

D I D A K T I K A H O D U D I S K E M

Hod diskem nepatří mezi disciplíny zařazené do osnov tělesné výchovy. Učitelé tělesné výchovy by však měli mít základní znalosti o technice, didaktice i tréninku této disciplíny, neboť hod diskem je v rozsahu disciplín zařazených do soutěží mládeže. Řada učitelů tělesné výchovy vede atletické kroužky na školách, v nichž se žáci seznamují se všemi atletickými disciplínami.

1. TEORETICKÉ ZNALOSTI

1.1 Z á k l a d y t e c h n i k y

Hod diskem je disciplína koordinačně poměrně náročná. Vzhledem k relativně nízké hmotnosti náčiní a dlouhé dráze zrychlení, je rychlost náčiní v okamžiku vypuštění vysoká (u špičkových výkonů 24 - 27 m/s). Kromě počáteční rychlosti má na výkon vliv úhel vypuštění náčiní, úhel položení a náklonu disku, rychlost rotace disku a z vnějších faktorů především síla a směr větru.

Hlavní kritéria, podle nichž hodnotíme racionální techniku hodu diskem, jsou:

1. Zajištění optimální dráhy zrychlení
 - a) docílením maximálně možného poloměru otáčení (vzdálenost mezi těžištěm náčiní a bodem otáčení v levém rameni) v hlavních fázích zrychlení (dvouoporových fázích) a z nich především ve fázi vlastního hodu;
 - b) vytvořením značného zkroucení mezi osou boků a ramen v průběhu bezoporové fáze (přemístění nohou) a jeho udržení v průběhu vlastního hodu;
 - c) příznivým poměrem dráhy zrychlení v jednotlivých pohybových fázích - dlouhá dráha zrychlení v dvouoporových fázích a krátká dráha v jednooporových fázích, jakož i v bezoporové fázi;
 - d) souladem směru působení dílčích sil se směrem pohybu disku.
2. Zajištění optimální rychlostní struktury pohybu (rytmus)
 - a) příznivým poměrem mezi rychlostí náčiní v úvodní fázi dvouoporové a jednooporové (zahájení otočky a odraz) a v hlavní fázi (vlastní hod), kde je potřeba zajistit efektivní nasazení hlavních svalových skupin;
 - b) využitím velkého poloměru otáčení v oporových fázích k zvýšení obvodové rychlosti náčiní a zmenšením poloměru otáčení v bezoporové fázi k zvýšení úhlové rychlosti dolní části těla.

Pohybový komplex diskářské techniky se dělí pro přehlednost na několik fází:

1. Základní postavení a nášvihy

2. Otočka - fáze zahájení otočky a odraz, fáze přemístění a došlapu nohou
3. Vlastní hod

Úkolem přípravných fází (nášvihy, otočka) je udělit náčiní optimální rychlost a především zaujmout příznivé odhodové postavení. Způsob provedení úvodních fází se u jednotlivých diskářů v některých prvoích odlišuje, ovšem z hlediska správné techniky jsou patrné uzlové body, které jsou pro správné provedení charakteristické a nezbytné.

V jednooporové fázi zahájení otočky je těžiště výrazně nad pokrčenou stojnou nohou (úhel v kolenním kloubu optimálně pod 100°), házející paže je "tažena" rotujícím trupem. Přemístění nohou je provedeno plochým skokem, se snahou zaujmout co nejdříve dvouoporové odhodové postavení. Během otočky následkem rychlejší rotace boků proti ramenům dojde k výraznému zkroucení těla, čímž se jednak prodlouží dráha zrychlení ve fázi vlastního odhodu, jednak vlivem vzniklého svalového přepětí se zlepší podmínky pro efektivní zapojení příslušných svalových skupin.

Byla-li otočka správně provedena, dopadne diskář na přední část chodidla silně pokrčené pravé nohy (asi 120°) s tendencí bez přerušení pokračovat v rotačním pohybu. Došlap levé má následovat bezprostředně po došlapu pravé. V první části vlastního hodu se disk pohybuje po sestupné dráze proti směru hodu. Proto v této fázi nesmí docházet k předčasnému náponu pravé nohy a přenášení těžiště směrem nad levou nohou. K náponu nohou dochází až od okamžiku, kdy se disk dostane do nejnižšího a nejzazšího bodu své dráhy ve fázi vlastního hodu. Současně s náponem nohou se do hodu aktivně zapojuje rotující trup. Teprve v samém závěru hodu dojde k bleskovému švihů házející paže. Veškerá rotace se uskutečňuje kolem kolmé osy levé rameno, levý bok, špička levého chodidla.

Mohutný nápon nohou a energický rotační pohyb trupu se zpravidla projeví při zakončení hodu přeskokem pravé nohy vpřed.

1.2 R o z h o d u j í c í p o h y b o v é s c h o p n o s t i

Na základě analýzy pohybové struktury hodu diskem a analýzy tělesné přípravy diskáře, můžeme stanovit závěr, že pro dosažení vysoké výkonnosti je potřebná relativně vysoká úroveň téměř všech základních pohybových schopností.

Jedním z limitujících faktorů výkonnosti diskáře jsou rychlostně silové schopnosti a z nich nejdůležitější "diskářská výbušnost", schopnost udělit náčiní maximálně možnou rychlost v okamžiku odhodu. Tato základní schopnost má úzkou návaznost na řadu dalších schopností, jejichž úroveň a kvalitu lze tréninkem ve větší či menší míře rozvíjet. Patří mezi ně především maximální silová schopnost, rychlostní schopnosti a koordinační schopnosti.

Úroveň maximální svalové síly lze tréninkem výrazně zvýšit a stupeň jejího rozvoje u špičkových atletů je značný. Úroveň základních (všeobecných) rychlostních schopností je ve velké míře závislá na geneticky podmíněných schopnostech nervosvalového systému a pro jejich rozvoj je nejvhodnější dětský věk. V průběhu speciálního tréninku se na základě všeobecných rychlostních předpokladů rozvíjí specifická diskářská rychlost, která je vázána na strukturu diskářského pohybu.

Osvojení racionální techniky a využití rychlostně silových schopností diskaře v adekvátních podmínkách, zrychlování, plynulost a celková intenzita pohybu v komplexu i v jeho jednotlivých částech závisí na úrovni koordinačních schopností.

Diskařská technika, při níž dochází ke značnému předbíhání náčiní jednotlivými částmi těla a požadavek vytváření svalového předpětí, podtrhuje potřebu rozvoje kloubní pohyblivosti u diskařů.

Potřebnou schopností je i určitá speciální vytrvalost, která je žádoucí pro zvládnutí náročného tréninku.

1.3 V ý t a b z p r a v i d e l

Diskem se hází z kruhu o průměru 250 cm. Pokus musí být zahájen z nehybného postroje uvnitř kruhu. Kruh je umístěn v ochranné kleci. Závodník může pokus přerušit (pokud nepřeshlápí), položit náčiní, opustit kruh a po návratu zpět do kruhu z nehybného postavení znovu pokus zahájit. Pokus musí být uskutečněn nejpozději do 1 : 30 min. Disk musí dopadnout do vyznačené výše 40°.

Každý závodník má tři pokusy, nejlepších osm závodníků má další tři pokusy (finále). Pořadí závodníků je dáno pořadím nejlepších výkonů ze všech pokusů. Dosáhnou-li dva nebo více závodníků shodného nejlepšího výkonu, rozhoduje o pořadí jejich druhý (třetí atd.) nejlepší výkon. Jestliže se v průběhu soutěže pokusy označovaly pouze značkou a měření se provádí až po ukončení všech pokusů, může být v případě shodného výkonu povolen oběma závodníkům další pokus, který rozhodne o jejich umístění.

Délka hodu se měří ocelovým pásmem od stopy zanechané diskem nejblíže ke kruhu (nulová značka pásma) k vnitřní hraně kruhu (zde se odečte dosažená hodnota). Pásmo musí být při měření nataženo přes střed kruhu. Naměřený výkon se zaokrouhluje na sudé cm směrem dolů. Např. je-li skutečná hodnota 35,15 m, zapíše se do zápisu výkon 35,14 m.

Za nezdařené se počítají pokusy, kdy

- závodník přeshlápí
- disk dopadl na čáru výše nebo mimo výše
- závodník opustil kruh přední polovinou
- závodník opustil kruh před dopadem náčiní
- závodník neprovedl pokus v předepsaném časovém limitu 1 : 30 min.

2. METODIKA NÁCVIKU

2.1 C í l n á c v i k u

Konečným cílem nácviku je zvládnutí techniky v základní formě s hlavním zře-

telem na správný rytmus hodu, zaujmutí optimálního odhodového postavení, vedení náčiní po co možná nejdelší dráze ve fázi vlastního hodu a účelnou koordinaci dílčích sil v odhodové fázi. Při nácviku je nutno přihlížet k individuálním schopnostem ovičenců a jim přizpůsobit naovičovanou techniku. Individuální odchylky v provedení posuzujeme především z hlediska efektivity hlavní fáze - vlastního hodu.

2.2 Metodický postup

Při nácviku techniky hodu diskem u začátečníků se všeobecně používá metoda analytiko-syntetická. V počátečním nácviku je vhodné omezit etapy nácviku na základní, nezbytně nutné mezistupně a přejít pokud možno co nejdříve ke komplexnímu pohybu, aby se vytvářela správná dynamická struktura komplexního pohybu. Hlavní etapy obecného postupu jsou:

- a) nácvik držení a vypouštění disku
- b) hody bez otočky
- c) hody s otočkou ze zjednodušeného výchozího postavení
- d) hody ze zádového postavení
- e) zdokonalování techniky v komplexním i dílčím provedení i ve variabilních podmínkách.

V jednotlivých etapách nácviku využíváme pro vytváření správného pohybového návyku též průpravná cvičení, která imitují celý pohyb nebo jeho část. Průpravná cvičení provádíme bez náčiní nebo s náčiním. Náčiní používaná k vlastnímu házení i pro průpravná cvičení se neomezuje pouze na disky. Mohou to být např. kouličky, buliny (koule s držadlem), kotouče od příkládací činky, malé činečky, krátké železné tyče, kruhy nebo obruče, kameny apod. Využitím rozmanitého náčiní měníme podmínky (ztěžujeme, zlehčujeme provedení), vytváří se potřebná plasticita pohybového komplexu, zpestřuje nácvik a v neposlední řadě použití bezpečného náčiní zvyšuje bezpečnost nácviku.

Pro použité náčiní platí zásada, že jeho hmotnost a vzdálenost těžiště nemá být podstatně odlišná od závodního náčiní, aby se při častém používání nenarušila správná pohybová struktura.

2.3 Hlavní didaktické problémy

Už v počáteční fázi nácviku se začátečník setká s problémem, který souvisí s jistým držením disku a v další fázi vypouštěním disku. Zvládnutí hodu vyžaduje velmi dobré zvládnutí držení náčiní, bez něhož není možno přistoupit k nácviku dalších technických prvků. Tento problém může částečně odstranit používání pomocného náčiní, které umožňuje jisté držení.

Dalším problémem pro začátečníky představuje spojení rotačního pohybu celého těla s jeho současným pohybem vpřed a předběhnutí náčiní především nohama v bezoporové fázi. To kladě značné nároky na koordinaci jednotlivých svalových skupin, prostorovou orientaci, rovnováhu a rytmus. Většina začátečníků však tato počáteční úskalí překoná velmi rychle a zvládne v hrubých rysech základní techniku hodu s otočkou alespoň ze zjednodušeného výchozího postavení.

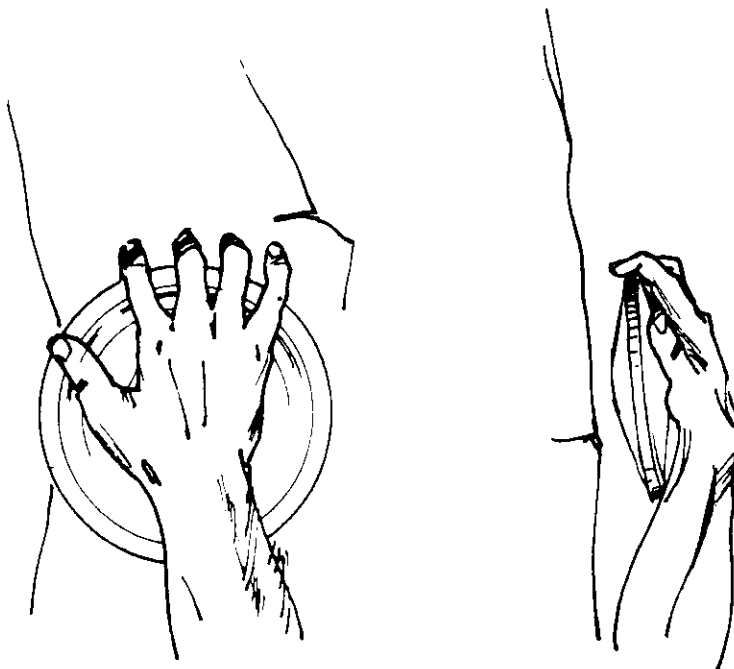
2.4 Program nácviku

2.4.1 KROK 1: PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ PRO NÁCVIK A ZDOKONALENÍ DRŽENÍ DISKU, NÁCVIK ÚVODNÍCH NÁŠVÍHŮ

Úkol: Zvládnutí jistého držení disku (obr. 101a, b), zvládnutí úvodních nášvihů.

Používaná průpravná cvičení:

- komínání paže s diskem v různých směrech, totéž s vytáčením ruky hřbetem vzhůru (obr. 102a, b);
- kroužení paží s diskem, bočné kruhy vpřed, vzad a jejich kombinace (obr. 103), čelné kruhy, opisování osmičky před tělem (obr. 104);
- úvodní nášvihy v základním postavení (obr. 105a, b).

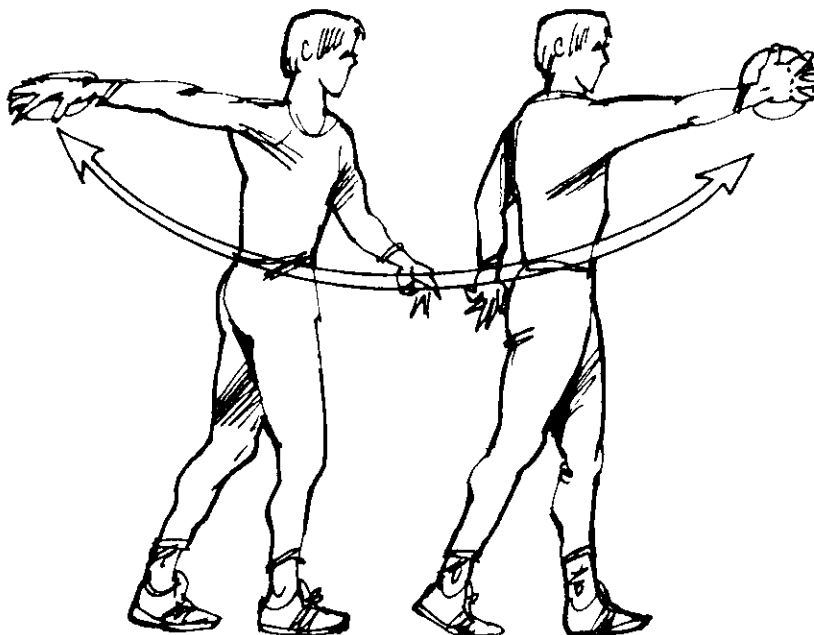


Klíčové momenty:

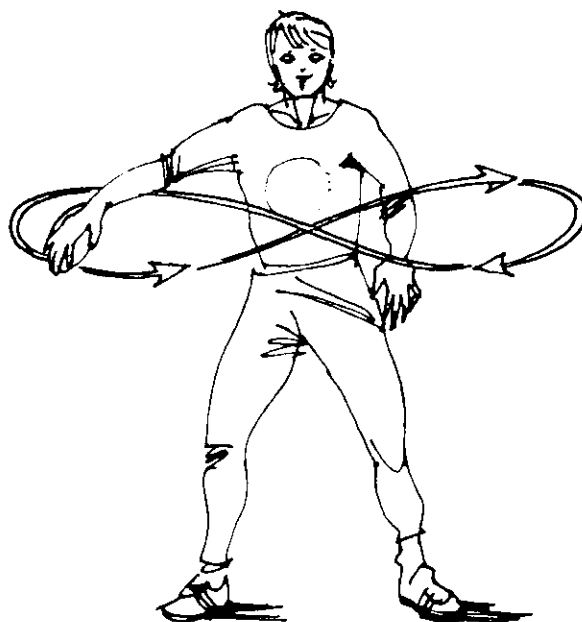
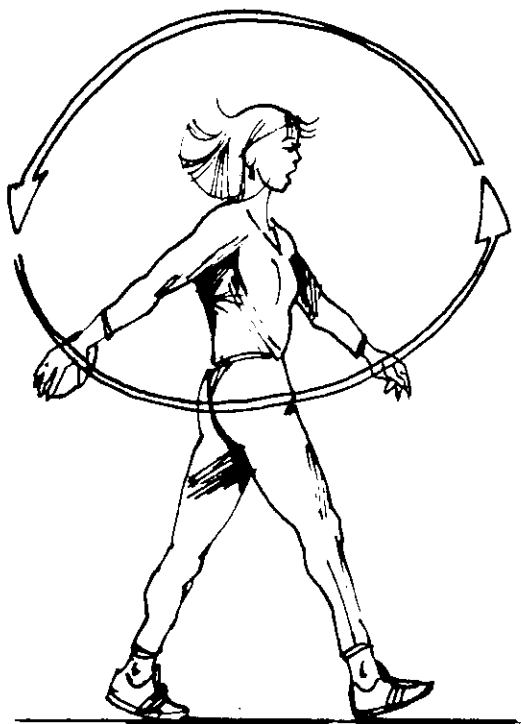
U všech průpravných cvičení dbáme o maximální rozsah pohybu s co největším poloměrem otáčení, pohyb paže vychází z pohybu trupu, celý pohyb je charakterizován uvolněním.

Obr. 101a, b

Instrukce: Disk leží na posledních článcích prstů, paže uvolněná. Při cvičení musí cítit tlak disku na posledních článcích prstů a snažit se o maximální "prodloužení" paže. Neohýbej paži ani v zápěstí, ani v loketním kloubu. Dolní končetiny a trup spolupracují.



Obr. 102a, b



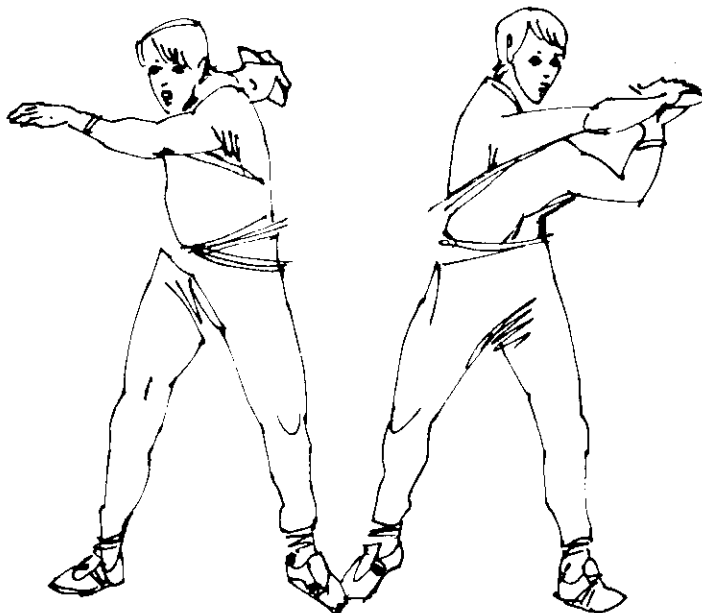
Obr. 104

Obr. 103

Pro nácvik švihů: V základním postavení pokrč nohy, trup drž vzpříma. Paži s diskem veď co nejdále od těla. Současně s pohybem paže otáčej trupem. Váhu přenášej plynule z nohy na nohu, souhlasně s pohybem paže.

Nášvihy prováděj ve volném rytmu.

Organizace a bezpečnost:
Cvičení provádíme v řadě, s rozestupy minimálně 3 m. Cvičení provádíme zásadně na povel. V průběhu cvičení obměňujeme cviky a zařazujeme krátké přestávky, v nichž cvičenci odloží náčiní a uvolní paži.



Obr. 105a, b

Kontrola: Vedoucí stojí vepředu a kontroluje uvolněné provedení s pohybem ve velkém rozsahu.

Diferenciace pro pohybově zaostávající a pro pohybově vyspělé

Diferencujeme především frekvenci cvičení. Bez zvládnutí jistého držení

s uvolněným prováděním průpravných cvičení nepřistupujeme k další fázi nácviku.

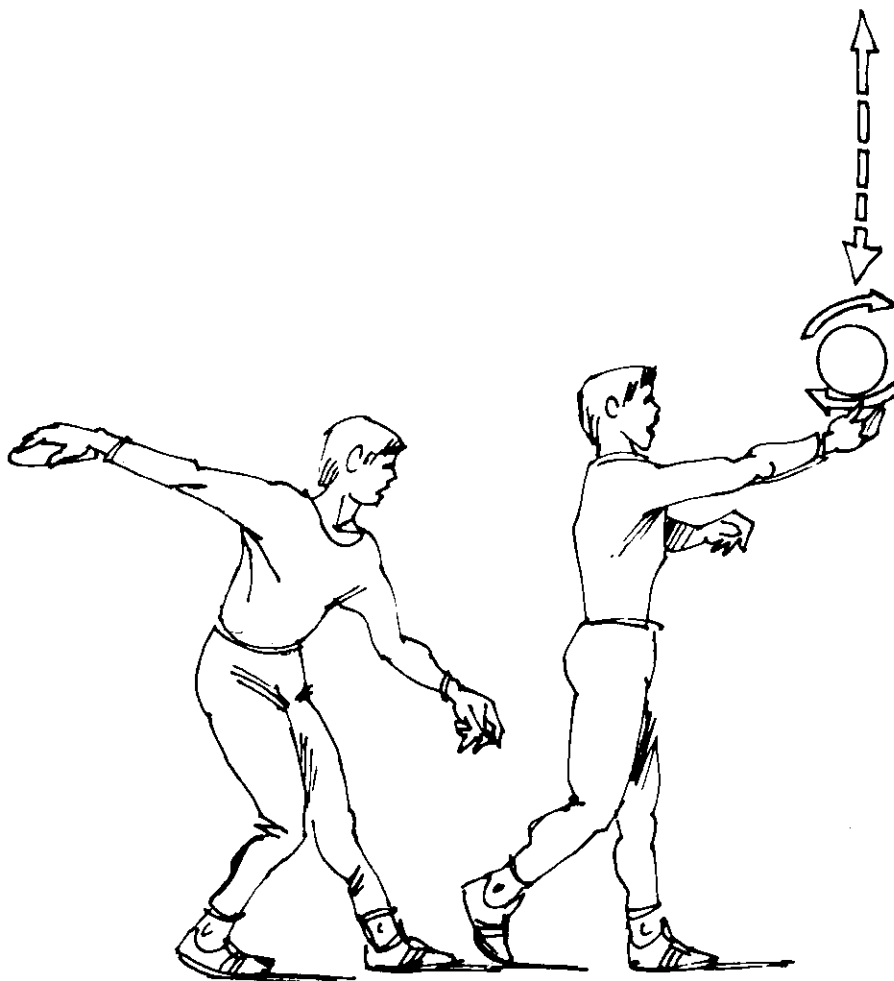
Chyby: Ve většině případů se vyskytují společně v kombinaci - toporný pohyb paže a trupu, nedostatečné přenášení váhy, zvedání a přitahování ramene paže s diskem, krčení paže v lokti nebo v zápěstí, křečovitě držení disku (snaha o sevření disku prsty). Korekce: Snaha o uvolněné provedení, časté opakování. Provádění průpravných cvičení s náčiním umožňujícím snazší držení.

2.4.2 KROK 2: PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ PRO NÁCVIK A ZDOKONALENÍ VYPOUŠTĚNÍ DISKU

Úkol: Zvládnout vypuštění disku s důrazem na udělení dostatečné rotace disku a na klidný let disku bez vibrace.

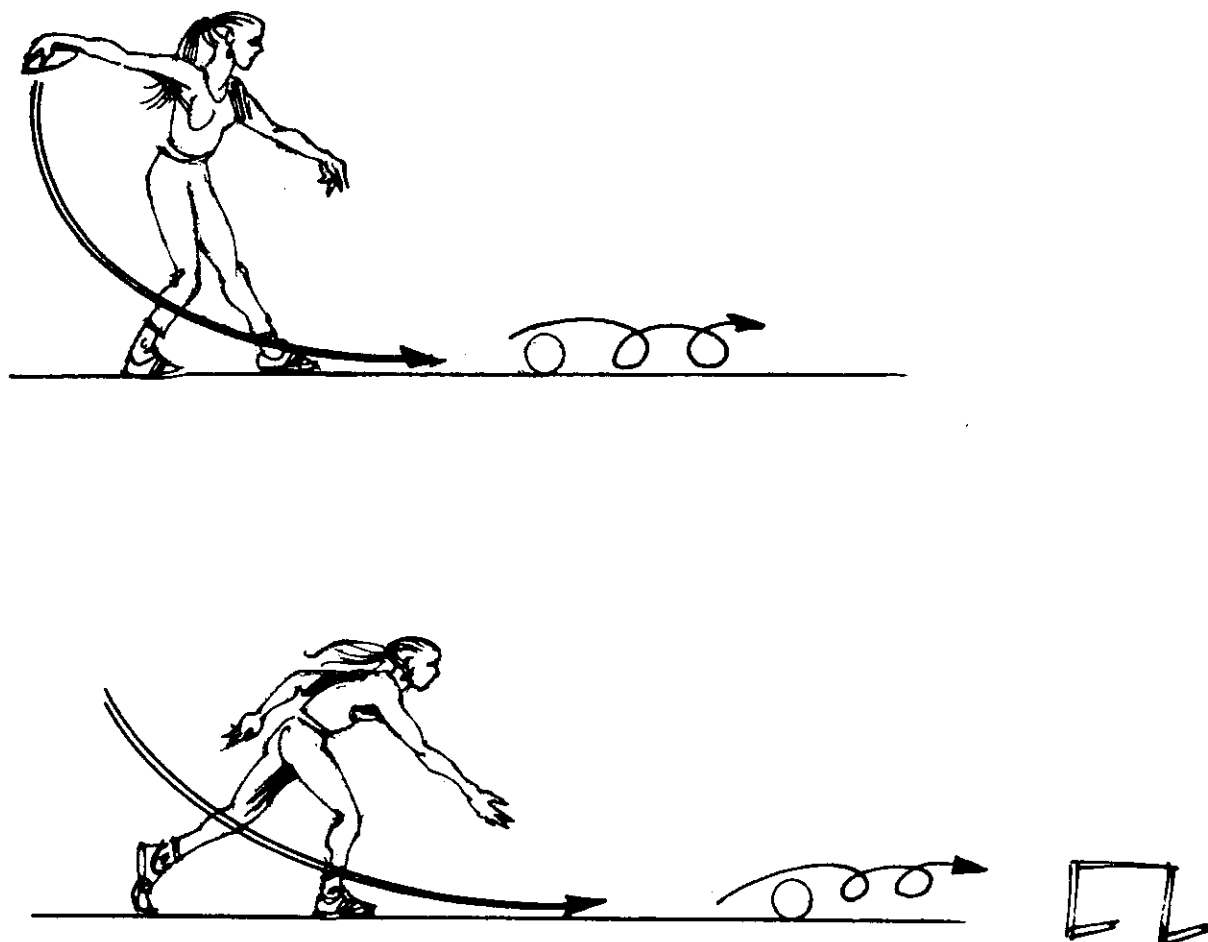
Používaná průpravná cvičení:

- komínání v bočné rovině s nízkým nadhazováním disku, disk chytáme do pravé nebo do obou rukou (obr. 106a, b);



Obr. 106a, b

- kutálení diskem s výkrokem levou vpřed (podřep, mírný předklon)
- totéž soutěživou formou (komu se disk nejdále dokutálí, kdo se trefí do bran-



Obr. 107a, b

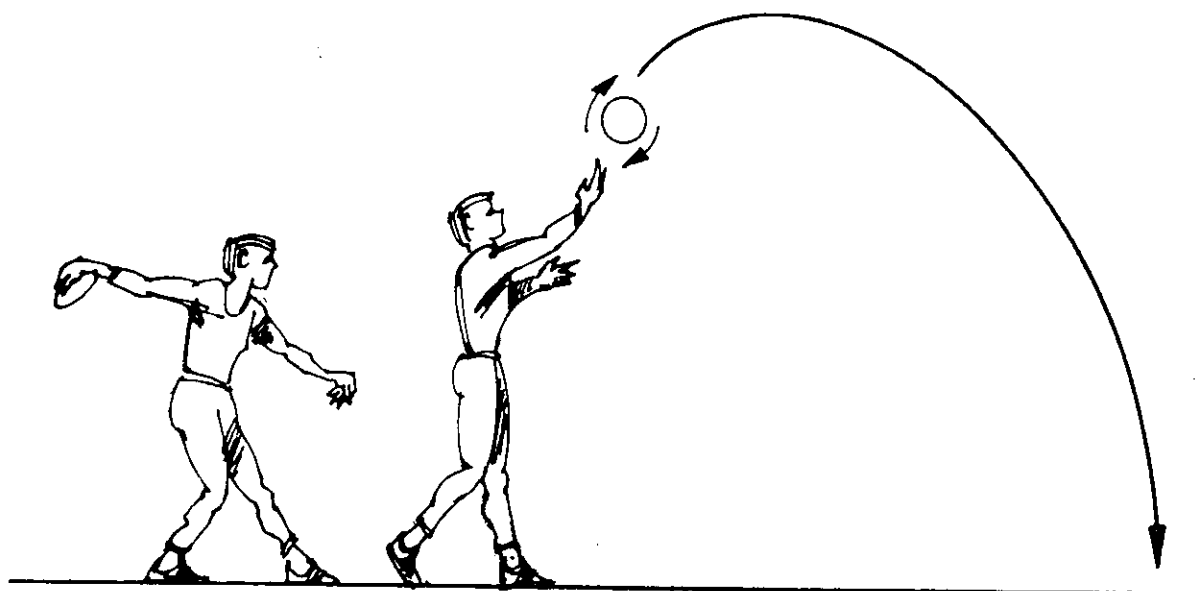
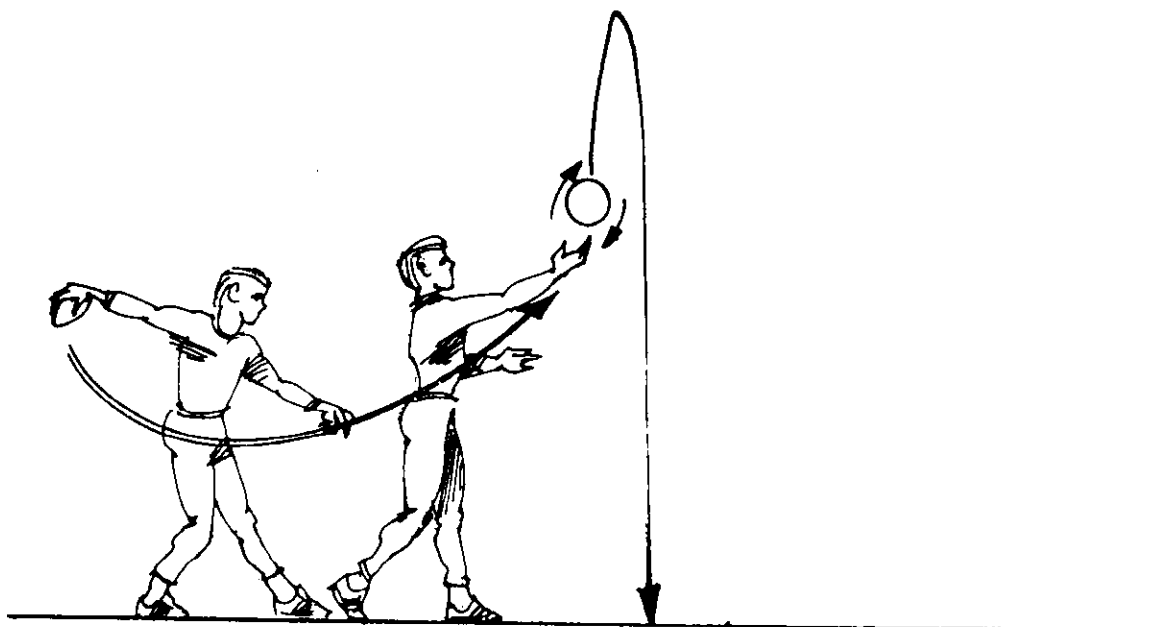
ky (obr. 107a, b), komu se disk udrží nejdéle ve vymezeném koridoru)
 - kolmý hod vzhůru z podřepu a mírného předklonu rychlým vzpřímem, případně
 hod vysokodaleký (obr. 108a, b).

Klíčové momenty: Správné odrolování disku od malíku k ukazováku, dostatečná rotace disku, let disku nebo kutálení bez vibrace, koordinace pohybu nohou, trupu, paže.

Instrukce: Roztoč disk ukazovákem, při vypouštění musíš cítit tlak hrany disku na posledním článku ukazováku. Nestrhávej disk prsty stranou. Disk vypouštěj kolmo k zemi.

Organizace a bezpečnost: Při všech cvičeních stojí cvičenci v řadě v bezpečných rozestupech 2 - 3 m. Pouze kolmý hod vzhůru provádíme raději individuálně. Základně házejí cvičenci na povel a na povel si jdou pro náčiní. Pozor, aby při cvičeních s nadhazováním disku nestáli čelem proti slunci. Pro zvýšení efektivity nácviku je výhodné, jestliže má každý cvičenec větší počet disků.

Kontrola: Vedoucí stojí buď za cvičenci, nebo v bezpečné vzdálenosti vpředu. Sleduje především způsob položení disku a jeho let.



Obr. 108a, b

Diferenciace pro pohybově zaostávající a pro pohybově vyspělé

Diferencujeme především frekvencí ovičení. Opět platí zásada, že bez zvládnutí vypouštění disku nezařazujeme další fázi nácviku.

Chyby: Opačná rotace disku, disk je vypouštěn přes malík. Korekce: S dopomocí, zpomaleně bez odhodu provedeme se ovičením celý pohyb. Zařadíme kutálení disku.

Chyby: Vibrace disku, nesprávná poloha disku. Diskař při vypouštění strhne disk prsty do strany nebo má špatnou polohu zápěstí. Korekce: Provádět ovičení

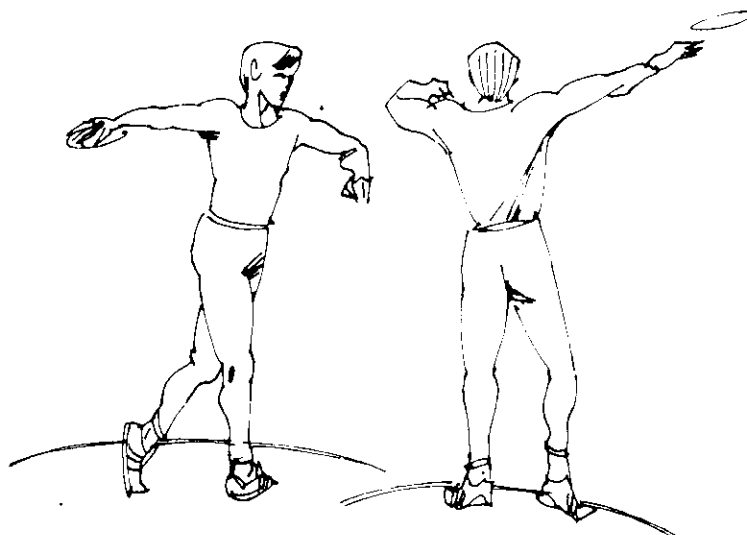
s maximálně uvolněnou paží vytaženou z ramene, cvičení neprovádět s maximální intenzitou.

2.4.3 KROK 3: HODY BEZ OTOČKY

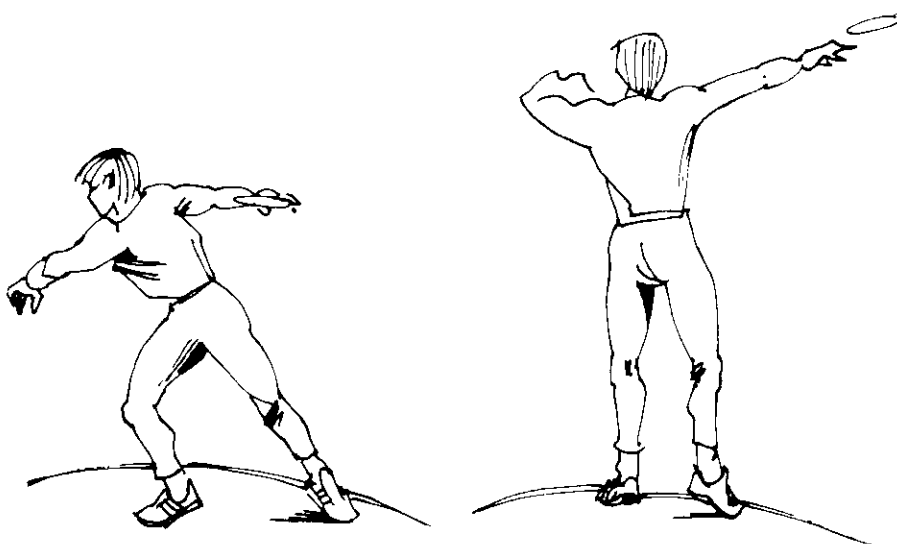
Úkol: Zvládnutí hodu bez otočky z optimálního odhodového postavení s důrazem na vedení disku po maximálně dlouhé dráze a na správnou koordinaci pohybu dolních končetin, trupu a paže.

Používáme hody s různými obměnami:

- Ploché hody z postavení levým bokem do směru hodu s důrazem na rotaci nohou a trupu (obr. 109a, b)
- Hody s postupným zvyšováním podílu zdvihu nohou se zdůrazněním práce pravé nohy (obr. 110a, b)
- Hody ze zádového postavení (při dokončování nášvihu vzad mírný předklon a současně výkrok levou vzad s vytočením špičky zevnitř) (obr. 111).



Obr. 109a, b



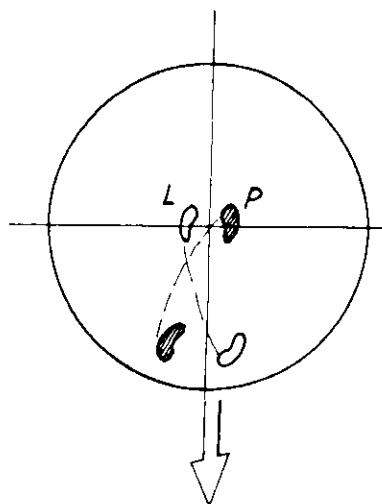
Obr. 110a, b

Klíčové momenty: Vedení disku po co nejdelší dráze o maximálním poloměru otáčení. Návržnost a koordinace zapojení a ukončení pohybu jednotlivých částí těla v pořadí nohy, trup, paže. Koordinace rotačního pohybu a zdvihu především

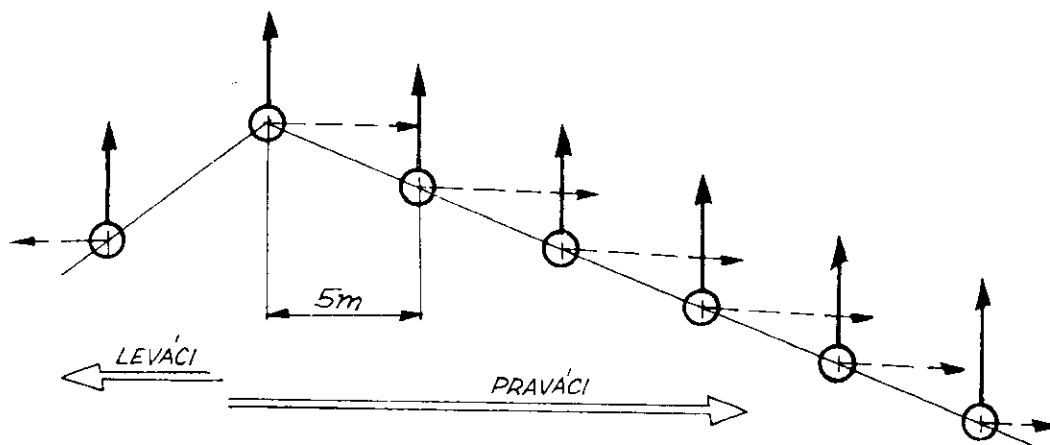
dolních končetin. Vytváření svalového předpětí. Rotace kolem osy levé rameno - přední část levého ohodidla.

Instrukce: Proveď jeden až dva nášvihy, při posledním nechej disk za tělem a otoč nohy a trup do směru hodu. Paži s diskem při odhodu vytáhnu co nejvíce do strany.

Organizace a bezpečnost: Při hromadném nácviku stojí cvičenci v šikmé řadě tak, že cvičenec vpravo je vždy posunut poněkud dozadu. Cvičenci házející levou rukou stojí na levé straně řady. Vzdálenosti mezi cvičenci jsou asi 5 m (obr. 112). Vhodné je, jestliže si cvičenci vyznačí čáru ve směru hodu a na ní si naznačí postavení chodidel v základním postavení.



Obr. 111



Obr. 112

Pro zvýšení efektivity je opět výhodné, jestliže má každý cvičenec větší počet disků.

Cvičenci odhazují na povel a na povel si jdou pro náčiní.

Kontrola: Vedoucí stojí buď za cvičenci, nebo v bezpečné vzdálenosti vpředu. Sleduje především způsob vedení disku ("předbíhání" nohama a trupem), postavení v okamžiku vypuštění disku, způsob položení a let disku.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Zařazujeme hody ze zjednodušeného výchozího postavení, se zdůrazněním rotační práce nohou a trupu. Provádíme imitaci odhodu bez náčiní s dopomocí.

Diferenciace pro pohybově vyspělé

Dříve přecházíme k hodům z výchozího postavení zády ke směru hodu na pokrčené pravé noze. Zařazujeme hody lehčím i těžším náčiním. Dříve přecházíme k hodům s otočkou.

Chyby: Zkracování dráhy disku předčasným přenášením váhy na levou nohu. Korekce: Zdůrazňování rotačního pohybu na zatížené pravé noze, vytažení paže a diskem.

Imitace odhodu se snahou dosáhnout co nejdále dozadu proti směru hodu, ověřitel může v odpovídající vzdálenosti nastavit dlaň nebo nějaký předmět, na nějž se cvičenec snaží dosáhnout.

Chyby: Příliš nízká poloha disku v nejnižším bodu dráhy způsobená příliš strmou dráhou disku nebo nedostatečnou rotací (ruka "spadne"). Korekce: Plošší nášvihy, zdůraznění rotačního pohybu a vytažením paže.

Chyba: Příliš aktivní, předčasné zapojení házející paže. Korekce: Použití těžšího náčiní, imitace odhodu s pomocí (zadržení paže).

Chyba: Úklon trupu při odhodu kombinovaný často i se záklonem trupu, pravé rameno je zřetelně výš než levé. Korekce: Správné rozložení váhy na přední část chodidel, zpevnění levého ramene a nápon levé nohy při odhodu, výkrok pravé stranou po odhodu.

Chyba: Špatná poloha při vypuštění. Ruka je vytočena dlaní dopředu a disk je vypuštěn vpřed plochou a nikoliv hranou. Korekce: Při dokončení nášvihu vzad nevytáčet ruku dlaní vzhůru, totéž při vypuštění disku. Snažíme se palcem tlačit disk dolů.

2.4.4 KROK 4: NÁCVIK OTOČKY A HODY ZE ZJEDNODUŠENÉHO VÝCHOZÍHO POSTAVENÍ

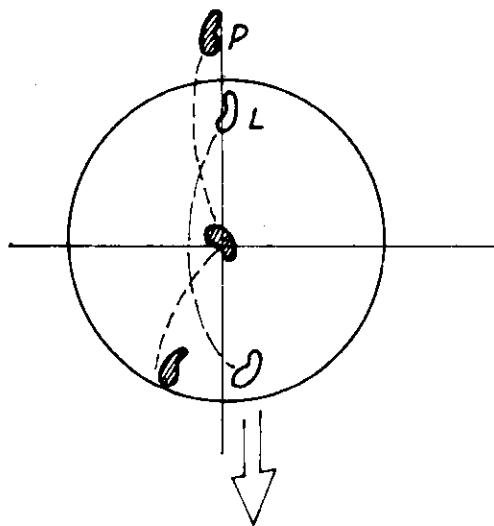
Úkol: Zvládnutí otočky a přechodem do optimálního odhodového postavení, zvládnutí správného rytmu hodu.

Používáme průpravná cvičení a hody:

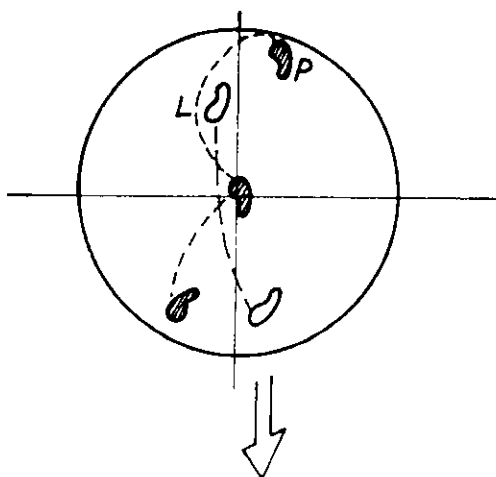
- opakované otočky bez disku i s diskem s postupným zaměřením na postavení chodidel, rytmus, rovnováhu a předbíhání náčiní;
- otočka z čelného výchozího postavení (obr. 113);
- otočka z bočního postavení s postupným přechodem do zádového postavení (obr. 114 a 115).

Klíčové momenty: Zahájení otočky z rovnovážného postavení (váha nad levou nohou), rychlé přemístění nohou plochým skokem, výrazné spirálovité zkroucení těla (osa boků značně předbíhá osu ramen), pravá noha ihned po dokroku pokračuje v rotačním pohybu. Dále stejně jako u hodu bez otočky.

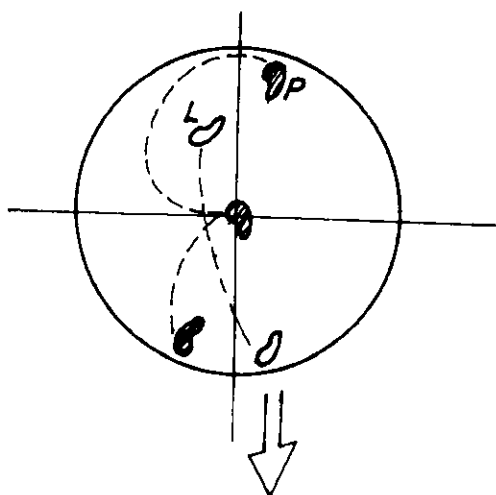
Instrukce: Zahajuj volně, během otočky se snaž co nejvíce předběhnout disk nohama.



Obr. 113



Obr. 114



Obr. 115

Organizace a bezpečnost: Stejná jako u hodů bez otočky, zvýšíme odstup ovišenoů.

Kontrola: Stejná jako u hodů bez otočky, navíc kontrolujeme především předbíhání náčiní, přechod do odhodového postavení a rytmus hodu.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Zařazujeme více hodů z čelného a bočního postavení, pro zjednodušení zdůrazňujeme pouze rotační pohyb a předbíháním náčiní a plynulým zrychlováním pohybu.

Diferenciace pro pohybově vyspělé

Brzy přecházíme k hodům z výchozího postavení částečně zády do směru hodu. Používáme též náčiní různé hmotnosti.

Chyba: Špatná rovnováha na začátku otočky. **Korekce:** Zdůrazňujeme plynulé přenášení váhy na levou nohu.

Chyba: Ruka s diskem předbíhá pohyb trupu a nohou. **Korekce:** Zdůrazňujeme neustálý předetih nohou a pocit tažení disku.

Chyba: Špatný rytmus hodu. **Korekce:** Provádíme co nejpomaleji začátek otočky a teprve po odrazu se snažíme zrychlit pohyb nohou.

Další chyby, které se v technice vyskytují a jejich korekce jsou uvedeny u nácviku hodu bez otočky.

2.4.5 KROK 5: NÁCVIK OTOČKY A HODY ZE ZÁDOVÉHO POSTAVENÍ

Úkol: Zvládnout racionální techniku hodu diskem.

Klíčové momenty: Stejně jako u hodů ze zjednodušeného postavení. Dále zahájení otočky, náročnější na rovnováhu (přenášení váhy na levou nohu).

Instrukce: Nášvihy prováděj volně, vzadu v nejzazším bodě paže s diskem ukazuje zhruba do směru hodu. Plynule se otáčeš na přední části chodidel a postupně přenášeš váhu na pokrčenou levou nohu. Ruku s diskem nechávej za tělem. Po přechodu na levou nohu jde dopředu pravý bok a koleno, paže s diskem zůstává vzadu. Dále stejně jako u hodů ze zjednodušeného výchozího postavení.

Organizace a bezpečnost: Stejná jako u předchozích kroků, předpokládá se však spíše individuální nácvik a v další fázi především hody z kruhu.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Hody ze zádového výchozího postavení již u pohybově zaostávajících nezařazujeme.

Diferenciace pro pohybově vyspělé

Předpokládá se už určité speciální zaměření na hod diskem. Průběžně zařazujeme speciální průpravná cvičení pro zdokonalování důležitých technických prvků, hody s různým náčiním, hody z různých povrchů a ze různých povětrnostních podmínek.

Chyba: Nesprávné zahájení otočky, diskář "padá" do otočky. Korekce: Z výchozího postavení pirueta na přední části chodidla pokrčené levé nohy zpět do výchozího postavení, těžiště neustále nad levou nohou. Ostatní chyby a jejich korekce jsou obdobné jako u předchozích kroků.

3. ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Rozvoj pohybových schopností probíhá obdobně jako u vrhu koulí. Zpravidla ještě ve věku mladšího dorostu a někdy i staršího dorostu nedochází k vyhraněné specializaci na jednu disciplínu. Většinou se jedná o kombinaci vrh koulí a hod diskem.

Proto není též podstatných rozdílů mezi tréninkovými prostředky zaměřenými na vrh koulí a tréninkovými prostředky zaměřenými na hod diskem. S ohledem na hod diskem zdůrazňujeme více cvičení rotačního charakteru.