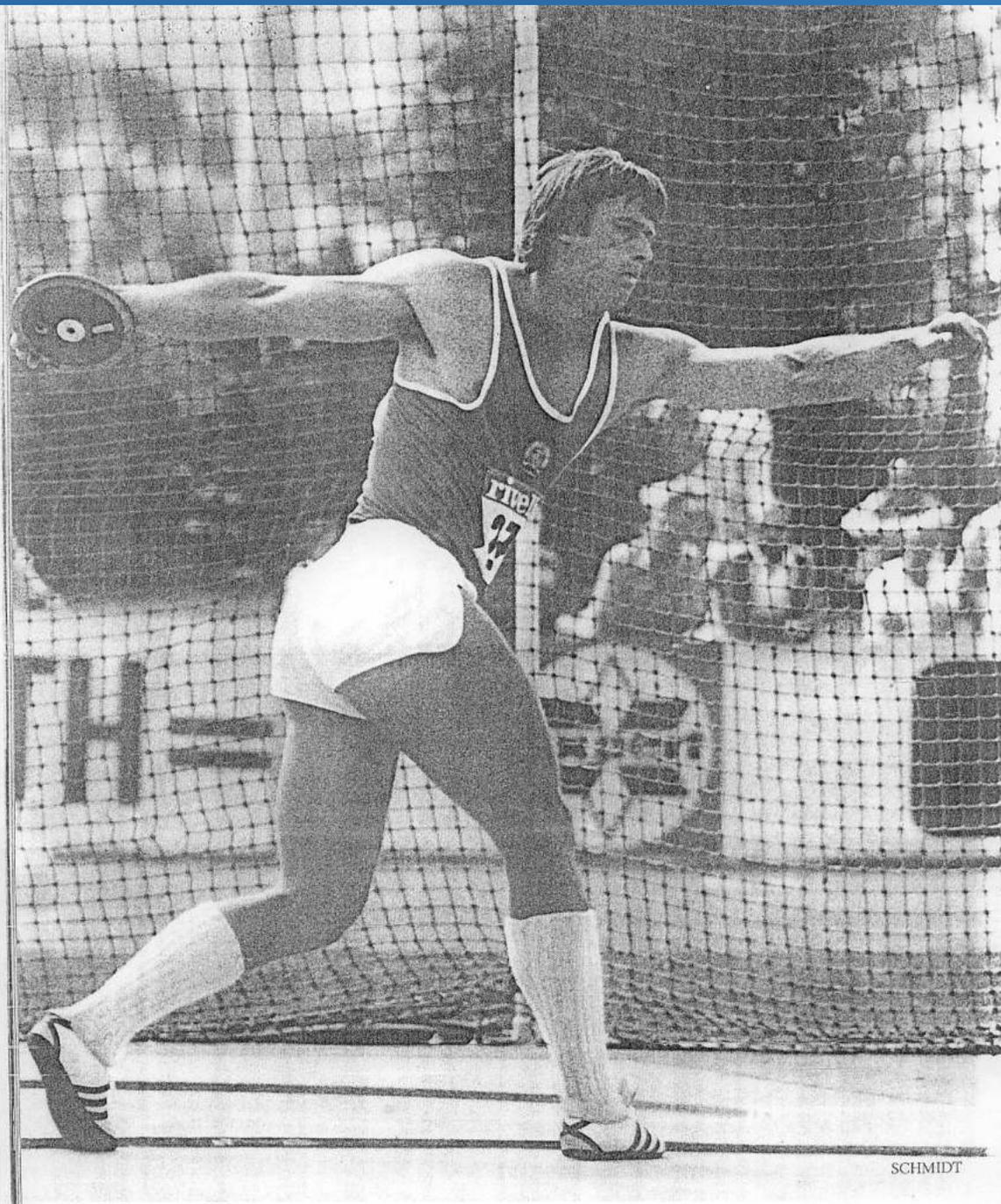




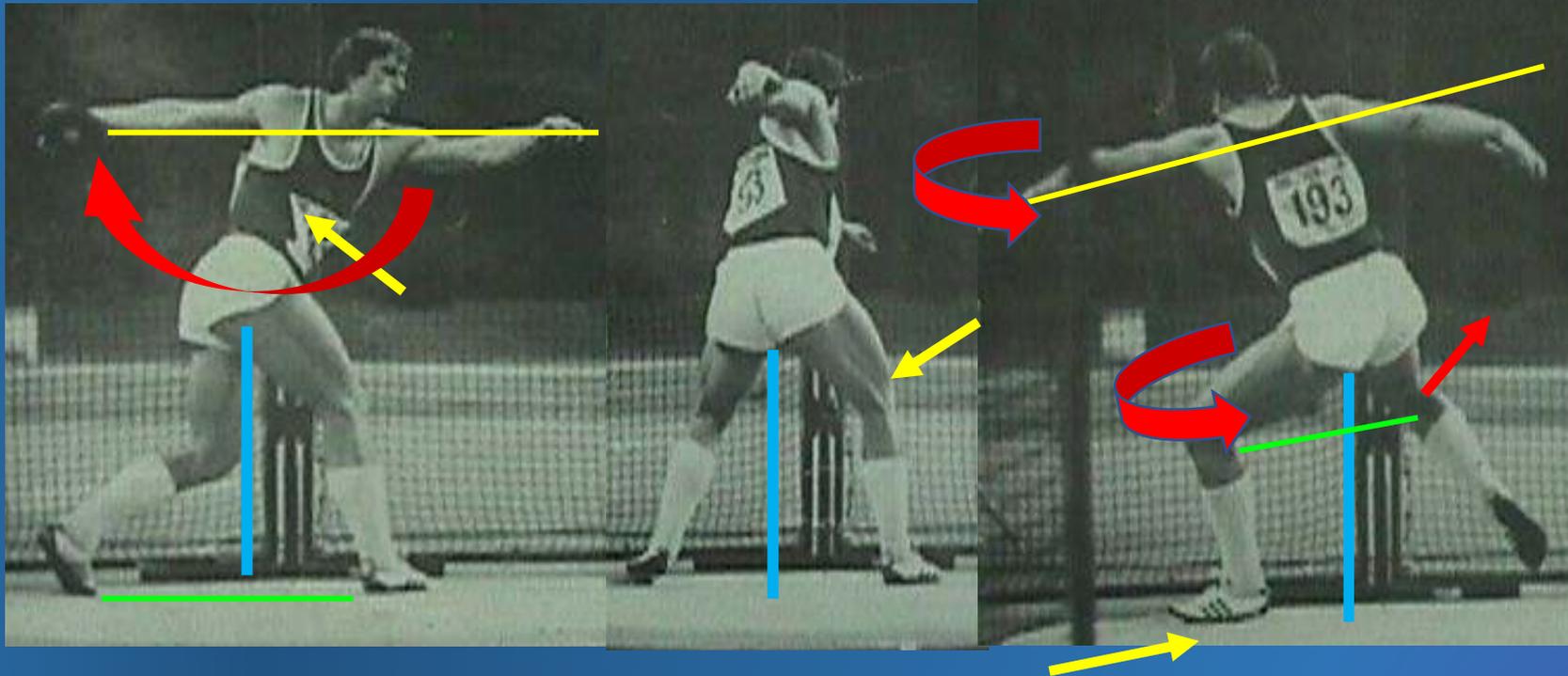
# TECHNIQUE DISQUE WOLFGANG SCHMIDT

Rec Perso 71,16m 1978



# TECHNIQUE DISQUE WOLFGANG SCHMIDT

Original photo sequence IAAF

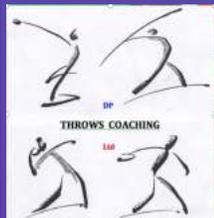


- Bras gauche ouvre ample
- Ligne épaules/bras horizontale
- Ouverture bras/genou gauche d'un bloc (Comme une porte)
- Pression interne sur le genou gauche
- Tête orientée en arrière
- Genou droit pointant en avant
- Genoux écartés
- Pivot sur avant plante gauche

- Appuis très écartés
- Projection du centre de gravité au milieu des appuis
- Rotation et torsion complète du tronc
- Disque à la verticale du talon gauche

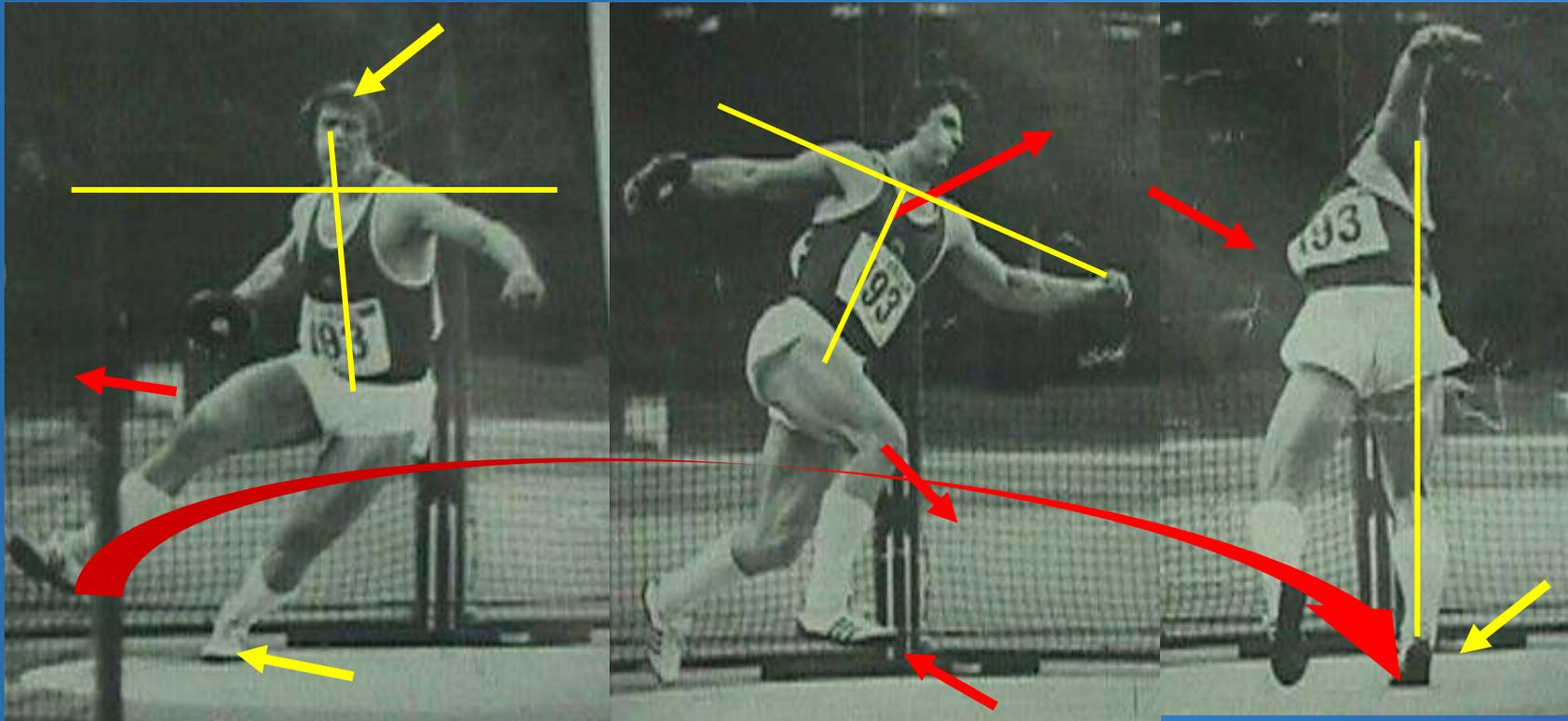
- Appuis très écartés
- Centre de gravité au milieu des appuis
- Ouverture bras et genou gauches d'un bloc
- Genou droit pointé à droite
- Légère flexion des jambes

**BALANCER  
PRELIMINAIRE  
et ENTREE**



# TECHNIQUE DISQUE WOLFGANG SCHMIDT

Original photo sequence IAAF



**SWING JAMBE  
DROITE  
SUSPENSION  
POSE PIED DROIT**



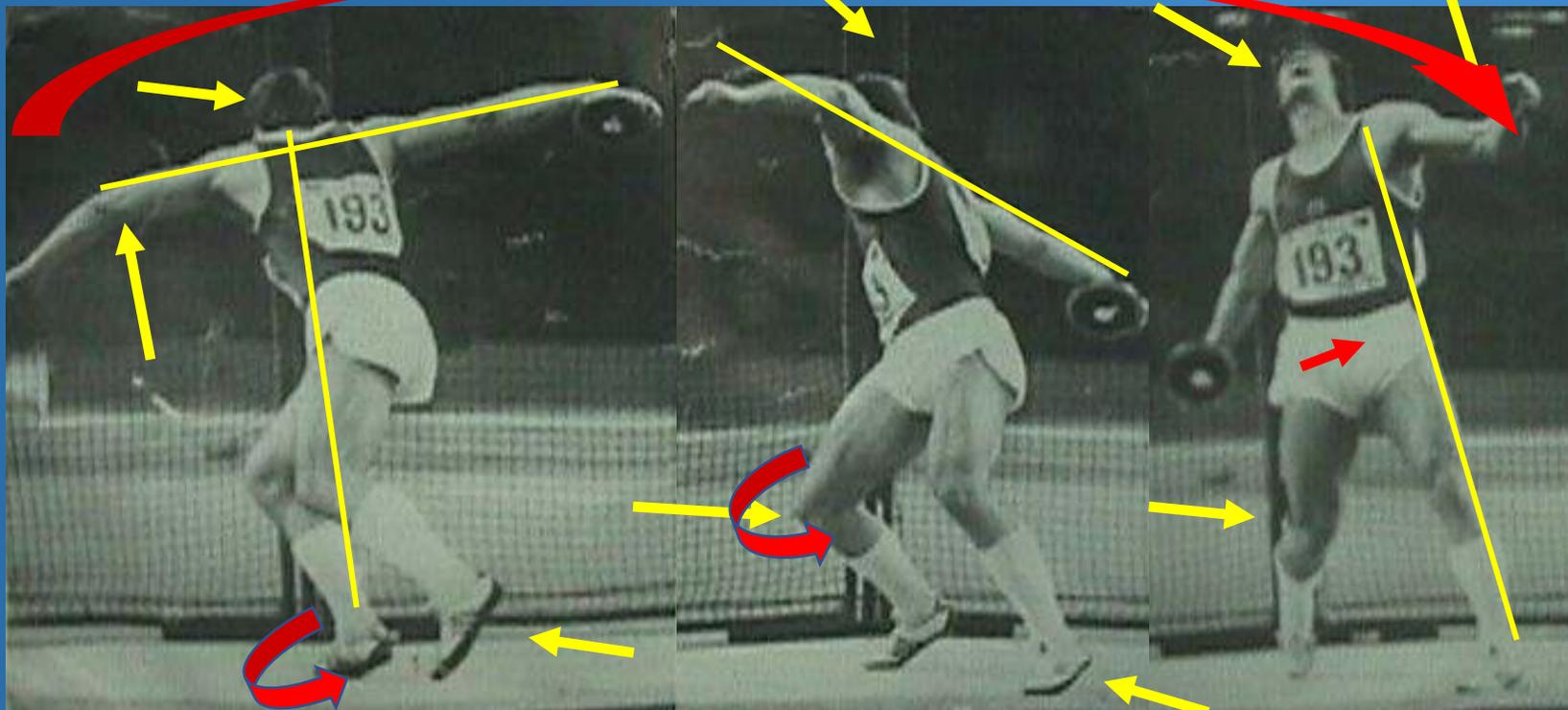
- Ecrasement du genou gauche
- Fin de pivot face à l'axe de lancer
- Genou droit attaque haut et large
- Pied droit au dessus de la bordure du cercle
- Tronc redressé – Tête haute
- Bras gauche passif

- Poitrine face avant
- Tête passive
- Bras gauche passif
- Le genou droit rentre en dessous du lanceur
- Orteils droits en extension

- Disque au point haut
- Pied droit se pose sur avant plante
- Epaule gauche fermée
- Jambe gauche passe proche de la jambe droite
- Tronc fléchi
- Tête au dessus pivot droit

# TECHNIQUE DISQUE WOLFGANG SCHMIDT

Original photo sequence IAAF



**PIVOT PIED  
DROIT  
BLOCAGE  
CÔTÉ GAUCHE  
TRANSFERT**

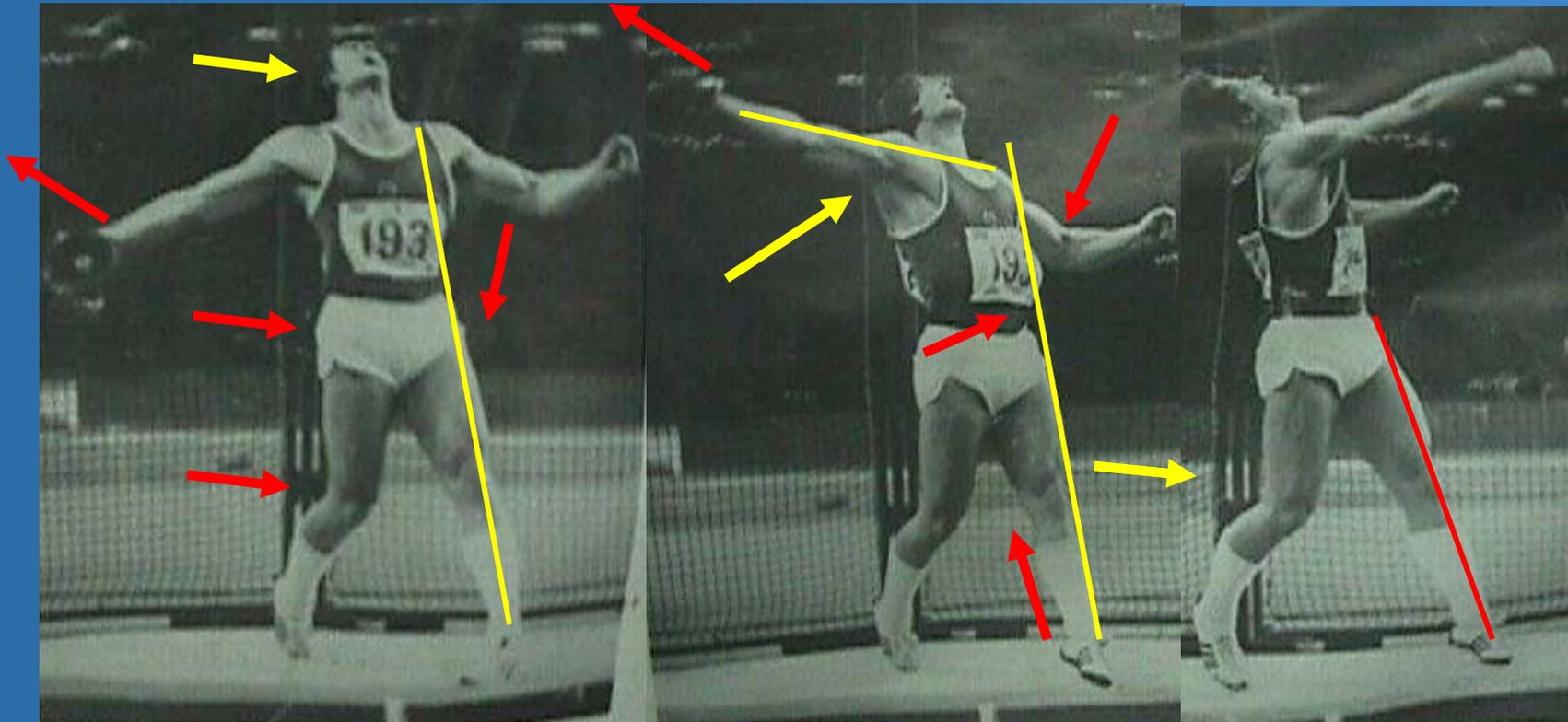
- Pivot actif du pied droit
- Tête reste fixe à la verticale du pied droit
- Deux bras allongés
- La tête est orientée en arrière
- Position en "T" incliné

- Planté du pied gauche
- Genou droit vient en avant
- Poids de corps plus sur l'appui droit
- Le bras gauche ouvre large et haut
- Tête passive

- Blocage du côté gauche
- Bras gauche se rabat sur le côté
- Hanche droite vient en avant
- Disque au point bas
- Tête "fixée"
- Transfert du poids de corps sur l'appui gauche

# TECHNIQUE DISQUE WOLFGANG SCHMIDT

Original photo sequence IAAF

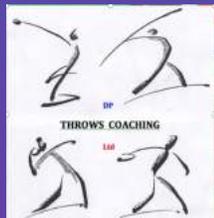


**FINALE**

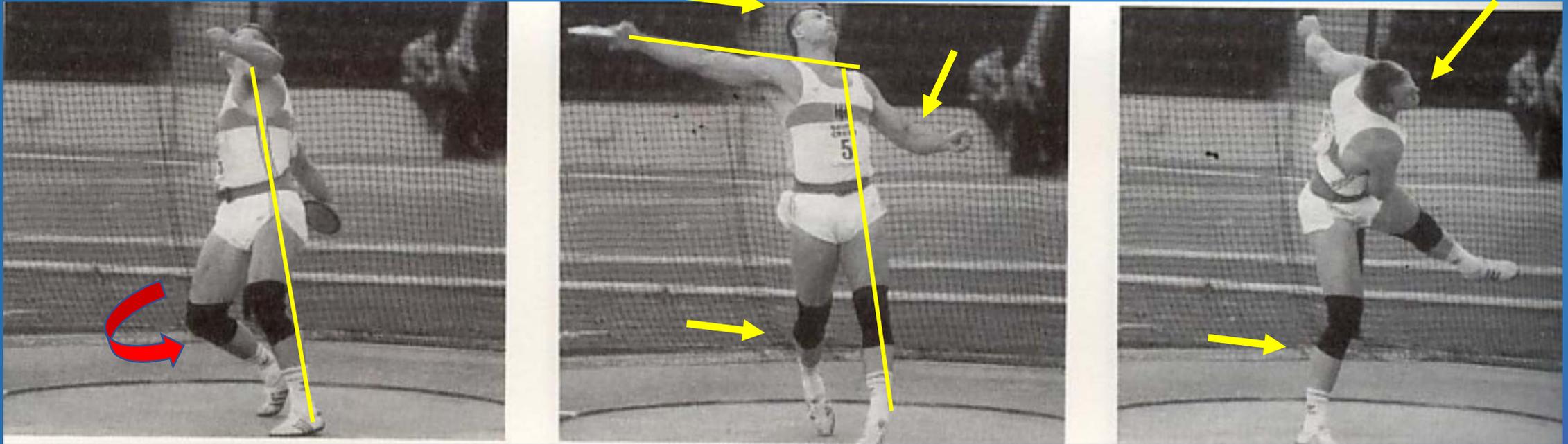
- Contrôle des rotations du haut du corps
- Finir loin dans la trajectoire
- Les deux pied sont au contact du sol

- Blocage du côté gauche
- Bras gauche se rabat pour participer au blocage
- Hanche droite face avant
- Genou droit vient dans l'axe de lancer
- Le bras droit claqué

- Le côté gauche tient le blocage
- Le côté gauche constitue l'axe de rotation
- Extension des jambes
- La hanche droite "lance" le bras droit
- La finale se fait à 90° de l'axe de rotation



# TECHNIQUE DISQUE WOLFGANG SCHMIDT



- Mise en place du blocage du côté gauche , support et axe de rotation de la frappe "en claqué" du bras droit.
- Le pivot du pied droit et la rotation interne du genou droit sont les déclencheurs initiaux de la finale

- Deux pieds en contact au sol
- Long rayon de frappe du bras droit
- Bras droit à 90\* de l'axe du tronc
- Le côté gauche bloque , le côté droit claqué
- Lanceur incliné en arrière

## FINALE REPRISE D'EQUILIBRE

- Reprise d'équilibre par changement de
- Contrôle de la rotation de la tête

