





Volteo









Del volteo al primer giro









Primer giro: fase de un solo apoyo



Él tiempo que el atleta está sobre un solo apoyo ha de ser mínimo



Primer-segundo giro: fase doble apoyo

El pie derecho empuja.
Peso del cuerpo, sobre la izquierda.
Eje de giro pie - hombro izquierdo.
La cadera, avanzada al triángulo
brazos -pecho





Segundo-tercer giro: doble apoyo





Tercer giro: fase de apoyo simple





Final del tercero e inicio del cuarto giro





Final







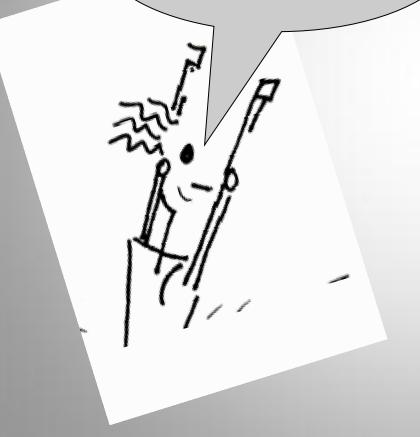


Errores fundamentales



Volteo

No se mira al martillo cuando está atrás.







Volteo

Si los encoges ya en el primero... Puaf!! Los brazos estirados al frente





Final

Los principiantes lanzan sin girar, solo voltean. Cuando llegan al final no deben encoger los brazos ni levantar el pie derecho.

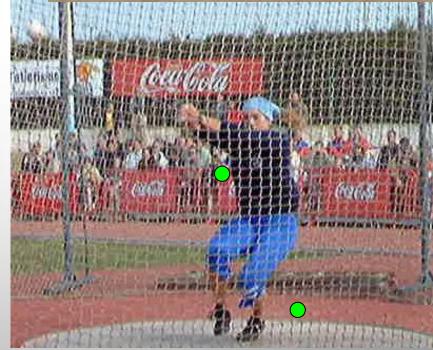


Giros

Se debe girar más flexionado y sin encoger los brazos

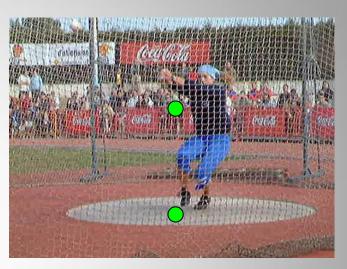






Siempre hay un pie en el suelo



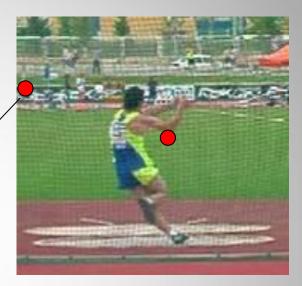


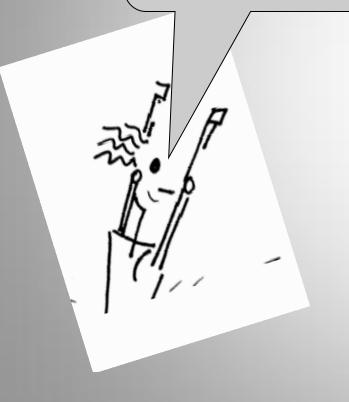


Triángulo brazos - pecho

El codo izquierdo no va flexionado.





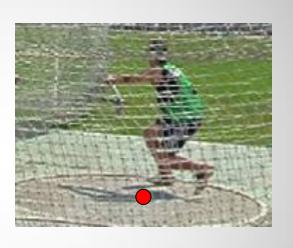




El eje de giro sobre el pie izquierdo

Cuando el pie derecho llega al suelo de metatarso, empuja, pero el peso del cuerpo va sobre el pie izquierdo.

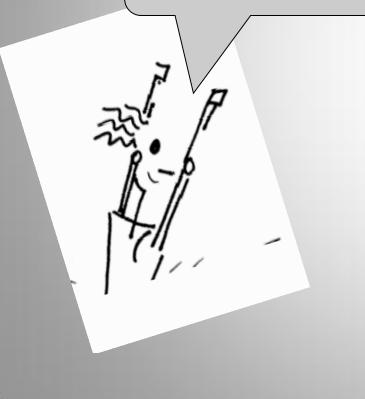


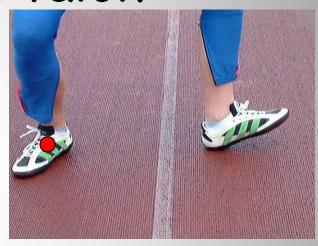




El pie derecho empuja antes de que el izquierdo inicie la acción de giro sobre el talón

iYa has caído a la derecha!

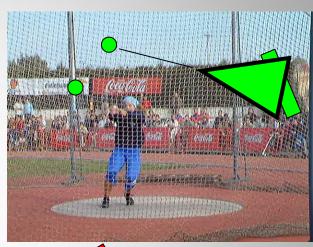




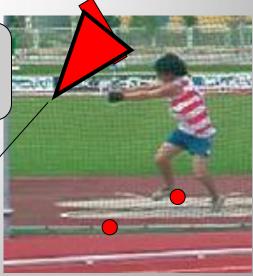


La cadera va avanzada

Los brazos y hombros hacen un triángulo isósceles que va a remolque de la cadera



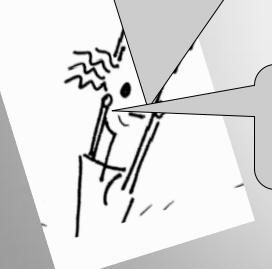
iSe ha avanzado el martillo!



Cuando la pierna derecha llega al suelo, el martillo está alto y atrás

El martillo se ha avanzado y tira del lanzador, que caerá con todo el peso sobre el pie derecho





El pie derecho debe llegar pronto al suelo



Lanzamiento de martillo. Descripción técnica y principales errores.

Autor: Joan Rius i Sant jriussant@telefonica.net

Fotografías: Joan Rius i Sant Josep Mª Padullés Riu Archivo y donaciones

Dibujos: Maite Górriz Farré



