

4° Convegno  
“Sport: istruzioni per l’uso”

Didattica del lancio del disco

a cura di

Francesco Angius

Ivrea

25 - 26 marzo 2006

E' necessario che l'avviamento della tecnica avvenga a partire dai 12/13 anni e si concluda nel successivo periodo dei 14/15 anni

Presentiamo ora una progressione  
didattica sperimentata con successo da  
molti anni e con ottimi riscontri

3 tipologie di esercizi compongono tale progressione:

a) esercizi per la familiarizzazione della tenuta dell'attrezzo, per acquisire sicurezza nella presa e poter padroneggiare al meglio il gesto

b) esercizi per lo sviluppo del corretto rilascio dell'attrezzo

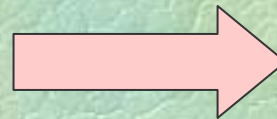
c) esercizi per lo sviluppo della corretta catena cinetica del lancio

Esercizi per la familiarizzazione della tenuta dell'attrezzo, per acquisire sicurezza nella presa e poter padroneggiare al meglio il gesto

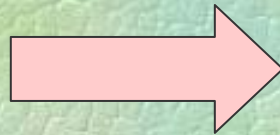
# 1) impugnatura del disco



- -contatto ultime falangi e attrezzo
- -allineamento  
carpo -  
avambraccio



## 2) oscillazioni sagittali



- -tenuta ultime falangi
- -presentazione del disco e mantenimento di esso con il bordo avanti

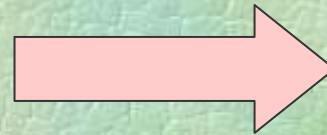
### 3)oscillazioni frontali



- -tenuta ultime falangi
  - -presentazione del disco e
- mantenimento di esso con la superficie maggiore frontale



## 4)disegnare degli 8

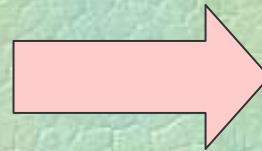


- -descrizione di movimenti ampi
- -mantenimento mano lanciate parallela al suolo

## 5) rotazioni sul posto

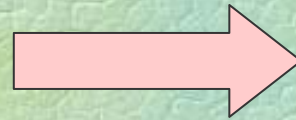


- -mano tenuta parallela al suolo
- -sollevamento arti superiori



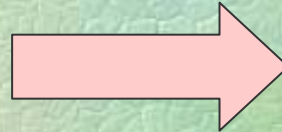
Esercizi per lo sviluppo del corretto  
rilascio dell'attrezzo

## 6)rotolamento a terra



- -uscita attrezzo dal dito indice
- -corsa rettilinea e sul bordo del disco
- -rotazione in senso orario dell'attrezzo

## 7)rotolamento in aria

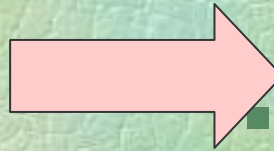


- -uscita del disco dal dito indice
- -rotazione in senso orario dell'attrezzo
- -mantenimento attrezzo di "taglio" durante il volo

## 8)rotolamento in aria con spinta



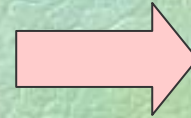
- -uscita del disco dal dito indice
- -rotazione in senso orario dell'attrezzo
- -mantenimento attrezzo di "taglio" durante il volo



## 9) lancio spiatellato



- -uscita di parallela del disco al suolo
- -rotazione oraria del disco
- -rimbalzi di “piatto” al suolo dell’attrezzo



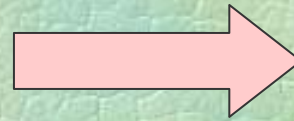
Esercizi per lo sviluppo della corretta  
catena cinetica del lancio



## 10) lancio da fermo a 2 gambe



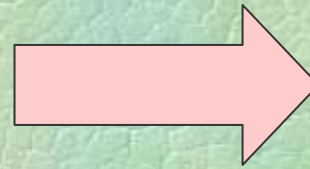
- -spinta degli arti inferiori
- -anticipo intervento arti inferiori sugli arti superiori



# 11) lancio da fermo



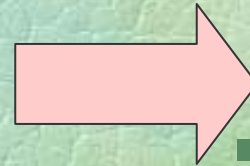
- -entrata anche fino alla frontalizzazione
- -intervento arto lanciante dopo fine spinta arti inferiori



## 12) lancio con rotazione di 90°



- -azione di perno del piede dx
- -mantenimento corpo in torsione
- -azione di spinta piede sx

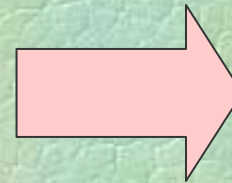


## 13) lancio con rotazione di 180°



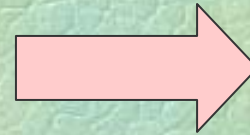
- -azione di perno del piede dx
- -mantenimento corpo in torsione
- ➔ ■ -azione di spinta piede sx
- -azione di “taglio” gamba sx passando vicino alla dx

# 14) lancio con rotazione di 270° con partenza frontale



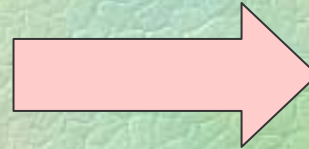
- -movimento largo e circolare gamba dx
- -azione di perno del piede dx
- -mantenimento corpo in torsione
- -azione di spinta piede SX
- -azione di “taglio” gamba sx passando vicino alla dx

# 15) lancio con rotazione di 270° e partenza laterale



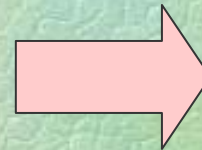
- -movimento largo e circolare gamba dx
- -azione di perno del piede dx
- -mantenimento corpo in torsione
- -azione di spinta piede SX
- -azione di “taglio” gamba sx passando vicino alla dx

# 16) completo con partenza facilitata



- -equilibrio del corpo nel movimento
- -mantenimento torsione parte superiore corpo
- -azione circolare degli arti inferiori
- -motricità generata dagli arti inferiori

# 17)lancio completo



- -equilibrio del corpo nel movimento
- -mantenimento torsione parte superiore corpo
- -azione circolare degli arti inferiori
- -motricità generata dagli arti inferiori