

PREPARAÇÃO

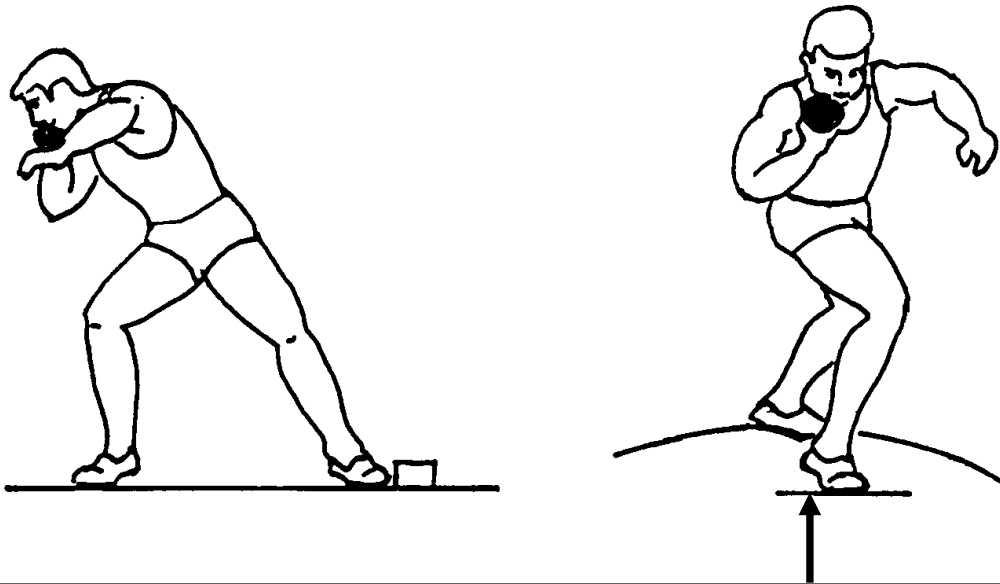
DESLIZAMENTO

ARREMESO

RECUPERAÇÃO

FASE DO ARREMESO

1ª Parte: Posição de Força



OBJECTIVOS

Manter a velocidade do peso e iniciar a aceleração principal.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- (O peso do corpo deve estar sobre a perna direita e o joelho flectido.
- (O calcanhar do pé direito e o dedo grande do pé esquerdo devem estar em linha.
- (O tronco e os ombros estão em torção.
- (A cabeça e o braço esquerdo estão virados para trás.
- (O cotovelo direito faz um ângulo de 90º com o tronco.