

Algemeen

Deze reader is ontstaan uit het hergebruik van hoofdstukken uit de Leidraad bij de cursus Jeugd Atletiekleider (oude stijl trainersopleiding) De leidraad maakt deel uit van de ondersteunende informatie. De inhoud is relevant en geschikt om je te ondersteunen tijdens je opleiding voor niveau 3 trainer.

De codering en nummering van de hoofdstukken verwijzen naar de totaal indeling van de leidraad en heeft geen betekenis tijdens deze opleiding.

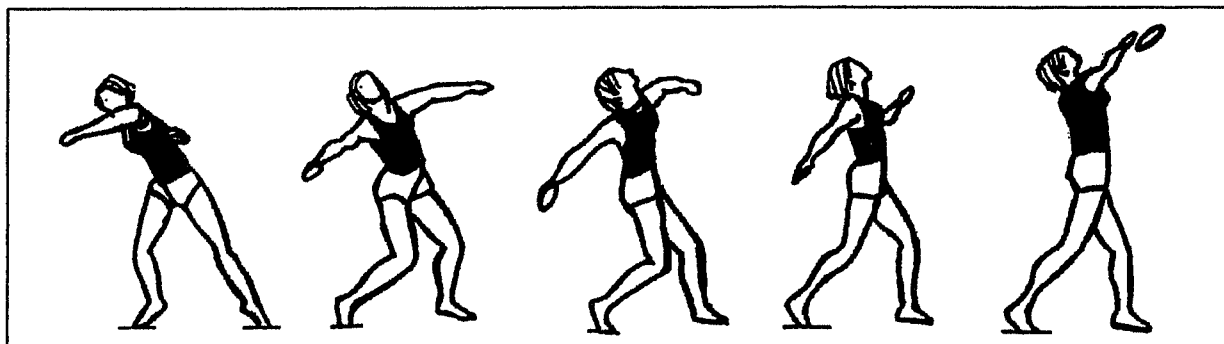
De opdrachten die worden vermeld mogen maar moeten niet worden uitgevoerd.

De reader is op A4 weergave.

5.3. Het discuswerpen.

Hoewel het discuswerpen uitsluitend voorkomt in het wedstrijdprogramma van de junioren en deze manier van slingerwerpen (waartoe het discuswerpen behoort) niet direct uit het natuurlijke bewegingspatroon van het kind ontspruit, is het toch van belang zowel bij de pupillen als de D-junioren de nodige aandacht aan slingerwerpen te besteden. Vooral een aantal voorbereidende spel- en oefenvormen kunnen met veel succes gebruikt worden in de pupillenfase.

Beeldserie.



(fig. 50)

5.3.1. Algemeen.

Enkele wedstrijdregels.

a. Met welke discussen:

Jongens D	1	kg
Meisjes D	0,75	kg
Jongens C	1	kg
Meisjes C	1	kg

b. een poging is ongeldig indien:

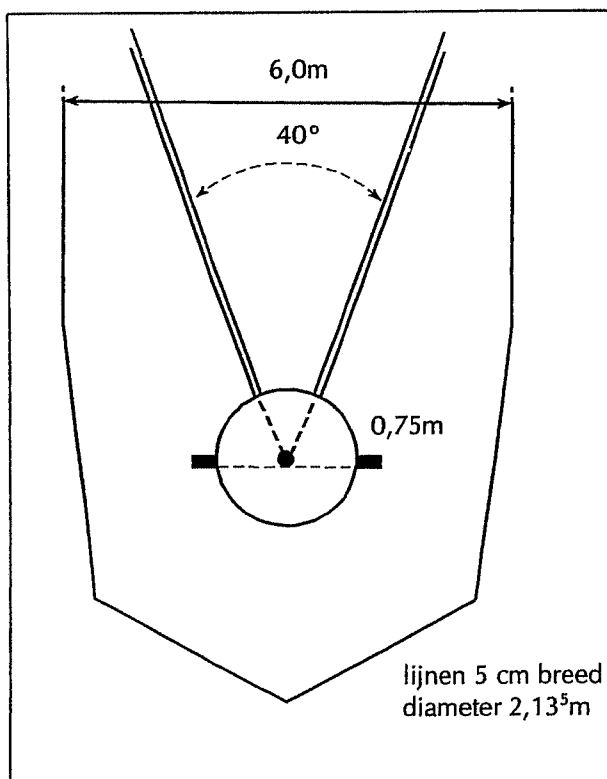
- de discus buiten de sector landt of op de lijn;
- de atleet de rand van de ring aan de bovenkant raakt, of de grond buiten de werpring;
- de atleet de ring vóór de middellijn verlaat;
- de atleet de ring verlaat als de discus de grond nog niet geraakt heeft.

c. D-junioren moeten vanuit een ring werpen (fig. 51). Ze hebben 3 pogingen.

- Opmeten over het middelpunt van de cirkel.
- Aflezen aan de binnenkant van de ring.
- Afronden op even centimeters naar beneden.

5.3.2. Enige mechanisch-dynamische aspecten van het discuswerpen.

(Zie het gelijknamige hoofdstuk bij het kogelstoten)



(fig. 51)

De stijgingshoek is bij het discuswerpen 31-35°.

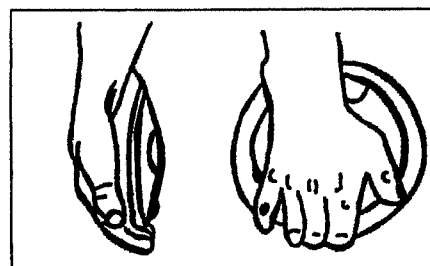
Bij de jeugd staat centraal: de *standworp*. Daarbij moet er naar gestreefd worden om een zo optimaal lang mogelijke versnellingsweg te bereiken, die in een zo kort mogelijke tijd moet worden afgelegd. De *standworp* begint aan het einde van de voorspannings- of inhaalfase (= een facet van de draai). Het lichaam heeft dan een optimale torsie, waarbij de werparm ver achter blijft. Bij de afwikkeling van de opgewekte krachten komt de slingerarm het laatst. Wij prefereren deze vorm van slingeren voor de jeugd en noemen hem *romptrek*.

5.3.3. Techniekbeschrijving van discuswerpen (globaal beeld).

Omdat bij de jeugd de *standworp* (slinger) centraal staat, zal ook de techniekbeschrijving beperkt blijven tot dit gedeelte van de beweging.

1. Vasthouden van de discus:

- de vingers zijn gespreid en de eindkootjes liggen net over de rand van de discus, terwijl de duim tegen de discus steunt (fig. 52);
- de discus rust tegen de onderarm. De pols mag iets gebogen zijn, maar vooral niet te veel. De handrug wijst naar buiten.



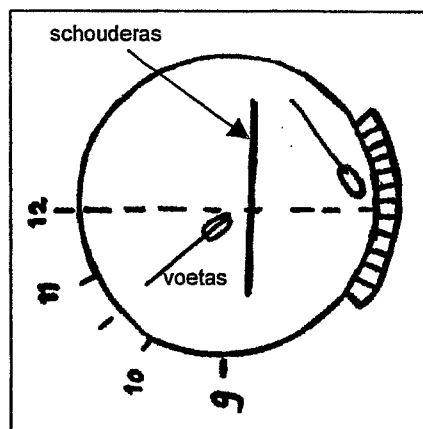
(fig. 52)

2. Uitgangshouding voor de afworp (rechtshandige werper/ster):

- de linkervoet wijst onder een hoek van 30° in de werprichting; bij voorkeur met de teen op de grond;
- de rechervoet steunt op de bal van de voet onder een hoek van 110°-140° (10 uur) en het been is gebogen (90°-120°) (fig. 54);
- de schouderas staat loodrecht op de werprichting;
- de werparm is zo ver mogelijk achter, op heuphoogte;
- de rug wijst in de werprichting (fig. 53).



(fig. 53)



(fig. 54)

3. De afwerp:

- het rechterbeen zet de draai-strekbeweging in (eerst naar vóór schuiven), terwijl de linkerarm het been ondersteunt;
- daarna volgt de heupdraaibeweging in omhooggaande richting;
- meteen daarna volgt de rechterschouder, die de zwaai inzet, met gestrekte arm op schouderhoogte. De arm wordt als het ware meegesleept;
- de linkerlichaamszijde wordt tijdens het frontaal draaien geblokkeerd (fungeert als draaiingsas);
- het linkerbeen heeft contact met de grond, wijst in de werprichting en is licht gebogen;
- de discus verlaat de hand via de wijsvinger (handrug boven);
- de eindhouding moet zó zijn dat de heup- en schouderas loodrecht op de werprichting staan (opspannen);
- de heup moet boven het standbeen komen of iets achter de voet.

4. De omsprong:

- volgt pas als de discus de hand verlaten heeft.

Belangrijkste fouten bij de standworp bij jeugdigen.

	Fouten	Correctie voorbeelden
Uitgangshouding	<ul style="list-style-type: none"> • De discus ligt te ver op de vingers (geknepen). • Lichaamsgewicht boven het verkeerde been, inuitgangshouding. • Verkeerde voetenstand. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gewenning- en roloefeningen • Vanuit diverse situaties telkens in de goede uitgangspositie komen (ook zonder discus).
Afwerp	<ul style="list-style-type: none"> • Werparm komt te snel naar vóór. • De discus verlaat verticaal de hand. • De discus draait de verkeerde kant op. • Bij de afwerp wordt in de heup afgebogen. 	<ul style="list-style-type: none"> • De afwerpvorgorde opnieuw evt. imiterend doornemen. • De handrug naar boven laten wijzen, evt. frontale standworp. Duim richting andere schouder. • Rol- en opwerpoefeningen via de wijsvinger. • Het blokkeerbeen en de blokkeerzijde controleren.

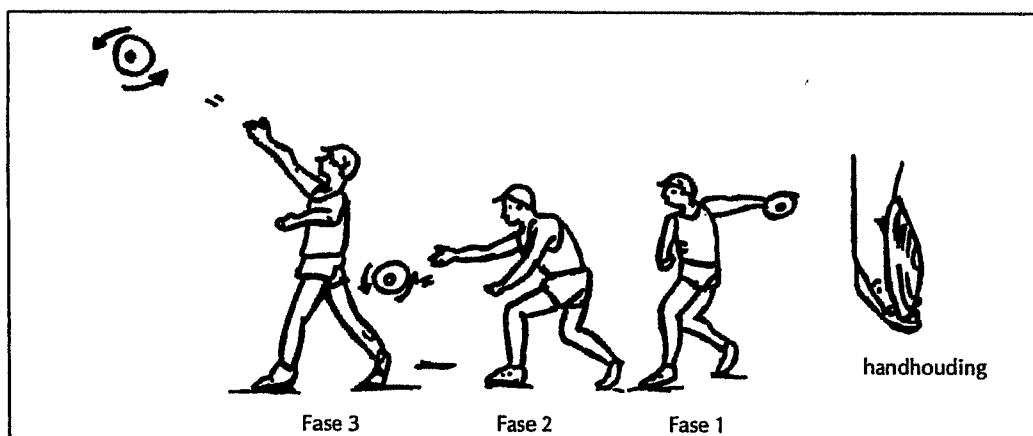
5.3.4. Oefenstof.

We kunnen de oefenstof op verschillende manieren indelen:

- I. leergang (directe weg);
- II. volgens leerdoelstellingen (indirecte weg);
- III. bouwsteen oefeningen (conditionele oefenstof).

I. Leergang (directe weg).

- a. **Vasthouden.** De discus vastpakken op de juiste wijze (zie techniek). Nu enkele malen in een verticaal vlak op en neer pendelen (fig. 55).



(fig. 55)

- b. **Rollen.** Vanuit gebogen schredestand, de discus over de wijsvinger weg laten rollen in de richting van de pijl (fig. 55).
- c. **Idem**, maar nu schuin omhoog gericht, waarbij de werparm gestrekt is (fig. 55).
- d. **Vanuit zijwaartse spreidstand** (Charlie-Chaplin-stand); de knieën iets naar buiten gedraaid met de linkerschouder in de werprichting, de discus rond het lichaam laten **pendelen**. Vóór het lichaam mag de discus tegengehouden worden met de andere hand.
- e. **Standworp.** Vanuit de zijwaartse spreidstand, de borst 90° achterwaarts draaien en het lichaamsgewicht op het achterste been brengen (zie techniek). De discus pendelt onder een hoek van $\pm 130^\circ$. Als de discus achter is wordt de strekbeweging via de benen en de heup ingezet, tegen het geblokkeerde linkergedeelte van het lichaam (deze oefening kan ook zonder werpen als imitatieworp worden uitgevoerd). De discus verlaat laat en op schouderhoogte de hand. De schouderas staat dan loodrecht op de werprichting. De linker knie is op het moment van de afworp licht gebogen, zodat de atleet boven het linkerbeen kan komen (liftwerking).

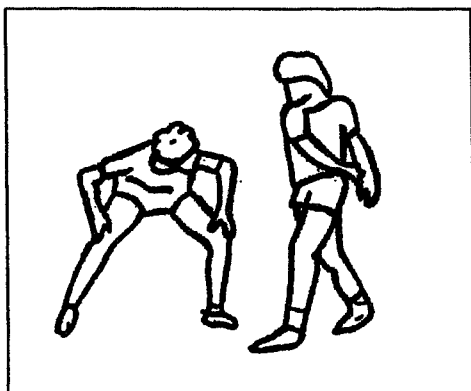
II. Leerdoelstellingen (indirecte weg) ... een greep uit de mogelijkheden.

Afhankelijk van de situatie, motivatie en de geoefendheid van de atleetjes, moet je als trainer een keuze maken. In dit gedeelte wordt een aantal voorbereidende spel- en oefenvormen, uitbouwende oefenstof en bouwsteen oefeningen (oefeningen voor het opdoen van de nodige snelkracht, snelheid, beweeglijkheid e.d.) aangegeven, aan de hand van enkele leerdoelstellingen.

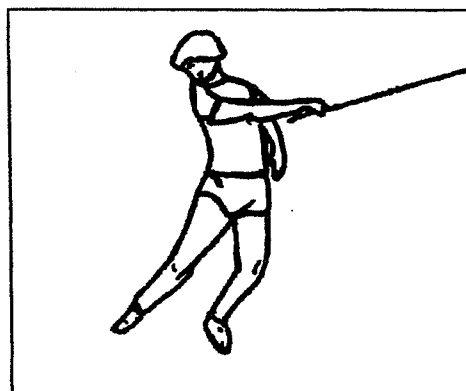
✓ 1^e leerdoelstelling discuswerpen.

Scholing van de explosieve slingerbeweging met diverse materialen en een gestrekte slingerarm.

- a. **Vorbereidende spelvormen** (vormen waarbij zo intensief mogelijk met het slinger materiaal geworpen wordt. Het is daarbij van belang dat de greep, indien mogelijk, overeenkomt met die van de discusworp). Het is aan te bevelen om de werpmaterialen bij de spelvormen licht te houden. De volgende oefeningen zijn niet voor alle groepen geschikt.
 - 1. **Oorvijgen** (in verband met een snelle slingerarm). Twee kinderen staan op arm-lengte tegenover elkaar. De een probeert met open hand de ander om de oren te slaan. De ander moet op het moment dat geslagen zou worden loodrecht naar beneden zakken (hurkhouding). Deze oefening kan ook om en om, op ritme, uitgevoerd worden (fig. 56).

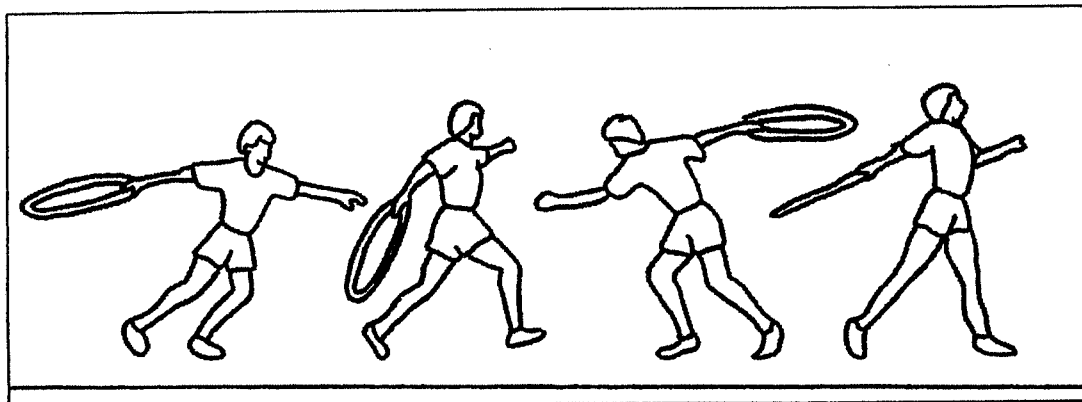


(fig. 56)

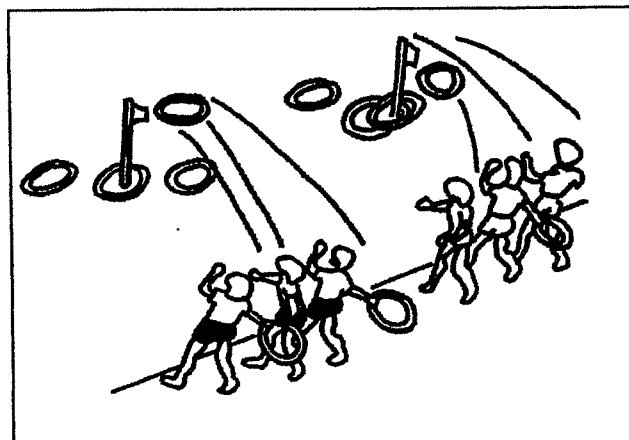


(fig. 57)

2. **Idem.** De kinderen staan nu in plaats van tegenover elkaar, naast elkaar (armlengte afstand). Laat de voeten op één lijn staan.
3. **Zwiepen.** (niet zozeer voor de armslinger als wel voor de lichaamsinzet). De kinderen pakken een stok aan het uiteinde vast. Vanuit een schuin hoog achterwaartse houding slaan (zwiepen) ze de stok naar de andere kant. Ze moeten de wind horen zoemen! (fig. 57). Het hele lichaam moet gebruikt worden. Laat de hele groep samen zwiepen, zó dat er één zoemgeluid gehoord wordt.
4. **Ringwerpen.** Met een rubber werpring (liefst gevuld) kan speciaal in de zaal uitstekend geworpen worden. Pak het ringetje op de juiste "discuswijze" (om, of aan de ring) vast en slinger het zo hard mogelijk tegen de muur aan de overkant. Wie komt het hoogst? Wie kan het basketbalbord raken?
5. **Fietsbandslingeren.** Met oude fietsbanden (binnenbanden van brommerbanden) kunnen we vele spel- en wedstrijdvormen laten doen.
 1. Probeer de fietsband zo ver mogelijk weg te slingeren of over iets heen (fig. 58b).
 2. Idem, maar nu ligt de band achter de atleet op de grond (of een kast).
Opmerking: duim onder (fig. 58a).
 3. Idem met draai.

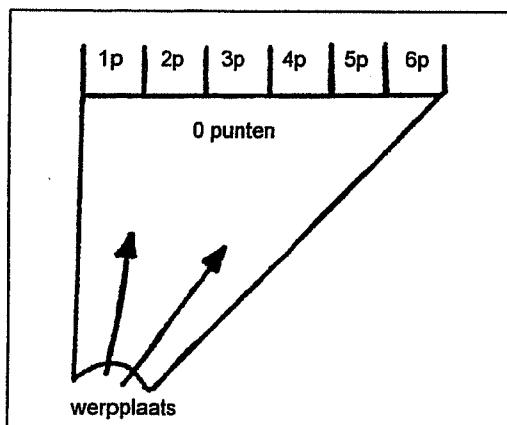


(fig. 58a)

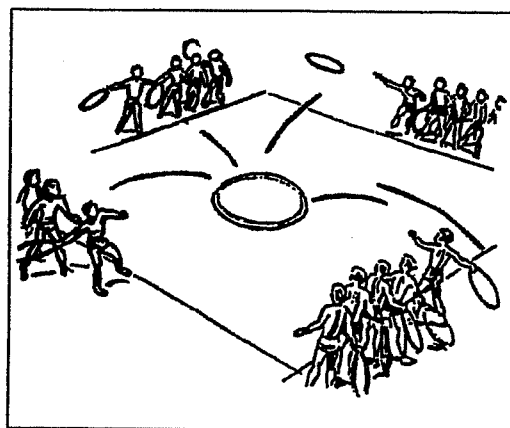


(fig. 58b)

6. **Uitdagingslingeren.** Vanuit een hoek proberen in een aangegeven vak te slingeren. Ze mogen zelf weten welk vak. Buiten een vak is 0 punten. Uiteraard kan ook vanaf een lijn in een vak geworpen worden (zie fig. 59 en 60).

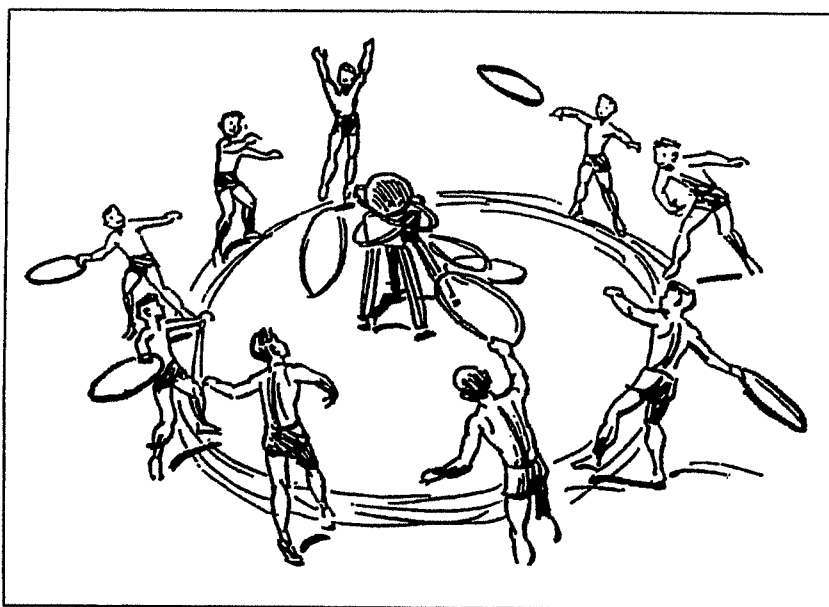


(fig. 59) uitdagingslingeren.



(fig. 60)

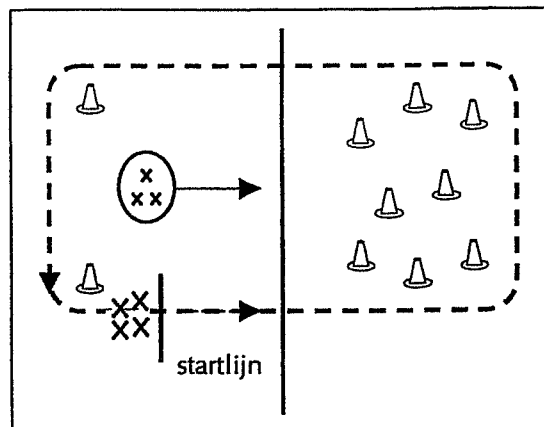
6. **Bokslingeren.** Om het slingeren attractief te houden, plaatsen we een aantal doelen in de zaal (bijvoorbeeld een bok, pilon, paal, paard met pilon en stok, etc.) of op het veld (paal, speerwigwam). Er kan een puntenverdeling gemaakt worden voor het raken en omslingeren (bijvoorbeeld: eromheen = 3 punten, raken = 1 punt) (fig. 61).



(fig. 61) bokspringen.

8. **Idem**, maar nu als estafette op tijd, dat wil zeggen de kinderen werpen om de beurt vanuit een hoek en gaan zelf de band weer ophalen. Welke groep heeft de meeste pilonen omgeslingerd in een tevoren afgesproken tijd.

9. **Uitdagingsloop.** Er worden enkele pilonen in het veld geplaatst, zó dat alle kinderen raak kunnen werpen. De diverse pilonen hebben verschillende waarden (de verste uiteraard de hoogste). Er zijn twee groepen. Groep 1 krijgt 1 minuut om zoveel mogelijk punten te scoren. Het aantal punten dat de groep heeft gescoord geeft het aantal ronden aan dat die groep moet lopen. In die periode mag groep 1 proberen het aantal ronden op te voeren door verder nog te scoren. Deze oefening moet wel aan een maximum tijd (bijvoorbeeld 3 minuten) gebonden worden (zie fig. 62).



(fig. 62) uitdagingsloop.

10. **Grensslingerbal.** Het spel wordt gespeeld zoals het grenswerpbal (zie speerwerpen). Gespeeld kan worden met werpring, band, bal of slingerbal. Vergelijk: "Het uitwerpen van de bal door een voetbalkeeper".

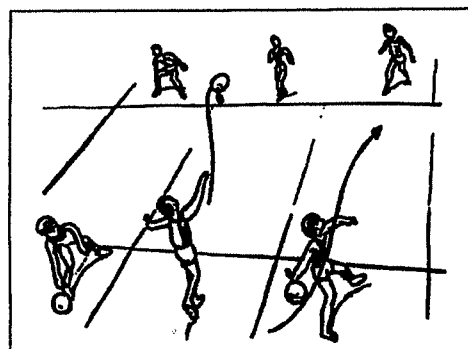
b. **Vorbereidende oefenvormen.** (bij deze vormen spelen technische aspecten een rol).

1. **Gewenningsoefeningen.**

De oefeningen a, b en c uit de leergang kunnen worden beschouwd als gewenningsoefeningen ter voorbereiding van de eigenlijke slingerworp. Bij deze vormen moet het uitdagende en het speelse element erin gebracht worden door te kijken wie het verst (vakken) of het langst kan rollen; wie het hoogste kan gooien met een verticale discus etc.

2. **Kanaalwerpen.**

Er wordt een brede sloot (kanaal) gemaakt. Op de grond ligt een slingerbal. Op teken moeten de kinderen proberen de bal over het water te werpen. Omdat de bal op de grond ligt, krijgen we automatisch een lange slingerweg (zie fig. 63).



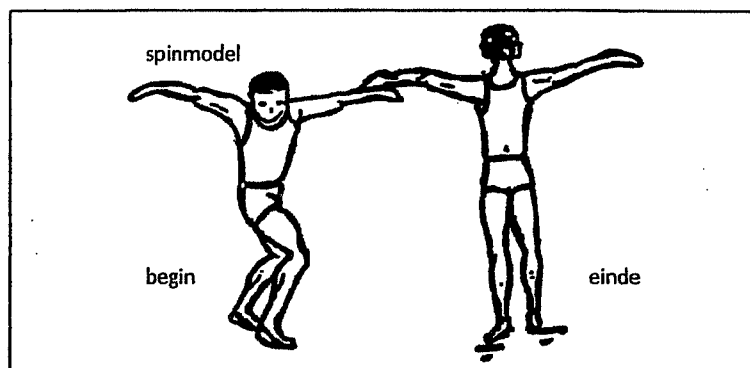
(fig. 63) kanaalwerpen.

✓ **2^e leerdoelstelling discuswerpen.**

Aanleren en vervolmaken van de standslingerworp vanuit een goede werp-(slinger)uitgangshouding.

1. **Gevoelsoefeningen (spinmodel).**

Zonder materiaal, vanuit een kleine frontale schredestand met armen zijwaarts, wordt door het hoofd een draai van 180° gemaakt, terwijl het lichaamsgewicht op het gebogen achterste been komt. De kinderen draaien op de ballen van de voet en de armen blijven zijwaarts. Vanuit deze houding moeten ze weer terugdraaien in de frontale stand (zie fig. 64).



(fig. 64) spinmodel.

2. **Idem**, maar nu maken de armen een actievere zwaaibeweging.

3. **Slingerbalworp.**

Een slingerbal wordt kort (= tegen de bal) vastgepakt. De uitgangshouding is een zijwaartse open spreidstand (zie techniek). Vanuit deze stand volgt een uithaalbeweging met de bal schuin achterwaarts (schouderhoogte), waarbij het lichaamsgewicht op het gebogen achterste been komt en er een lichte torsie ontstaat. Nu volgt de slingerworp. Let daarbij op de goede stand van de voeten. De hielen zijn daarbij los van de grond (fig. 65).



(fig. 65) slingerbalworp.

4. **Idem**, maar nu speciaal gaan letten

op het laat werpen, dat wil zeggen als het lichaam naar voren gedrukt wordt is de arm nog achter. De beide benen moeten contact houden met de grond.

5. **Idem**, maar nu speciaal letten op het blokkeren van de linker lichaamszijde (bij rechtshandigen). Maak je zo groot mogelijk (uiteraard kunnen al deze oefeningen ook met ringen en banden uitgevoerd en toegepast worden in wedstrijdvormen).

6. **Correctie-oefening.**

Om het terughouden van de arm aan te laten voelen kan de arm van de atleet even tegengehouden worden.

7. **Met de discus.**

Frontale worp. De discus ligt op de linkerhand voor het lichaam, terwijl de rechterhand boven de discus rust (zoals beschreven). Het lichaam staat in een frontale schredestand. Vanuit deze houding wordt de discus naar achteren gebracht, terwijl het lichaamsgewicht op het achterste been steunt. Bij het afwerpen vooral er voor zorgen dat men niet te vroeg op of over het voorste been komt. Nu de worp maken vanuit de houding zoals aangeleerd via het spinmodel. De pendelrichting van de discus kan in één vlak zijn, namelijk 110-140° op de werprichting.

✓ 3^e leerdoelstelling discuswerpen.

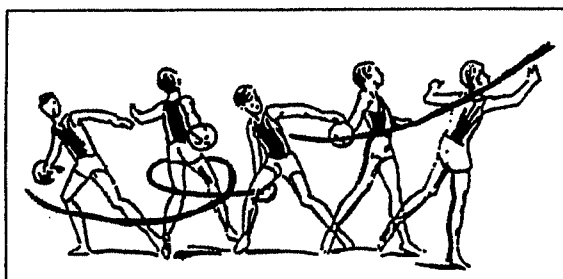
Aanleren en vervolmaken van de slingerworp met vergroting van de rotatie en de torsie door een ruimere voorslingerbeweging.

1. **Zwaaien.**

De discus, slingerbal of werpring wordt enkele malen ruim rond het lichaam gezwaaid, waarbij er speciaal op gelet moet worden dat het lichaamsgewicht telkens goed wordt overgebracht. Als de beweging goed wordt uitgevoerd, mag er een worp volgen. Ook kan vanuit een zijwaartse spreidstand, als de discus achter is, een snelle kruispas (impuls) gemaakt worden.

2. **Draaiworp.**

Hoewel de draaiworp niet in de JAL thuishoort, is het wel mogelijk enkele vormen toe te passen. Bij voorkeur echter geen discus gebruiken, omdat die gemakkelijk uit de hand schiet en dus voor klassikale vormen minder geschikt is.



(fig. 66)

Goed toe te passen:

- zonder materiaal;
- met rubber werpringen;
- met kleine rubber slingerballen.

Het principe is: "op de bal van de voet draaien".

III. **Bouwsteen oefeningen.**

(oefeningen ter bevordering van snelheid, snelkracht, beweeglijkheid, etc.).

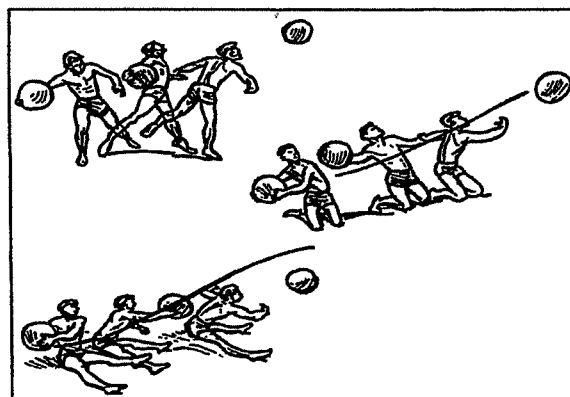
Dit soort oefeningen zullen voor de jeugd op een speelse manier verpakt moeten worden, meestal verweven met andere lesonderdelen.

1. **Medicinbalslinger.**

De kinderen staan achter een lijn en slingeren een lichte medicinbal (1-2 kg) tegen de muur. Ze kunnen de bal vasthouden, van de grond pakken; vanuit zit, of knieworp werpen (fig. 67).

2. **Adelaarszwaaien.**

De kinderen hebben in beide handen een gewichtje (handhalters, kogels, stenen, werpballen) en zwaaien de armen in een horizontaal vlak van achter naar vóór. Dit kan in stand, kniezit, lig op bank of kast.



(fig. 67)

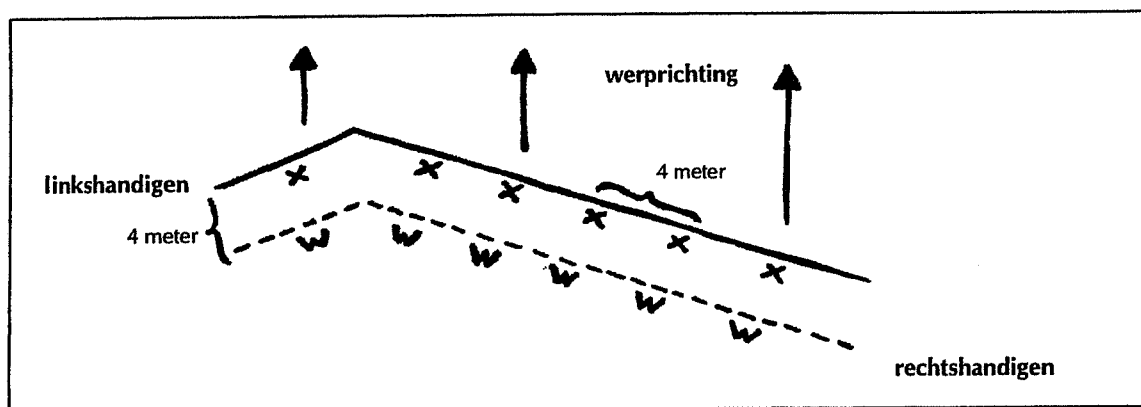
3. Schouderlenigheid.

De kinderen hebben de handen op de rug en proberen zo ver mogelijk voorover te buigen, waarbij de handen boven het hoofd moeten komen.

4. Kruipen.

Een horde of een hoogspringlat wordt op ongeveer 50 cm geplaatst. De kinderen moeten met een halve draai over de hindernis springen en zo snel mogelijk er onderdoor kruipen. Vanuit een diepe hurkhouding het lichaam opstrekken, waarbij de armen zo hoog mogelijk opgezwaaid worden. Vanuit spreidstand proberen de achterkant van de hielen aan te raken, waarbij de heup naar voren geduwd wordt.

5.3.5. Organisatie en veiligheid.



(fig. 68)

- Zorg voor voldoende onderlinge afstand. Tot de naaste burens minimaal 4 meter en ook naar de eventuele wachtende kinderen minimaal 4 meter. Indien er gerold wordt kunnen de kinderen naast elkaar staan zoals bij het speerwerpen. Bij alle vormen van slingeren moet echter de visgraatopstelling aangehouden worden, waarbij de linkshandigen aan de linkerkant staan (zie fig. 68). Bij voldoende ruimte kan ook een cirkelopstelling gebruikt worden.
- Bij uitleg liggen de discussen op de grond.
- Laat de gemaakte gaten in het gras dicht trappen.
- Laat uitsluitend op commando werpen en halen.
- Ga als trainer daar staan waar je de hele groep in de gaten kunt houden.
- Laat nooit naar elkaar toe werpen of rollen. Zeker niet terugwerpen.
- Hoewel wij met de jongste jeugd niet aan de draaivormen toekomen, is het toch wel van belang te weten dat we die vormen met de discus uitsluitend vanuit een kooi mogen toepassen.
- Gebruik markeringen voor de afwerpplaatsen en de plaatsen waar de wachtende kinderen moeten staan (lijnen, pilonen, vlaggen).
- Zorg dat andere trainingsgroepen ver uit de buurt blijven.
- Vóór het opbergen is het raadzaam de discussen telkens droog te wrijven.
- De discussen liefst verticaal opbergen (in een rek).
- Liever niet tegen de zon inwerpen.
- Gebruik zo veel mogelijk werpmateriaal.
- Bij nat weer liever niet werpen.
- Goede werpers gooien bij voorkeur tegen de wind (= liftvoordeel). Beginners echter liever met de wind mee (in verband met werpsnelheid en fouten).