



Diskusteknik med styrka och kondition

Svenska Friidrottsförbundet



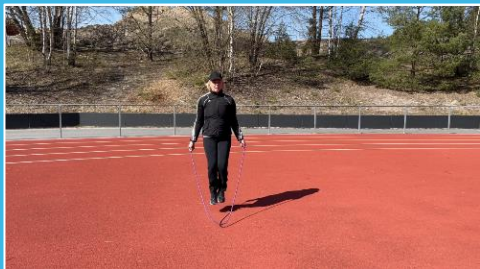
Information om passet

- Det här passet innehåller teknikgrenen diskus.
- Passet tar ca 75-90min.
- Dela upp gruppen med en teknikdel och en styrka – och konditionsdel.
- Styrka/konditionsdelen går att göra lättare eller svårare nivå.
- Utrustning: hopprep, mjuka diskusar, lättare metaldiskus, skor att kasta med, ev. mattor att ligga på. Gärna något nät att kasta mot.
- Viktigt att tänka på säkerheten om man kastar med hårda diskusar.





Uppvärmningsövningar med hopprep ca 15 min.
Gör ca 2 x 20-40 sekunder på varje övning. Vila lite
innan nästa.
sidan 1.



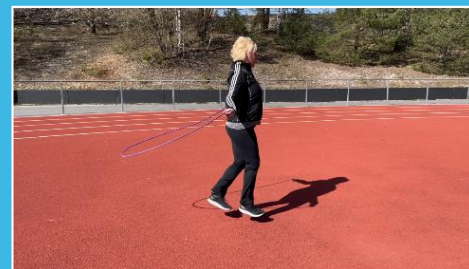
Vanliga jämfota vrsthopp



Hoppa jämfota lite framåt och bakåt på stället.



Hoppa jämfotahopp från sida till sida.



Hoppa växelhopp med ena benet fram och andra bak.



Hoppa två gånger på samma ben och byt



Skippling/höga knälyft framåt några steg och tillbaka några steg.



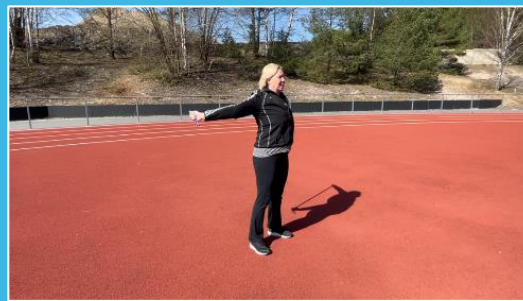
Hälkick på stället.



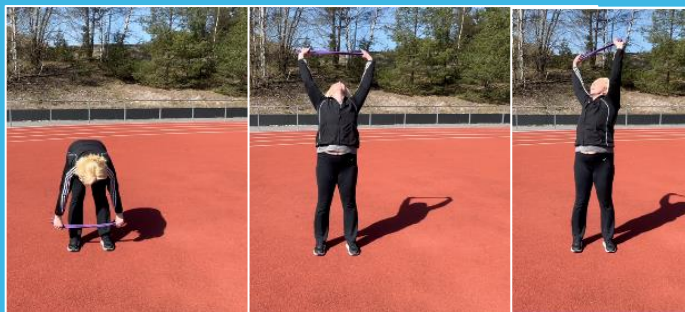
Uppvärmningsövningar med rörlighet sidan 2.



Sidböjning från sida till sida med hopprepet över huvudet på raka armar.



Axelrotation.
För armarna framåt och bakåt med hopprepet över huvudet med raka armar.



Kombo övning.
Böj framåt, sträck upp och bakåt, rotera sedan från sida till sida.



Utfallsteg åt sidan. Gunga lätt oh töj insida lår.
Byt ben.



Styrka och kondition. Gör varje övning 2-3 gånger x 20" paus 15" Sidan 1.



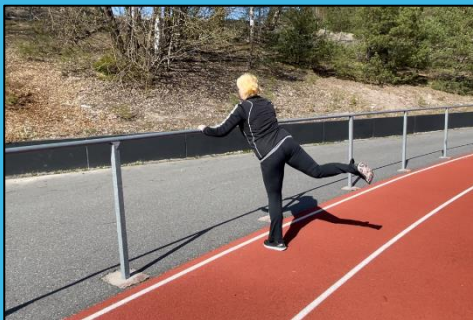
Kålmasken med eller utan knästödd.
Gå med händerna framåt så långt det går och sedan tillbaka.



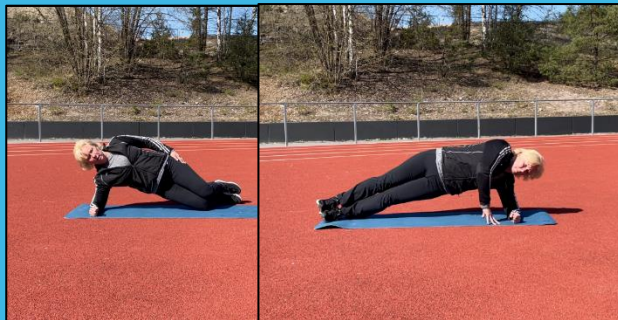
Fällkniven.
Lättare variant med böjda ben och inte så högt upp, eller med ett eller båda benen högre upp.



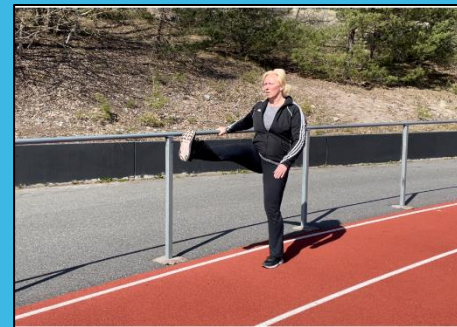
Grodhopp framåt och vänd tillbaka.
Lätta grodhopp där du inte går så djup ner eller tuffare med mer frånskjut och djupare landning.



Stående benlyft bakåt. Lyft långsamt bak benet och ner igen.
Byt sedan ben.



Höftlyft på sidan med knästödd eller på raka ben.
Byt sida.



Benlyft framåt.
Lyft långsamt upp och ner ena benet, byt sedan ben och kör det andra.



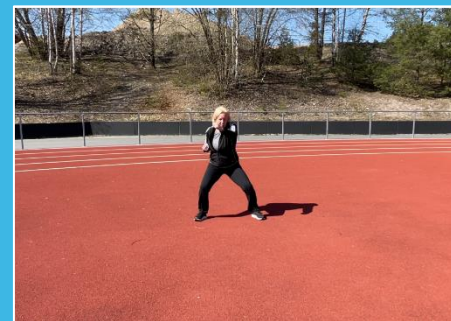
Styrka och kondition. Gör varje övning 2-3 gånger x 20" paus 15" Sidan 2.



Sittups med rotation av överkroppen.
Motsatt knä och armbåge.



Stående benlyft åt sidan.
Lyft långsamt ut benet åt sida och
tillbaka.
Byt ben.



Skuggboxning.
Gå från sida till sida där du samtidigt
skuggboxas med händerna framför
kroppen.
Öka tempot.



Långsamma curl-ups upp och ner.
Håll ett lugnt tempo.



Diagonallyft.
Sträck ut motsatta arm / ben och gå ihop
under magen..

Diskusteknik ca 30min.



Greppa diskusen i yttersta fingerleden



Öva på pekfinger släppet.
Låt diskusen rulla ut över pekfingeret
framåt till en kamrat.



Öva på att få ut diskusen över pekfingeret
och kasta lätt uppåt i luften.



Rotera överkroppen och för diskusen på
lång rak arm bakom kroppen och framåt.



Utkastet.
Sträckt kropp och få fram höft och axel i
utkastet.
Kasta mot t.ex.nätet.



Variera utkast med sko istället.
Prova även att göra snurrsteget.
Flytta bakre foten fram.....



..... Så att du är vänd mot andra hållet.



Prova att göra hela utkastet där du
börjar med ryggen mot kastriktningen
och rotationsteget.



Kåmasken med eller utan knästöd.
Gå med händerna framåt så långt det går och sedan tillbaka.



- Kåmasken med knästöd



- Kåmasken utan knästöd

Fällkniven

Välj svårighetsgrad

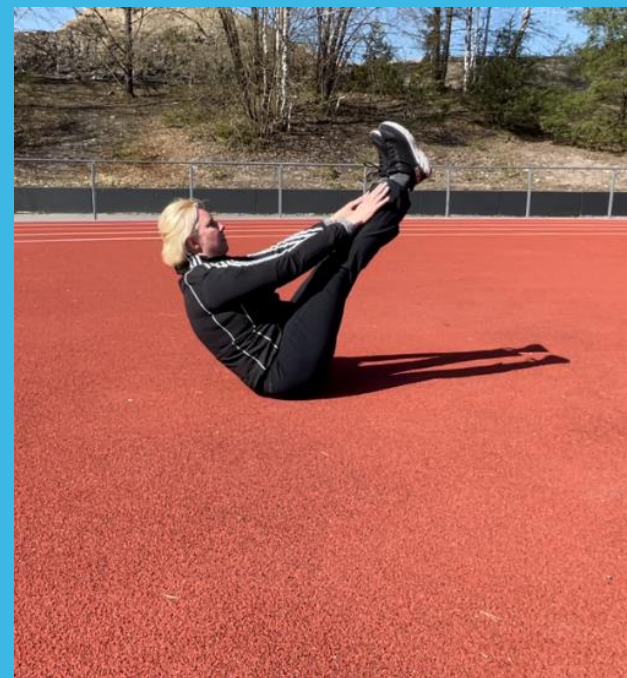
- Fällkniven med båda benen och överkroppen så högt upp det går.



- Fällkniven lätt böjda ben och inte så höga



- Fällkniven med ett ben i taget och lite högre upp



- Fällkniven med båda benen och överkroppen så högt upp det går

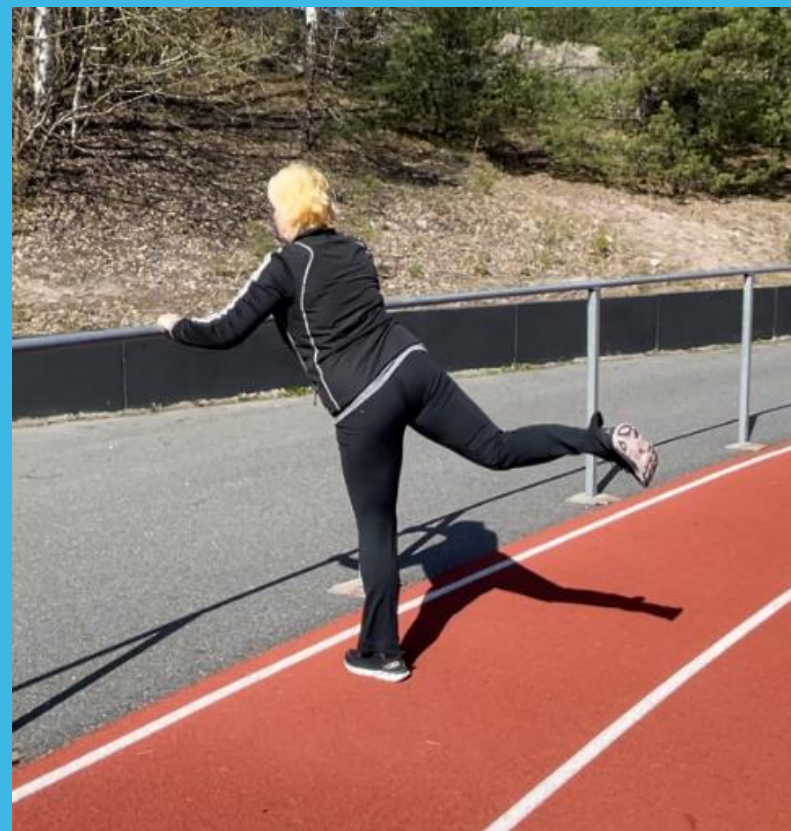
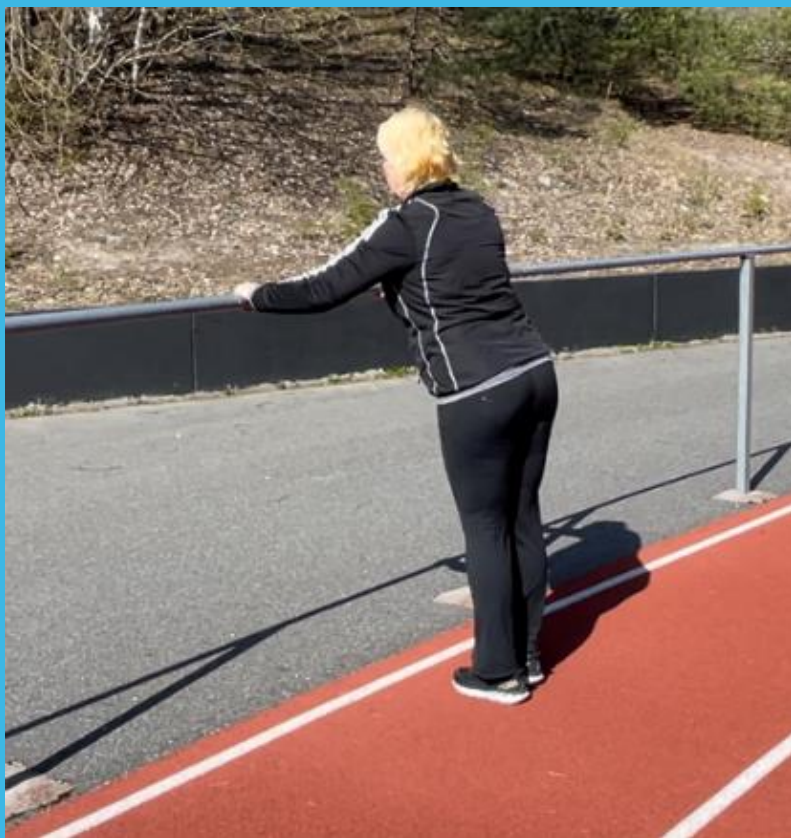


Grodhopp framåt och tillbaka
Tuffare om du skjuter ifrån och landar lite djupare.





Stående benlyft bakåt
Lyft långsamt upp och ner benet.
Byt ben.

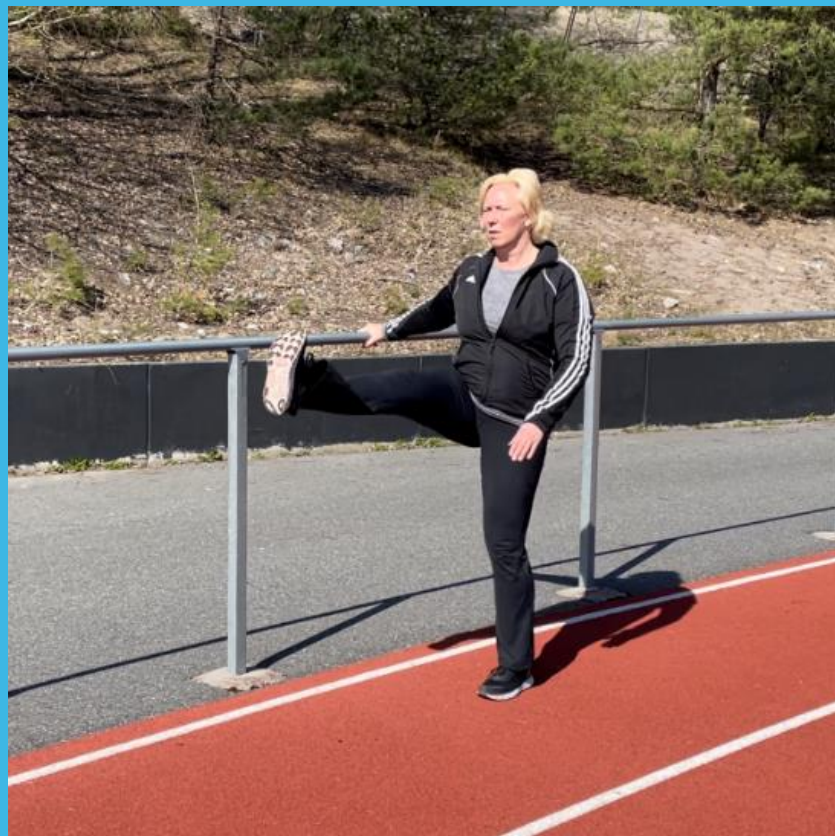


Sido höftlyft.
Lyft upp höften från marken.
Lättare med knästödd eller lite tuffare på raka ben.
Byt sida.





Stående benlyft framåt.
Lyft sakta upp och ner benet, byt ben.

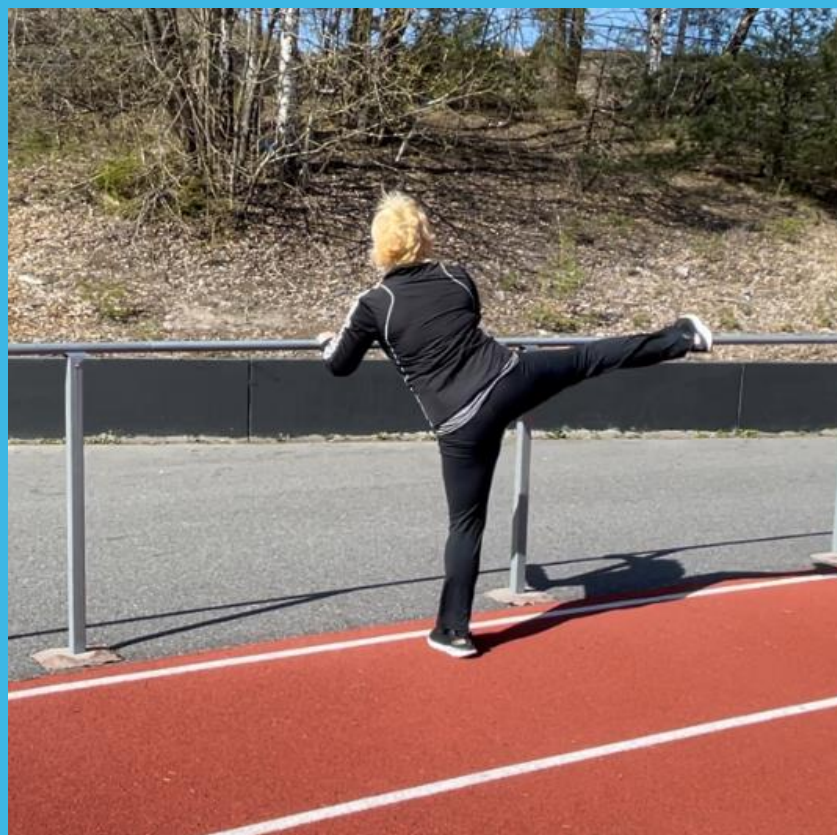
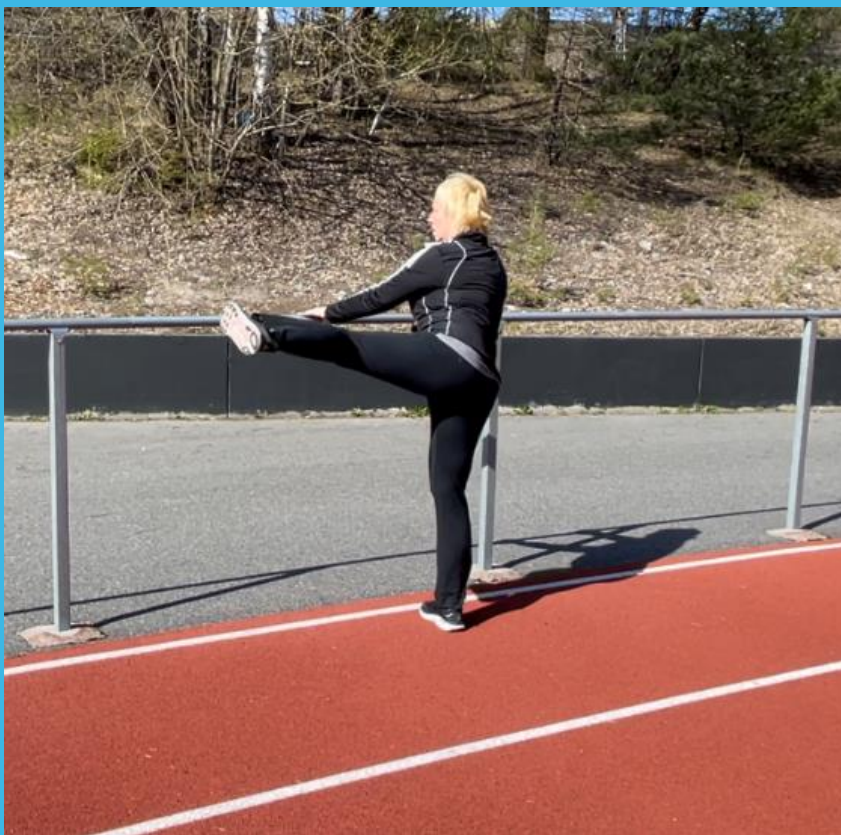


Sittups med rotation.
Roterar överkroppen till motsatt knä.
Går ner mellan varje sittups.





Stående benlyft åt sidan.
Lyft sakta upp och ner benet, byt ben.





Skuggboxning.
Gå åt sidan med lätt böjda ben och boxas med armarna framför
kroppen.





Curl-ups.
Långsamt upp och ner . Håll en stund innan du går ner.



Diagonallyft. Motsatt arm och ben. Gå ihop under magen.

