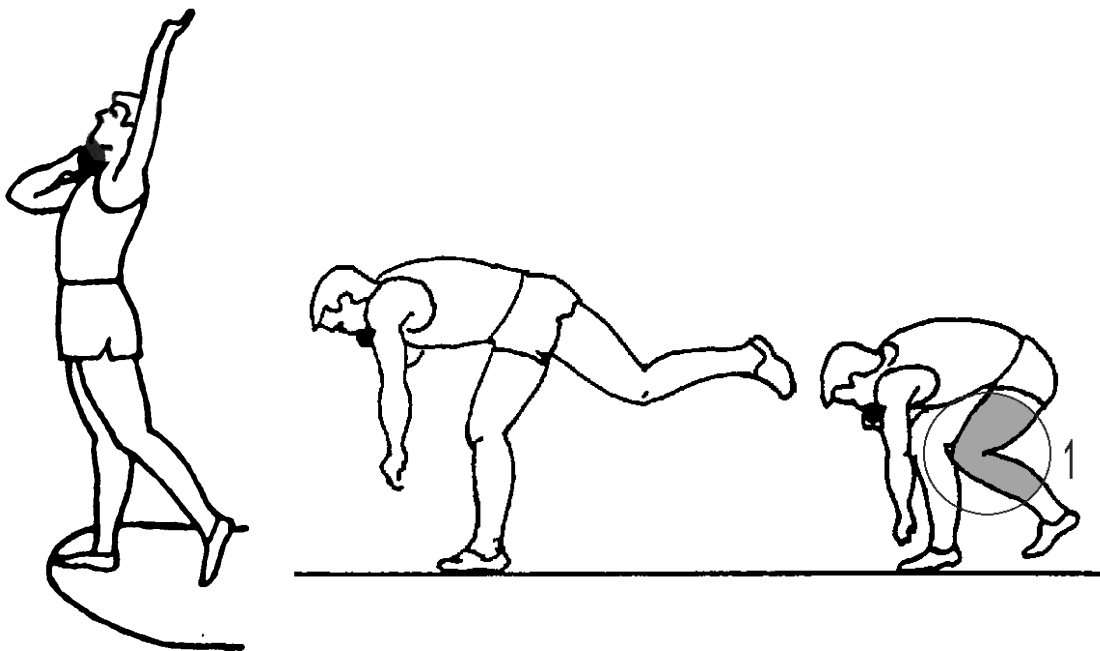


FASE DE PREPARAÇÃO



OBJECTIVO

Preparação para o deslizamento.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- () O lançador começa de pé, no final do círculo de lançamento e de costas para a borda do círculo.
- () O tronco inclina-se para a frente e fica paralelo ao chão.
- () O corpo fica equilibrado apenas numa perna.
- () A perna de apoio deve estar flectida enquanto que a perna esquerda é atirada para trás. (1)