

Henning Hofstad er redaktør for Fagnytt og har skrevet mange artikler om friidrett. Som et supplement til Lars Ola Sundt sin grundige artikkel om diskos på høyere nivå, er denne artikkelen beregnet for nybegynnere. Artikkelen er hentet fra heftet "Friidrett – Treningslære, teknikk og metodikk" (Hofstad, 2004).

---

# DISKOS

**Av: Henning Hofstad**

## BESKRIVELSE AV ØVELSEN

Statuen av den antikke diskoskasteren er selve symbolet på friidrettens opprinnelse. Diskoskast har således en lang tradisjon. Riktignok benyttet de gamle grekere steiner av en annen vekt og størrelse enn dagens diskoser, men øvelsen var etablert.

Diskos er flyt, rytme, avspent kraftutfoldelse og teknikk. For enkelte er det også en livsstil å kaste diskos. Utøvere har maktet å holde et svært høyt nivå til de er godt passert 40 år. Jevn trening gjennom mange år og finslepen teknikk gjør dette mulig.

Diskos er et rotasjonskast hvor tilløpet er en og en halv rotasjon og tilløpet foregår i en kastring. Grepet på diskosen er slik at diskosen hviler på det ytterste leddet på fingrene unntatt tommelen. Tilløpet starter med ryggen mot kastretningen. Kastet begynner med et eller flere innledende sving hvor høyrehåndskasteren på det siste svinger diskosen så langt bak at armen peker i kastretningen.

Tyngden er da på høyre fot. Når rotasjonen begynner forflyttes tyngden over på venstre fot som dreies på tåballen til tåen peker nesten i kastretningen. Armen skal henge bak helt til utkastet begynner. Rotasjonen begynner og kasteren foretar et lavt hopp fra venstre til høyre ben. Høyre ben lander omtrent midt i kastringen, på tå og med bøyd ben.

Høyrebeinet dreier videre i rotasjonsretningen med bøyd ben og venstrebeinet tilstreber kontakt med bakken så raskt som mulig. Når venstre bein har fått bakkekontakt stives det av, stemmer imot og bremser venstre hoft. Høyrebeinet fortsetter dreiningen til kneet peker i kastretningen samtidig som tyngden forflyttes til venstre ben. Først nå strekkes høyrebeinet. Kroppen spennes opp og selve utkastet begynner. Diskosen kastes ut fra pekefingersiden av hånden. Diskosen kastes slik at den flyter i luften og ikke bremser i luften.

Når utkastet avsluttes, står en ideelt sett med vekten på venstre ben. Mange kastere benytter fotombytte. Da settes høyre ben frem i kastringen etter utkastet og støtter kroppen så en ikke trår ut av ringen.

Rytmen i kastet er kanskje like viktig som en god bevegelsesløsning. Rotasjonen skal innledes svært rolig. En kan godt si at det går ikke an å gå rolig nok over venstre ben i det rotasjonen starter. En kan tenke seg at diskosen skal ha en jevn fartsøkning gjennom hele kastet. Starter en for raskt vil dette ikke være mulig.

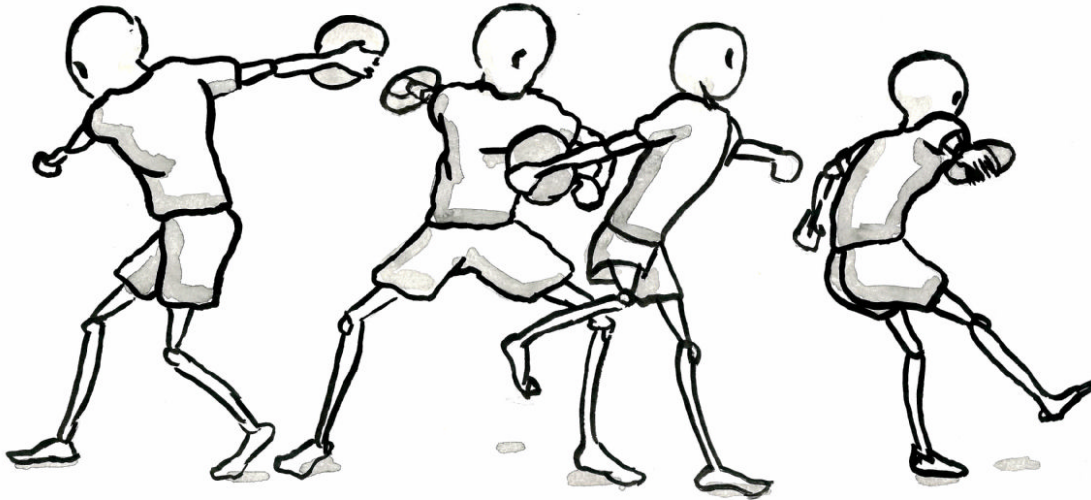
Et særdeles viktig poeng når teknikken skal videreutvikles er separasjon av hoft og skulderaksen. Mer folkelig kan en si at hoften skal løpe foran skuldrene og armen. Lykkes dette spennes kroppen godt opp og det ligger til rette for et vellykket kast.

## BASISTEKNIKK

Kroppen dreies godt mot venstre før hoppet

Kastet innledes med sving bakover

Aktivt hopp fremover



## NESTE STEG

Dreining på tåballene før hoppet

Hoftene "løper foran" overkroppen

En ser ofte at armen starter kastet for tidlig, før venstre ben har fått god bakkekontakt og før kroppen er spent opp.

Diskosen skal flyte gjennom luften. Da må kastet ikke verken være for høyt eller for lavt. I tillegg må ikke luftmotstanden bremse diskosen. Den må legges nesten flatt ut slik at den flyter gjennom luten.

## REGLER

- Kastet skal foretas fra en kastring med diameter 2,5m
- Diskosen skal lande innfor en avmerket sektor
- Kastet er mislykket hvis en trår oppå eller utenfor kastringen
- En skal forlate kastringen bak to streker som markerer midten på ringen
- Ringen skal forlates under full kontroll
- Kastet måles i meter og centimeter. Har to kastere oppnådd samme kastlengde vinner den som har det lengste nest lengste kastet

## UTSTYR

- Diskosen har forskjellig vekt etter alder og kjønn. Den letteste diskosen veier 600g og benyttes av de yngste. Seniordiskoser er 1 kg for kvinner og 2 kg for menn. For å finne riktig vekt på diskosen for kastere i forskjellig alder, henvises til NFIF`s barne- og ungdomshåndbok eller kretsens håndbøker.
- Det finnes diskoser i plast/gummi til innendørs bruk.
- Kastbur bør anvendes der dette finnes.

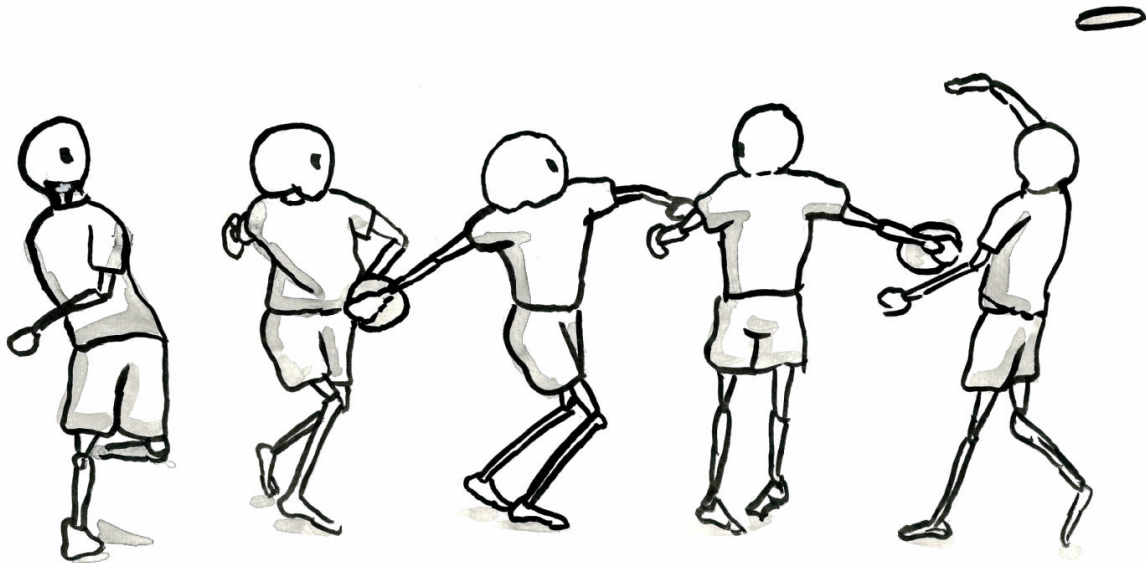
## BASISTEKNIKK

God rytme og ballanse gjennom hele kastet

## Utkast med flyt på diskosen

Tidlig kontakt med venstrebeinet

Passelig høyde på kastet



### NESTE STEG

Høyre kne vris frem slik at kroppen "spennes opp"

Landing på godt bøyd høyrebein

Vekten på venstrebeinet i utkastet

### METODIKK

Det aller første er å bli "venn" med diskosen. Alle kast foretas uten noe rotasjon. Sjekk at diskosen forlater hånden via pekefingeren og ikke over lillefingeren.

Å trille diskosen langs bakken som en slags bowling er første steg. Tips til en liten konkurranse; hvem klarer å bowle diskoen lengst fremover langs en strek uten at den skjener ut til siden? Deretter kan en kaste diskosen på høykant lett opp i luften. Hele tiden ut fra pekefingeren. Litt etter litt høyere kast. Diskosen skal kastes slik at den roterer ut fra hånden.

En vanskelig overgang er når diskosen kastes ut som et vanlig diskoskast. Det føles gjerne som om diskosen detter ut av hånden på veien frem. Dette løses ved at hånden holdes slik at tommelen peker lett oppover i bakre sving. På veien frem mot utkastet må hånden vris slik at tommelen peker fremover og håndbaken ligger nesten vannrett over diskosen. Da blir utkastet slik at diskosen kan flyte i luften.

Dette tar det ofte litt tid å få til. I begynnelsen vil diskosen oftest bli stående lett på høykant i utkastet. Instruksjonen vil gå ut på å vri hånden slik som beskrevet under utkastet. Denne detaljen bør mestres, ellers vil diskosen aldri flyte. Bare det å få flyten på redskapen er halve kastet.

Det er lettest å få dette til hvis en står med fronten i kastretningen og trener på å kaste lette flate kast rett fremover.

Når diskosen begynner å flyte i luften er det på tide å gå videre og finne utkastposisjonen. Det anbefales å begynne med kast uten rotasjon. I kastringen vil venstre fot være fremst og peke mot lett mot høyre. Foten støtter seg med bakken på tåballen. Høyre fot plasseres omtrent midt i ringen og preker skrått litt bakover mot høyre. Dersom en trekker en linje gjennom midten av kastringen vil venstre fot være til

venstre for linjen og høyre fot til høyre for den. Beina plasseres slik fordi hoften ville bli låst i utkastet om begge beina var på streken. Det ville ikke være mulig å få frem høyre hofte.

Fra denne posisjonen svinges armen bak. Når armen når bakre stilling begynner høyre kne å dreie inn mot venstrebeinet. Samtidig vris venstre ben slik at tåen peker i kastretningen. Høyre kne vris og strekkes samtidig, men det er viktig at utstrekningen ikke kommer for tidlig. Kroppen spennes opp og selve utkastet begynner. Armen vris slik at håndbaken ligger over diskosen i utkastet, for å få fin flyt på diskosen. Vekten føres over til venstre ben i utkastet.

Det er en stor fordel å beherske utkastet når rotasjonsteknikken innøves, men det er også gunstig å komme i gang med rotasjonskast så snart som mulig. I den ferdige diskosteknikken er utgangsstillingen med ryggen til kastretningen og det gjøres et hopp fra venstre til høyre ben. Nybegynnere bør starte med gå-rotasjon og stille seg opp med venstre side mot kastretningen.

Herfra går en rotasjonen. Landing på bøyd høyre ben og utkast når venstre benet har kontakt med bakken. Tålmodighet i utkastet bør tilstrebes i den betydning at armen ikke starter kastet for tidlig. Igjen er det viktig å være i riktig posisjon idet utkastet begynner.

Neste trinn er å ta et lite hopp fra venstre til høyre. Gradvis kan en så utvikle denne teknikken. Hoppet blir mer markert og etter hver kan en stille seg mer og mer med ryggen i kastretningen.

Bemerk at rytmen i diskoskastet er helt avgjørende. Rolig start og så fartsøkning gjennom rotasjonen. Som sagt, en kan ikke starte rolig nok når en går over venstre benet i starten av rotasjonen.

Når denne teknikken er innøvd starter arbeidet med den virkelige diskosteknikken, nemlig å skape separasjon av hofte og skulderaksen. Det vil altså si at hofteaksen skal "løpe foran skuldrene" helt til utkastet begynner. Armen skal hele tiden ligge bak. Når dette beherskes begynner diskosteknikken for alvor å sitte.

## **SIKKERHET**

Å bli truffet av en diskos kan invalidisere et menneske. Sikkerheten rundt kasttreningen er derfor viktig. Ideelt sett burde all trening i diskos skjedd fra kastbur. Dette finnes imidlertid ikke alle steder. Da må instruktøren i hvert fall plassere seg riktig. Det sikreste stedet er til venstre side for kasteren til i forhold til kastretningen. Kasteren vil aldri glipe diskosen slik at den går ut i den retningen. En lever farlig om en stiller seg til høyre for kasteren. Svært ofte gliper diskosen ut til høyre og da er en midt i skuddlinjen.

På trening praktiseres det gjerne at kasterne kaster diskos til hverandre. Dette bør en være svært forsiktig med, og i alle fall ha gode rutiner på, om en våger seg ut på dette. Den som kaster må være helt sikker på at den som står i andre enden følger med. Avstanden mellom kasterne må være atskillig lenger enn kastlengden.

I skolesammenheng må elever kaste en om gangen. De andre må stå på angitt og sikkert sted. For å få stor aktivitet vil det være gunstig å ha flere diskoser. Da bør alle diskosene kastes ut og så hentes inn samlet.

Slengball er et godt alternativ i skoletimene. Dette er utstyr som finnes på mange skoler. Teknikken er den samme som i diskos, men en slipper problemet med å få diskosen til å flyte. Derimot blir en mer straffet om armen starter kastet for tidlig.

## OPPSUMMERINGSTABELL DISKOS

DEL AV ØVELSEN	TEKNISK MOMENT	VANLIGE FEIL	ÅRSAK	LØSNING PÅ PROBLEMET
Grepet	Holde diskosen på ytterste fingerledd	Diskosen holdes på innerste fingerledd	Føler at diskosen ikke ligger godt nok i hånden	Justere grepet Vri tommelen mer opp når en holder diskosen
Innledende sving	Svinge bak til armen peker i kastretningen	Skulderen og armen dreies ikke langt nok bakover	Står stivt Hoften følger ikke med under svinget	Stå med vekten på tåballene og løs opp i hoften
Rotasjonen	Start over venstre bein	Starter for fort	Føler at det går for sakte	Roe ned i starten Gå-rotasjoner
	Dreining over venstre bein	Dreier ikke kneet langt nok rundt før hoppet	For utålmodig eller for rask i starten på dreiningen	Rolige rotasjoner uten diskos, hvor tyngden kommer godt over på venstre bein
		Lener seg for mye bakover under dreiningen	Får ikke tyngden godt nok over på venstre bein	Rolige rotasjoner uten diskos, hvor tyngden kommer godt over på venstre bein
	Landing på bøyd høyre bein	Lander på stivt og for lite bøyd bein	Dårlig balanse over venstre bein før hoppet	Rolige rotasjoner uten diskos, hvor tyngden kommer godt over på venstre bein
			Bøyer ikke nok i beina i innledningen på rotasjonen	Justere utgangsstillingen
	Dreining av høyre kne og tidlig bakkekontakt med venstre bein	Sen bakkekontakt med venstre bein	Høyre bein er for strakt i landingen	Lande på mer bøyd høyre bein

DEL AV ØVELSEN	TEKNISK MOMENT	VANLIGE FEIL	ÅRSAK	LØSNING PÅ PROBLEMET
----------------	----------------	--------------	-------	----------------------

Utkastet	Tyngden gå over på venstre bein	Utkast med vekten på høyre bein	Høyre kne dreies ikke inn mot venstre bein. Kastet starter for tidlig	Gi seg tid til å komme på plass før utkastet starter Kast med rolig rotasjon
	Utkast med tyngden på venstre bein	Venstre bein gir for mye etter	Dårlig timing i stemmet	Spesielt vekt på å stå imot under kast uten rotasjon
	Kroppen spennes opp	Utkastet starter før kroppen er spent opp	Høyre kne dreies ikke inn mot venstre bein	Gi seg tid til å komme på plass før utkastet starter Kast med rolig rotasjon
	Diskosen forlater hånden	Håndbaken ligger ikke over diskosen, diskosen bremser i luften	Armen dreies ikke riktig under utkastet	Småkast med diskos uten rotasjon
		Kastet blir for høyt	Feil rytme i rotasjonen. Det tar for lang tid før bakkekontakt med venstre bein etableres. Armen synker hvis rotasjonshastigheten avtar	Trening på å dreie høyre kne raskt inn mot venstre bein
	Utkastet er avsluttet	Kasteren faller ut av ringen	Står for dårlig imot med venstre bein	Spesielt vekt på å stå imot under kast uten og med rotasjon

#### Læringsmål diskos, 10-13 år

- Lære sikkerhetsregler for diskoskast
- Lære hvordan diskosen holdes
- Lære kast fra stillestående
- Få diskosen til å flyte i luften
- Lære kast med enkel rotasjonsteknikk

#### Læringsmål diskos, 14-16 år

- Lære hovedmomentene i "ferdig" diskosteknikk og stabilisere teknikken
  - Rolig start og kast med god rytme
  - Lande på bøyde høyre bein og umiddelbart dreie kneet fremover
  - Tidlig kontakt med venstre bein og bremse venstre hofte
  - Skape separasjon av skulder- og hofteaksen. La hoftene "løpe foran" kroppen
  - God kraft og rytme i utkastet