

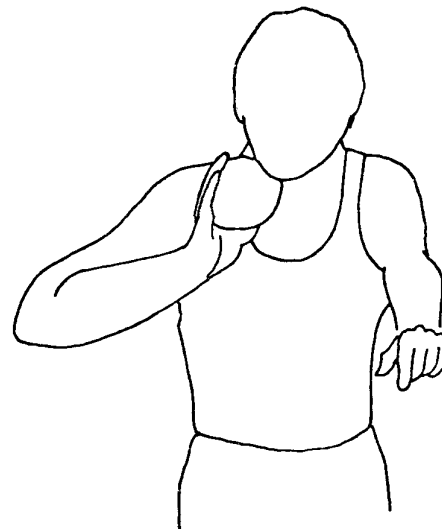
PREPARAÇÃO

DESLIZAMENTO

ARREMESSO

RECUPERAÇÃO

## PEGA



## OBJECTIVOS

Segurar o peso com firmeza.

## CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- ( O peso fica nos dedos e nas bases dos dedos.
- ( Os dedos estão paralelos e ligeiramente afastados.
- ( O peso é colocado no lado esquerdo do pescoço, por baixo do maxilar e o polegar na traqueia.
- ( O cotovelo faz um ângulo de 45° em relação ao corpo.