre hånd og hold den fremme foran kroppen ud for venstre ben (evt. længere til venstre) – støt med venstre hånd.
- Slip med venstre hånd og sving diskossen mod højre tilbage.
- Vægten forskydes nu mod højre ben – stå på hele foden (højre).
- Roter kun en smule på venstre fodballe.
- Når yderpunktet for diskossen nås skal du rotere på venstre fod (inderside af fodballe og frem med hælen) samtidig med at du sænker tyngdepunktet en smule.
- Stop bevægelsen – venstre fod har roteret så meget som muligt – benene danner V'et.

Specifik fokus:

1. Fokuser på rotation på venstre fod samtidig med en tyngdepunktssænkning.
 2. Fokuser på at holde diskossen tilbage.
- Fokuser på at holde venstre arm og skulder indenfor venstre knæ.

2. Øvelse

Øvelse 2 – Jorden rundt

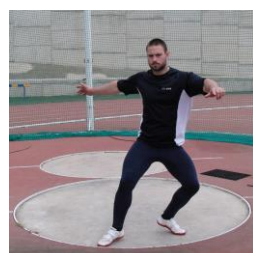
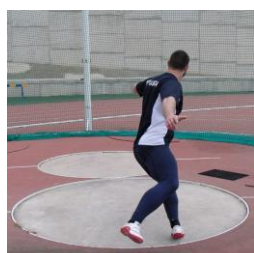
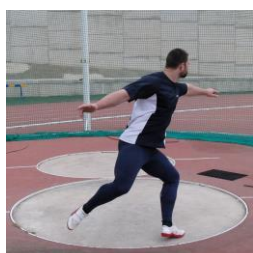
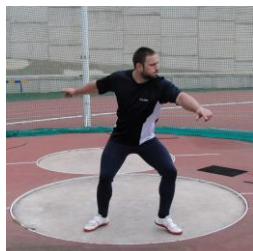
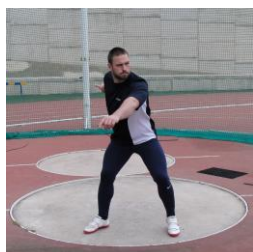
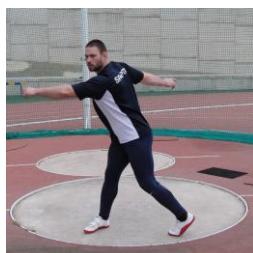
Som øvelse 1 "indledende med stop" hvor man slipper med højre fod og svinger højre side rundt om venstre ved at rotere på venstre fod. Man roterer altså 360° stående på venstre ben.

- Lav indledende sving som i øvelse 1 "indledende med stop".
- Når yderpunktet for diskossen nås (eller højre hånd) skal du rotere på venstre fod (inderside af fodballe og frem med hælen) samtidig med at du sænker tyngdepunktet en smule.
- Slip med højre fod og roter 360° på venstre fod.
- Tilstræb at slippe højre fod uden at rotere på den og uden at bevæge højre knæ indad.
- Højre ben føres rundt næsten strakt.

Specifik fokus:

1. Fokuser på at rotere på venstre.
2. Fokuser på at have vægten på venstre.
3. Fokuser på at komme blødt af højre uden at rotere på den (man har en tendens til at rotere med bevægelsen – hælen ud - man skal sørge for at miste kontakten inden denne rotation begynder – man skal altså "tidligt af").
4. Fokuser på at holde venstre arm og skulder ud for eller indenfor venstre knæ.

For de fleste vil det være en god idé at dele rotationen op i mindre bidder i første omgang - fx 90° af gangen. Og husk kun et fokuspunkt ad gangen!



3. Øvelse

Øvelse 3 – Start, step in



Som øvelse 2 "jorden rundt" men hvor højre ben føres ind i midten af ringen - altså roteres noget mindre på venstre fod.

- Lav det indledende sving som i øvelse 1 "indledende med stop".
- Når yderpunktet for diskossen nås skal du rotere på venstre fod (inderside af fodballe og frem med hælen) samtidig med at du sænker tyngdepunktet en smule
- Slip med højre fod og stop rotationen på venstre, så den peger mod kl. 8-6.
- Sørg for at skuldrene er i vater hele tiden og at venstre arm ikke trækker mod venstre, men holdes ud for eller indenfor knæet. Lad venstre arm følge skuldrene eller lidt skråt ned.
- Før/sving højre ben næsten strakt omkring venstre side.
- Land i balance med venstre fod placeret bag i ringen (peger mod kl. 6) og højre i midten af ringen pegende mod kl. 3.
- Sørg for at overkroppen er orienteret i kasteretning og armene vinkelret på kasteretningen (som starten på "halv rotation").

Specifik fokus:

1. Fokuser igen på at rotere på venstre og sænke tyngdepunktet lidt.
2. Fokuser på at komme rundt om – uden om - venstre side.
3. Fokuser på at stå på venstre (fod peger mod kl. 6) og fornem at højre ben svinges omkring venstre side, der står stille.

Øvelsen kan udvides til at afslutte med en "halv rotation" og imiteret aflevering – eller (bedst med bold) rigtig aflevering (uden benskitte).

4. Øvelse

Øvelse 4 – Fulde kast uden benskifte

Kast hvor der startes med ryggen mod kasteretning.

- Lav starten som i øvelse 3 "start, step in" og kombiner denne med tidligere øvelse 7, 3. trin "south africa".
- Inden højre ben har kontakt i midten af ringen skal du slippe med venstre ben som foregår ved et mindre afsæt.
- Land med højre kl. 3-12 (tilstræb kl. 3) – hav kroppen orienteret mod kasteretning – armene vinkelrette på kasteretningen.
- Roter på højre fod og få kontakt med venstre fod så hurtigt som muligt.
- Aflever kun uden benskifte.

Specifik fokus:

1. Fokuser på rotation på venstre fodballe - (allerede når diskossen i det indledende sving når sit ydre punkt).
2. Fokuser på korrekt fod placering.
3. Fokuser på balance – rank positur igennem ringen og vægt på højre i PP.
4. Fokuser på at holde diskossen langt tilbage (bag højre hofte) under hele rotationen.
5. Fokuser på 1 – 2, 3 rytme.

Det fulde kast skal praktiseres en del, når man er klar til det, da det giver den rette rytme og fornemmelse for kastet, selvom teknikken stadig er lidt rå.

Grunden til at jeg anbefaler, at man kun kaster uden benskifte, er at det skal prioriteres at få fornemmelsen for den lange arbejdsvej på dette stadium. Øget hastighed og benskifte kommer, efter denne fornemmelse er opnået.

Diskos- Træningsretningslinjer 10-13 år

