

Vesteinns diskus/rotationskuleskola

Väldigt lite förkunskaper hos tränaren krävs!

Kör 15-20 minuter

Förutsätter introduktion av hur man håller diskusen

Övningarna där man rör sig framåt – cirka 15 meter

Om man tränar rotationskula, låtsas att du håller en kula mot halsen istället för att sträcka ut armen som i diskus

Gör drillarna gärna framför en spegel ibland, visuell feedback hjälper!

Sydafrikan – vänster fot fram, hoppa 180 grader och landa i slagläge

Torrt = utan redskap

Diskus – nybörjare

| | |
|----|---|
| 1 | Gång framåt |
| 2 | Gång bakåt |
| 3 | Gång framåt, armarna åt sidorna |
| 4 | Gång bakåt, armarna åt sidorna |
| 5 | Gång framåt, vänster arm framåt, höger bakåt. Försök få lite "utfallskänsla med det högra benet så småningom. |
| 6 | Gång bakåt, vänster arm framåt, höger bakåt |
| 7 | Gå med korta steg runt åt vänster, vänster fotblad hela tiden i golvet. Vrid vänster fot först, sedan flytta höger fot. 1 varv. Så småningom: vikten på vänster ben. |
| 8 | Gå med korta steg runt åt höger, höger fotblad hela tiden i golvet. Vrid höger fot först, sedan flytta vänster fot. 1 varv. Så småningom: vikten på höger ben. |
| 9 | Stå sidledes åt förflytningsriktningen, armar åt sidorna, snurra 180 grader åt vänster på vänster fotblad. Roter sedan vidare 180 grader till på höger fots fotblad. |
| 10 | Stå sidledes åt förflytningsriktningen, armar åt sidorna, snurra 180 grader åt höger på höger fotblad. Roter sedan vidare 180 grader på vänster fots fotblad. |
| 11 | Klappa tam-ta-tam 8 gånger |
| 12 | Gå framåt 5 steg (höger fot flyttas först), vänster arm framåt, höger bakåt. Stanna med höger fot framför kroppen, snurra 180 grader, dvs rotera på höger fots fotblad |
| 13 | Gå framåt 5 steg (vänster fot flyttas först), höger arm framåt, vänster bakåt. Stanna med vänster fot framför kroppen, snurra 180 grader, dvs rotera på vänster fots fotblad |
| 15 | Torra sydafrikaner med fotsättningar som låter högt tam-ta-tam (stampa i alla tre fotsättningarna). Tänk inte positioner, bara rytm. En detalj: gärna blick bakåt i landningen. |
| 16 | Klappa tam-tam 8 gånger |
| 17 | Fotbyte med tam-tam-isättningar, utan armdrag. Börja med vänster fot i luften, vänd 180 grader i luften. |
| 18 | Klappa tam-ta-tam-tam 8 gånger |
| 19 | Snurra sydafrikaner med fotbyte, med ljudliga fotsättningar tam-ta-tam-tam |
| 20 | Stå på höger ben, höger arm bakåt, vänster arm framåt. Pendla höger fot fram och tillbaka med breddside. Håll hela tiden höger fot långt från vänster ben. |
| 21 | Bowling framåt med redskap – inläring av hur redskapet lämnar handen |
| 22 | Bowling uppåt med redskap – inläring av hur redskapet lämnar handen |
| 23 | Impulssteg (vänster, höger vänster i tam-ta-tam rytm) – kasta macka på gräs eller golv. Inläring av hur redskapet lämnar handen |