

PREPARAÇÃO

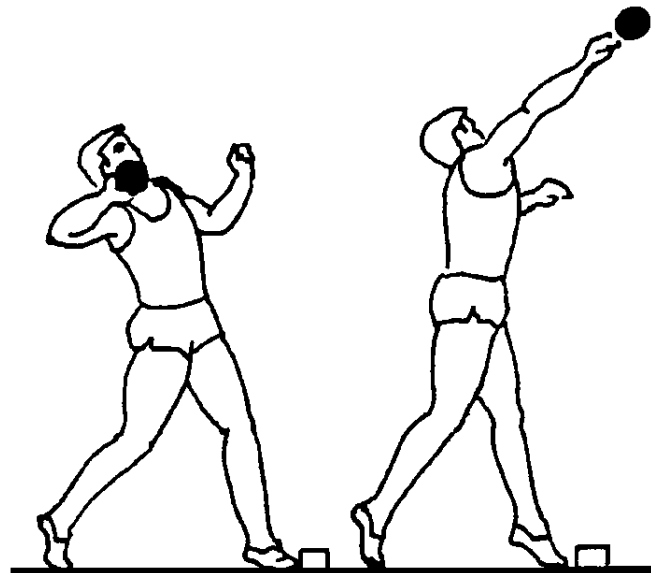
DESLIZAMENTO

ARREMESSO

RECUPERAÇÃO

FASE DO ARREMESSO

3 Parte: Movimento Final do Braço



OBJECTIVOS

Transferir a velocidade do lançador para o peso.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- ⌋ O movimento de “chicote” do braço começa após a extensão completa das pernas e do tronco.
- ⌋ O braço esquerdo deve estar dobrado e fixo junto do tronco.
- ⌋ A aceleração é continuada pelo pulso que está em pré-extensão (polegar para baixo e dedos a apontar para fora após largar o peso).
- ⌋ Os pés mantêm-se em contacto com o chão até final do lançamento.
- ⌋ A cabeça deve estar atrás do pé esquerdo até final do lançamento.