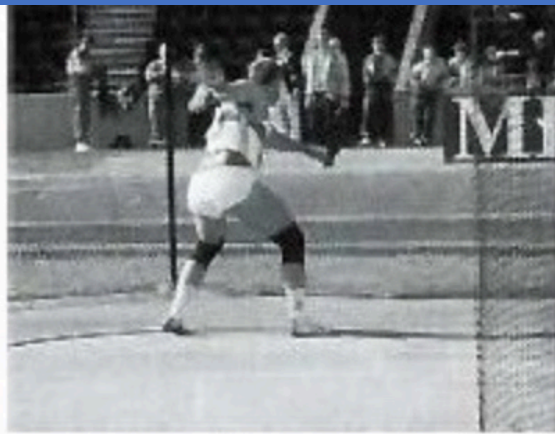
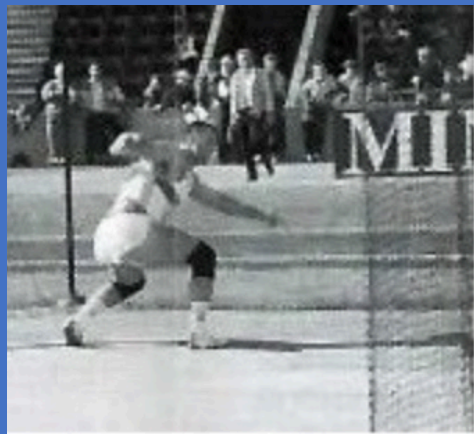
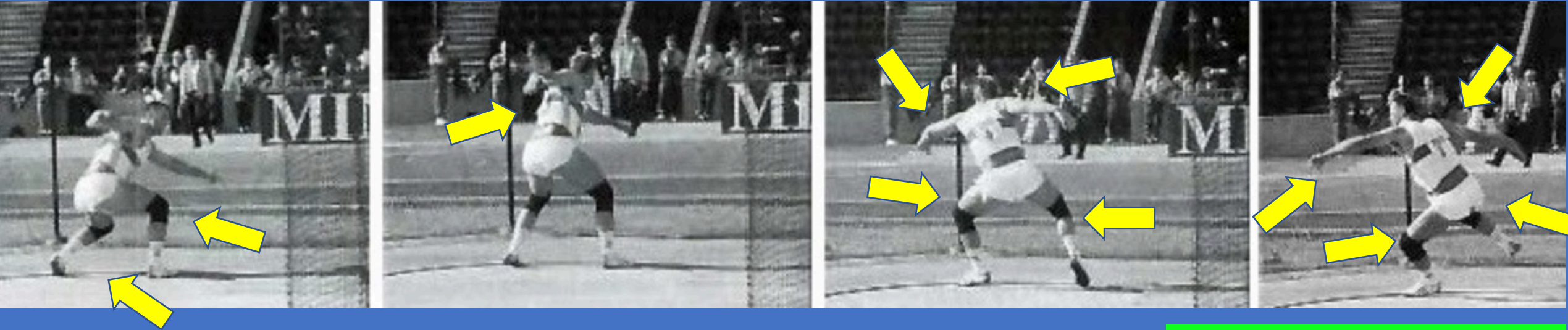
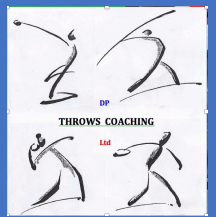


**DISQUE  
TECHNIQUE :  
Wolfgang  
SCHMIDT  
de face**



# DISQUE TECHNIQUE : **Wolfgang SCHMIDT** de face



## **1-BALANCER PRELIMINAIRE**

- Passage par une position basse "assise" (squat à 90\*)
- Pieds très écartés
- Flexion du tronc

## **2-ENTREE (1)**

- Se redresse un peu sur ses jambes mais toujours fléchi
- Ligne épaules / bras perpendiculaire à l'axe des appuis
- Tronc droit

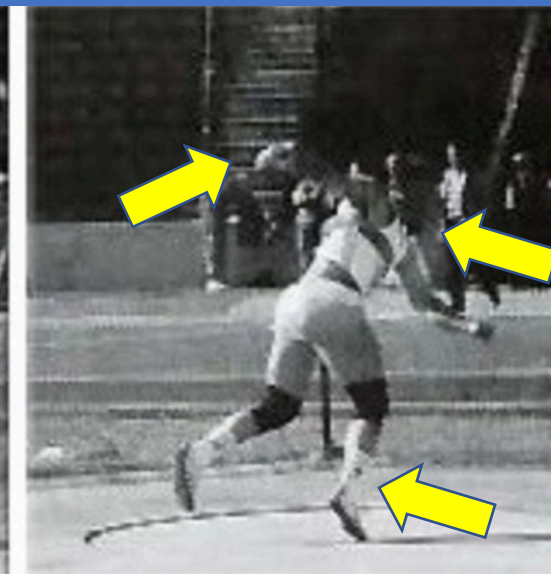
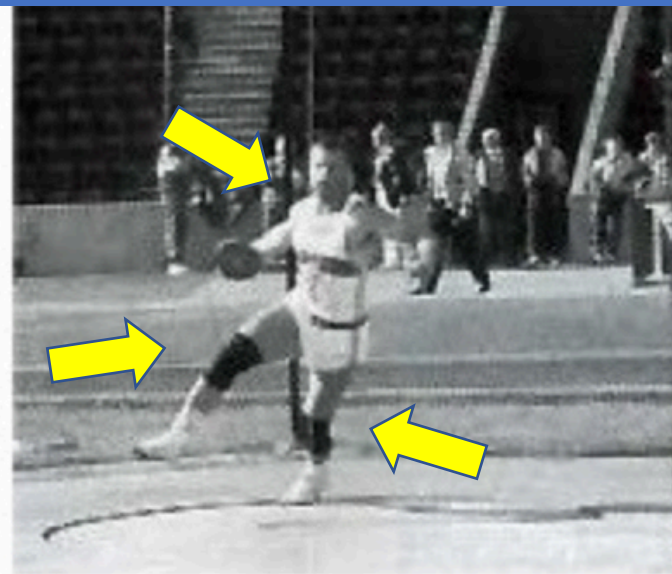
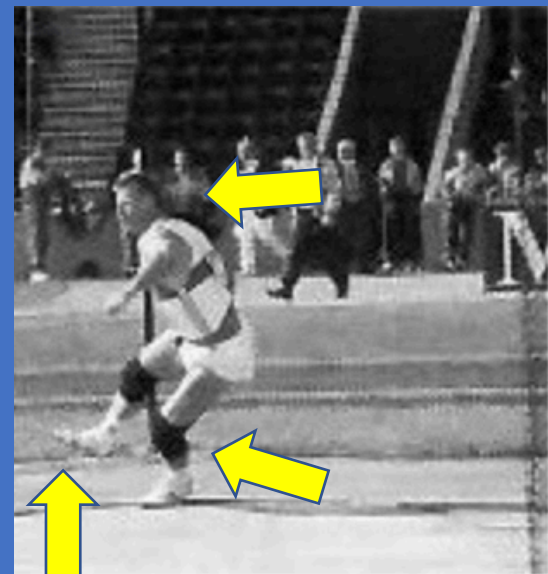
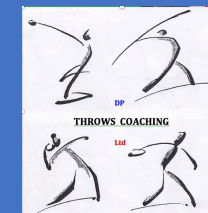
## **3-ENTREE (2)**

- Transfert du poids du corps sur la jambe gauche
- Genou droit pointé vers l'avant et la droite.
- Genoux très écartés (Faire le tunnel)
- Ouverture du bras gauche et genou gauche comme une porte.

## **4-PIVOT PIED GAUCHE (1)**

- Pression vers le bas et l'intérieur du genou gauche
- Bras gauche et genou gauche dans le même plan vertical
- Genou droit maintenu écarté
- Tronc presque droit
- Bon équilibre
- "T" parfait tronc / épaules-bras

# DISQUE TECHNIQUE : Wolfgang SCHMIDT de face



## 5-PIVOT PIED GAUCHE (2)

- Ecrasement du genou gauche (position "assise")
- Tronc un peu penché en avant
- Jambe droite couronne à l'extérieur – Le pied droit est ouvert et redressé.
- Ligne bras/épaules horizontale

## 6-ACTION JAMBE DROITE (1)

- Le genou droite attaque vers la droite
- Swing ample de la jambe droite
- Poitrine face avant
- Bras écartés à l'horizontale

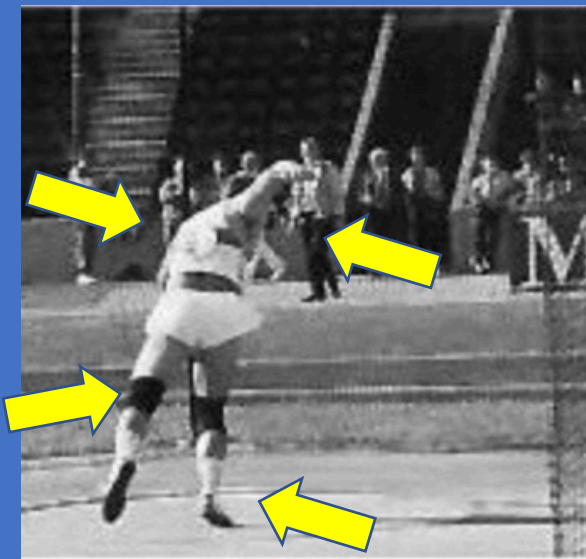
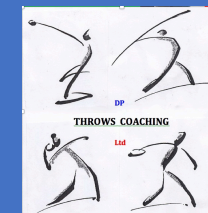
## 7-ACTION JAMBE DROITE (2)

- Impulsion jambe gauche
- Large action du genou droit en avant puis à l'intérieur
- Orteils redressés et pointe du pied rentrée
- Poitrine face avant

## 8-POSE PIED DROIT

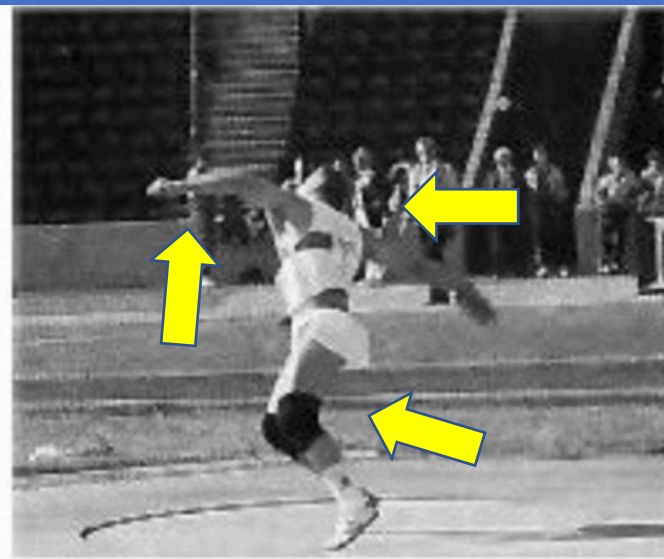
- Pose par l'avant plante
- Epaule gauche basse et fermée
- Inclinaison de la ligne "Nez-Genou-orteils"
- Disque très haut en arrière n'a pas franchi la ligne médiane
- Genou gauche proche du genou droit

# DISQUE TECHNIQUE : Wolfgang SCHMIDT de face



## 9-PIVOT PIED DROIT

- La tête et le haut du corps restent au dessus du pied droit pendant le pivot
- Le genou gauche passe près du genou droit
- L'épaule gauche est basse et fermée
- Bras droit haut en arrière



## 10-POSE PIED GAUCHE

- La tête reste au dessus du pied droit et regarde vers l'arrière.
- Ouverture du genou gauche
- La jambe droite se "plante" verticalement
- Bras droit très en arrière



## 11-MISE SOUS TENSION

- Le genou droit finit de pivoter en direction du lancer
- La hanche droite vient face avant en montant et avançant.
- Le bras gauche est près du tronc pour bloquer le haut du corps.
- Tout le côté gauche constitue un axe de blocage/rotation
- Extension des deux jambes



## 12-FINALE

- Frappe en claque très loin dans la trajectoire
- Reprise d'équilibre par changement de pieds