

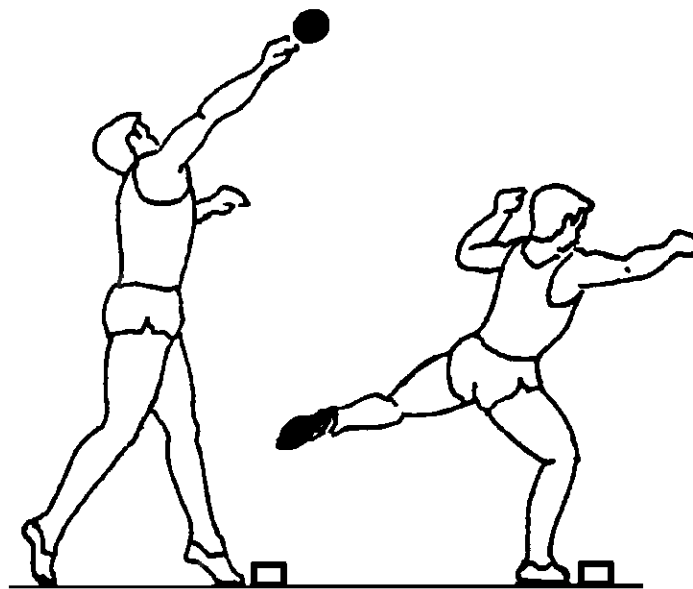
PREPARAÇÃO

DESLIZAMENTO

ARREMESSO

RECUPERAÇÃO

FASE DE RECUPERAÇÃO



OBJECTIVOS

Estabilizar o lançador e evitar lançamentos nulos.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- (Fazer uma troca de pernas rápida logo após o lançamento.
- (A perna direita deve ficar flectida.
- (A parte superior do corpo deve baixar.
- (A perna esquerda deve balançar para trás.
- (O atleta deve olhar para o chão.