

## Het Gewicht Ver Gooien

## Weight For Distance

Dit onderdeel komt het dichtst bij de techniek van het discuswerpen. Daar wordt ook een anderhalve draai gemaakt en wordt een zeker ritme om tot een noodzakelijke versnelling te komen.

### **Het gewicht zelf**

Met één of anderhalve draai wordt het 12,7 kg of 25,4 kg zware gewicht zo ver mogelijk weggegooid. Aan het ("lichte") gewicht van 12,7 kg zit een korte ketting van zo'n 45 cm en daaraan een handvat. Dat handvat moet behoorlijke afmetingen hebben, want je moet dit toch wel zware geval stevig beet kunnen pakken.

Dan is er ook nog het zware gewicht van maar liefst 25 kg!! Hiervoor is iets meer kracht nodig, maar de techniek, we komen er zo op, is ongeveer dezelfde.

Daar zit alleen een hengsel aan en geen ketting. Door een paar keer in te slingeren voor en tenslotte één keer achter het lichaam, begint het draaien. Beginners draaien één keer rond en toppers doen dat met een 1 ½ draai, al lijkt het in drie fasen, drie halve omwentelingen te gaan.

### **Waaruit wordt gegooid**

De uitwerpsector is 1,37 m breed en 2 meter en ruim 70 cm diep. De atleet mag met één voet buiten de sector (moet er wel naast zijn) beginnen en dient contact te houden met één voet na de draai. Ook hier geldt, dat hij/zij (dames doen dit ook!) pas de werpsector mag verlaten als het gewicht de grond heeft geraakt.

Het 'lichte' gewicht wordt momenteel in Nederland tussen de 15 en 23 meter gegooid en internationaal komt een enkele topper soms dicht bij de 30m.

Het zware gewicht komt hier, geworpen door Belgische en Nederlandse werpers rond de 10 meter neer en internationaal tot zo'n 12/13 meter, maar dat doen ze ook niet elke dag. Het is en blijft een zwaar gewicht en alles in de techniek moet kloppen!

Graag verwijs ik naar de Nederlandse en Belgische records en de ranglijsten van 2006 op dit nummer en die zijn elders te vinden op onze site.

### **Veiligheid**

Nog één aspect dat wij nog niet besproken hebben, de veiligheid voor deelnemers en toeschouwers. Om de afwerpsector en aan één kant open, richting werpsector, ziet u bijna altijd een stevig hekwerk of net. Dat net, dat hekwerk dient ervoor om toeschouwers, juryleden en deelnemers te beschermen tegen 'rondvliegend' staal. Niet iedere deelnemer heeft de techniek altijd onder controle en er kan ook wel iets stuk gaan aan het gewicht. De ketting breekt, of de borgpen gaat stuk of erger gaat los zitten.

Daarom zullen de toeschouwers altijd verder zijn opgesteld dan de mogelijk te werpen afstanden.