



CIDIDA

CENTRO INTERNACIONAL DE
DOCUMENTACIÓN
INVESTIGACIÓN
Y DESARROLLO DEL

ATLETISMO

FUNDACIÓN



**FEDERACIÓ CATALANA
d'ATLETISME**

DIDÁCTICA DEL LANZAMIENTO DE MARTILLO



Joan Rius i Sant

Ejercicios de aprendizaje

- Ejercicios de equilibrio dinámico
- Volteos
- Final
- Volteo y final
- Giros

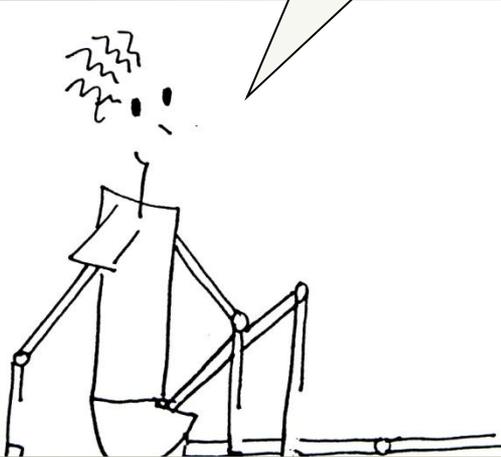
Equilibrio dinámico

Hay que girar sobre el eje izquierdo del cuerpo. El giro lo dirige el impulso de la pierna-pie derecho.



Cambiamos la posición del cuerpo a la pata coja

En equilibrio sobre un pie, cambiamos de posición.



Ejercicios de propiocepción y equilibrio

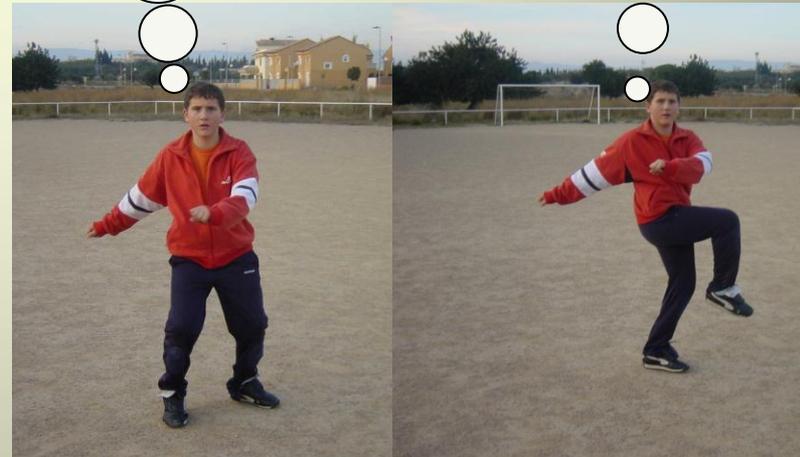


Giros sobre el eje izquierdo del cuerpo

¡Atención! Lo hacemos por acción del pie y la cadera izquierda.
¡Nunca de brazos!

¿Cuántos giros seguidos puedo dar sobre el pie izquierdo sin caer?

Cuando lance martillo no he de levantar la rodilla.

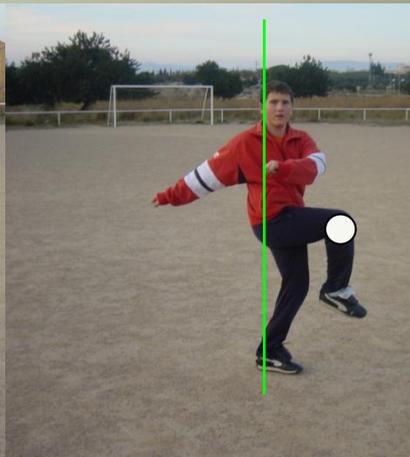


Juegos de giro

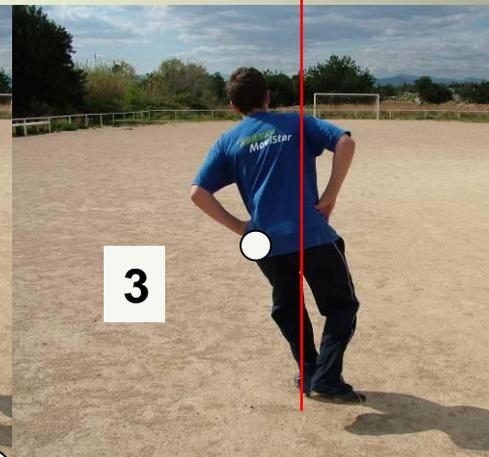
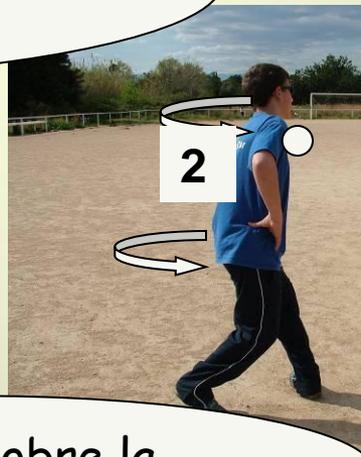
- Desplazarse y cada tres o cuatro pasos girar sobre el pie izquierdo en esta posición (prohibido levantarse)



¡No tires
de hombro
izquierdo!
(1)



¡Ojo! Estás guiando el giro con
los hombros. (2)

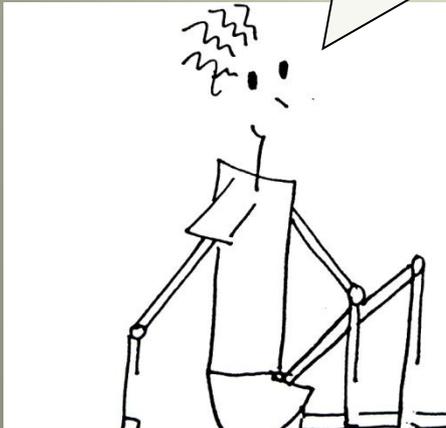


¡Caerás sobre la
derecha! (3)



Equilibrio inestable

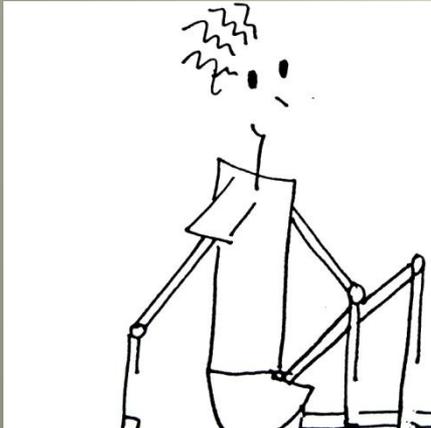
Se puede girar con el pie izquierdo apoyado sobre un disco



Equilibrio inestable

Con el pie izquierdo apoyado sobre una superficie inestable, realizar diferentes acciones de brazos

El giro lo dirigen rodilla y cadera, no los brazos



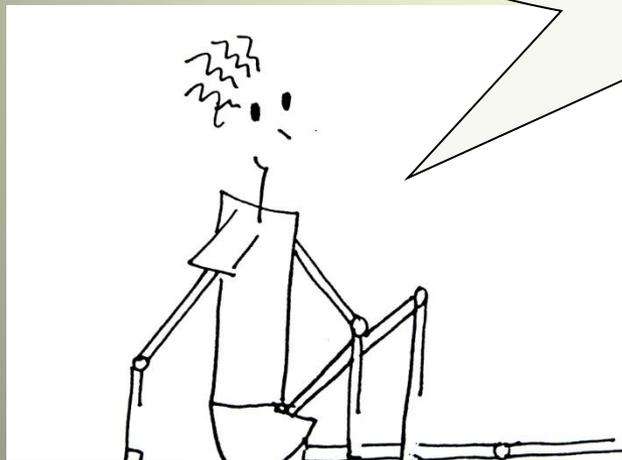
Agarrar el martillo

Primero hay que saber agarrarlo adecuadamente





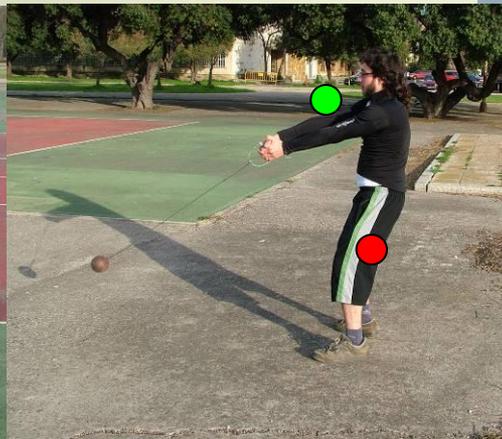
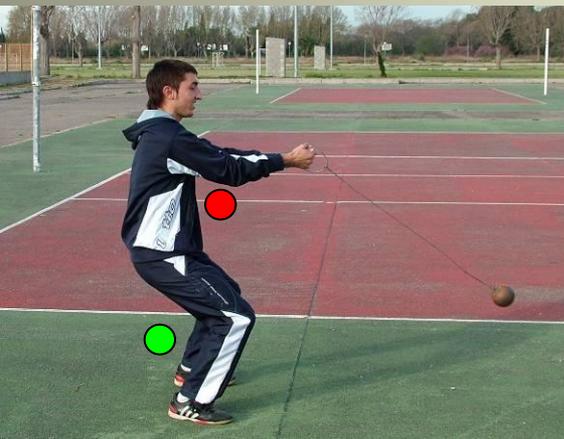
Para comenzar es mejor usar artefactos alternativos y ligeros



Voltear el martillo



Flexión de piernas
Estirar los brazos al frente



Voltear muy agachados



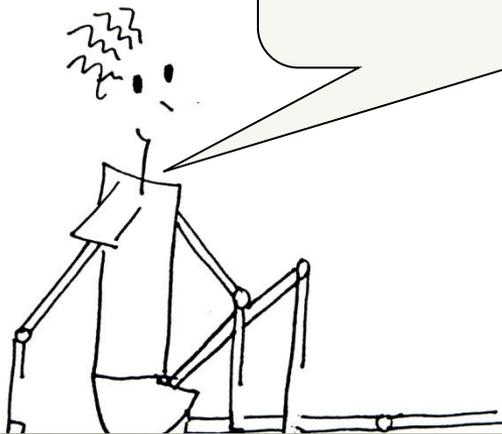
Caminar volteando



Voltear con una mano



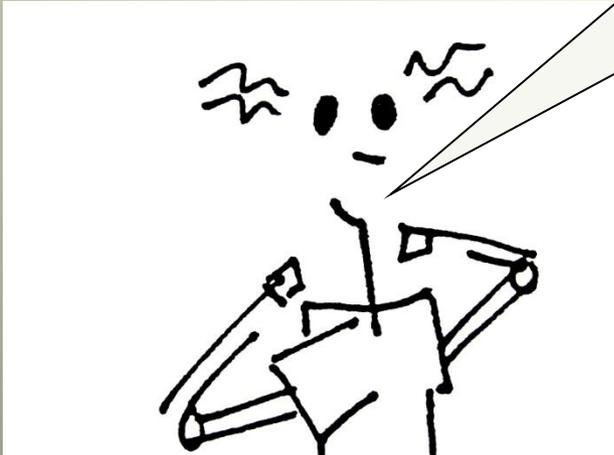
¡Mejor hacerlo con la derecha!



Juegos de volteo



Correr volteando una pelota dentro de una bolsa.
Voltear pelotas con red sentados e...intentar levantarse sin que pare el martillo



El final

¡Era doblando más las piernas!

Siempre comenzando con piernas dobladas y al final girando cadera y tronco.



Dos (tres) volteos y final



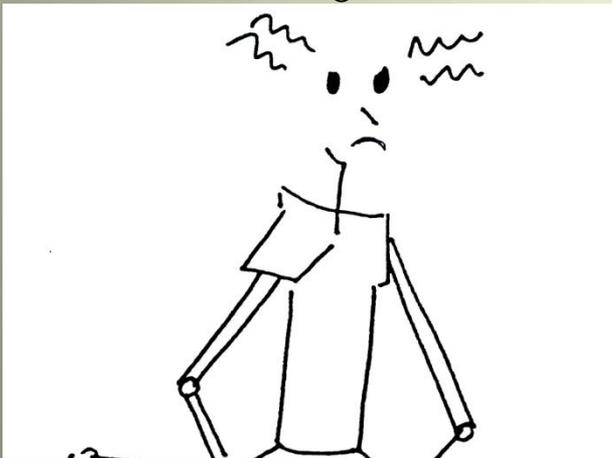
¡Esos brazos!



¡Ahora sí!

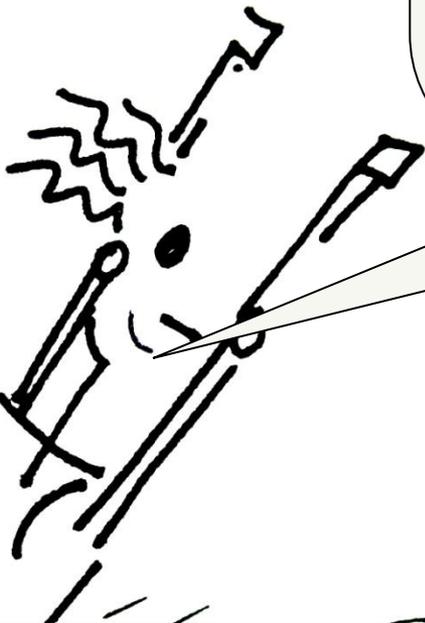
Aprendemos a girar

¡Los brazos estirados!

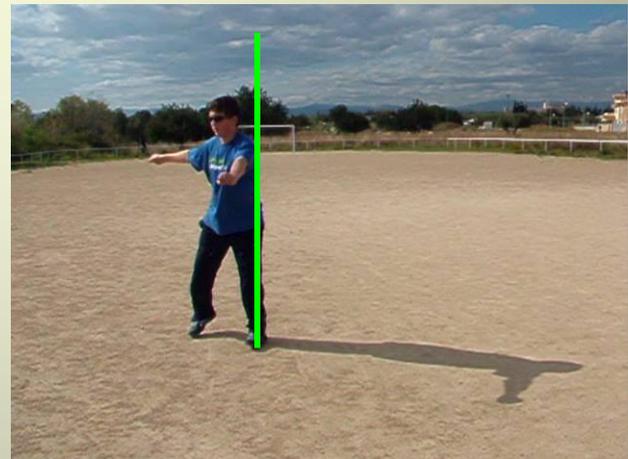


Todos los ejercicios que siguen deben ejecutarse intentando evitar los errores fundamentales señalados anteriormente:

- Flexionar los brazos
- Que se avance el martillo
- Ir poco flexionado de piernas
- Que el pie derecho llegue tarde al suelo
- Que el pie derecho no empuje
- Que el peso del cuerpo caiga todo sobre el pie derecho
- Romper el eje izquierdo en el final



Giro sin martillo



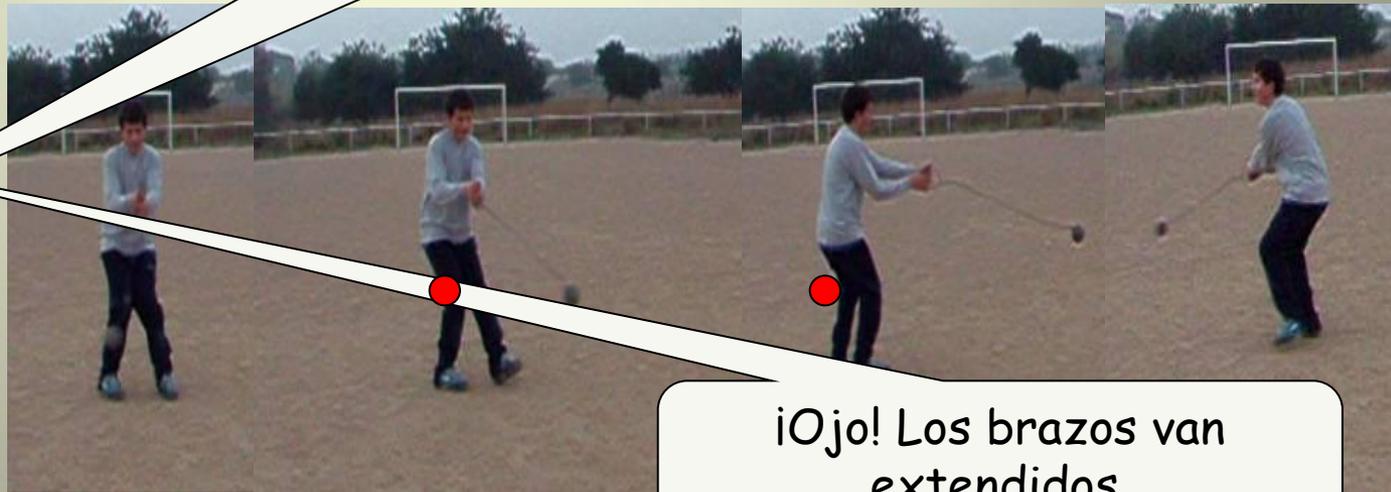
- Empujar con el pie derecho e intentar girar 360° manteniendo el equilibrio sobre la pierna izquierda



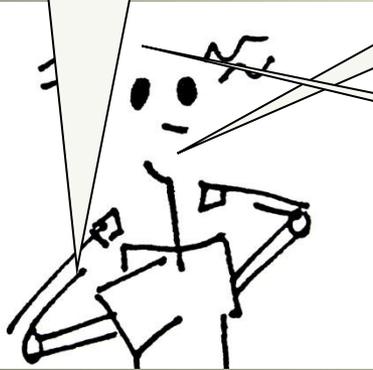
Primero pasamos por detrás del martillo con una mano. En la espalda se hace el cambio de mano.



Tras el segundo o tercer volteo bajo, agarramos el martillo con las dos manos e iniciamos el giro sobre el pie izquierdo.

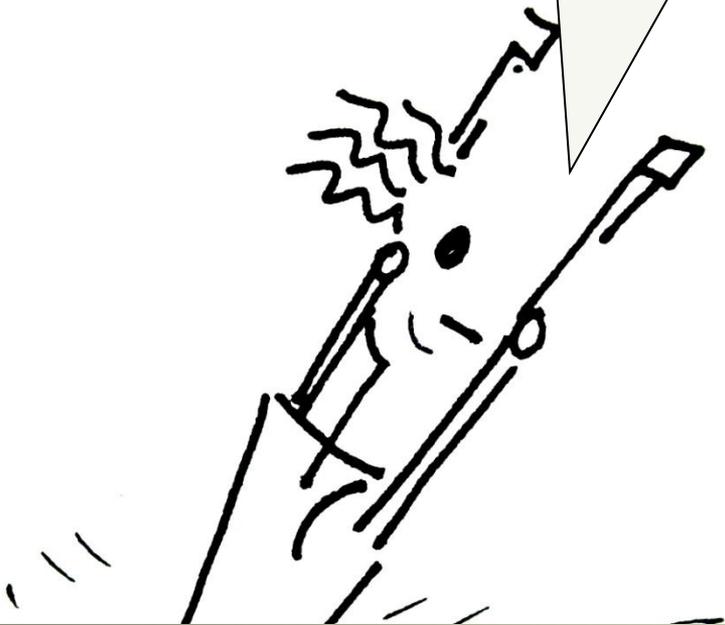


¡Ojo! Los brazos van extendidos.



Girar con dos martillos

Primero con artefactos ligeros y cortos



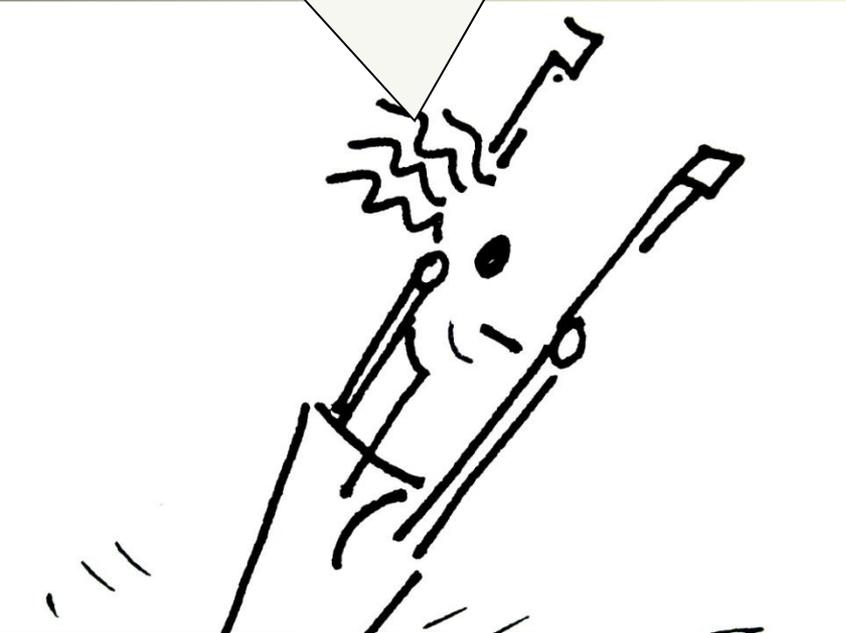
Volteos con una mano, giro y final



He de controlar el giro sin caer a la derecha, no apartarme atrás en el final, empujar con el derecho, y meter cadera ...

Girar con una pica, pararse en las posiciones clave y corregirlas

¡Más flexionado, la pica más alta, el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda...!



Con la pelota, enlazar 2, 3, 4 giros



Girar con el martillo con el pie izquierdo sobre un disco



Girar agarrando el martillo con la mano derecha



Ejercicios de alternar volteo y giro

- Un volteo y un giro
- Dos volteos y dos giros
- Enlazar seguido: un volteo y un giro, dos volteos y dos giros, tres..



Lanzar con dos, tres y cuatro giros

Evitar:

- Que se avance el martillo
- Perder ritmo (cada giro debe ser más rápido que el anterior)
- Levantarse
- Encoger los brazos
- Tirar de hombro izquierdo
- Caer a la derecha

Buscar:

- Mínimo tiempo de la pierna derecha al aire
- Final manteniendo el eje izquierda



Didáctica del lanzamiento de martillo

Autor: Joan Rius i Sant

jriussant@telefonica.net

Fotografías: Joan Rius i Sant

Josep M^a Padullés Riu

Archivo y donaciones

Dibujos: Maite Górriz Farré



CIDIDA

CENTRO INTERNACIONAL DE
DOCUMENTACIÓN
INVESTIGACIÓN
Y DESARROLLO DEL

ATLETISMO

FUNDACIÓN

