

PREPARAÇÃO

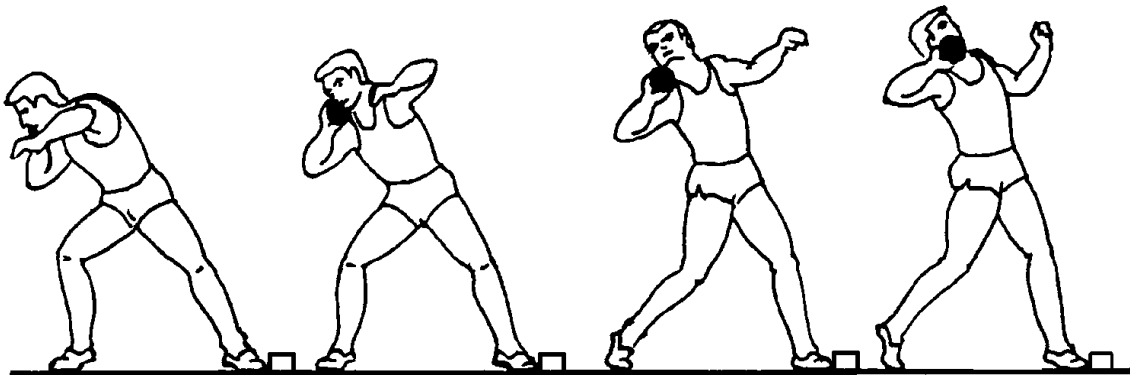
DESLIZAMENTO

ARREMESSO

RECUPERAÇÃO

## FASE DO ARREMESSO

### 2ª Parte: Aceleração Principal



## OBJECTIVOS

Transferir a velocidade do lançador para o peso.

## CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- ⌋ A perna direita fica em extensão completa após um movimento de rotação explosiva até à bacia estar virada na direcção do lançamento.
- ⌋ A perna esquerda faz um movimento enérgico ficando quase em extensão, levantando o corpo e influenciando o ângulo de saída.
- ⌋ O movimento de rotação do tronco é bloqueado pelo braço esquerdo.
- ⌋ O cotovelo direito está levantado e virado na direcção do lançamento.
- ⌋ O peso do corpo é transferido da perna direita para a esquerda.