







Salida







Desequilibrio









Impulso









Vuelo - desplazamiento





Doble apoyo



Transición - final







Final





Cambio de pie





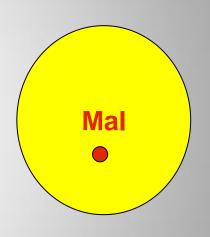




Errores fundamentales







Desplazamiento

 Se desplaza atrás abriendo el codo, elevando y rotando el tronco.

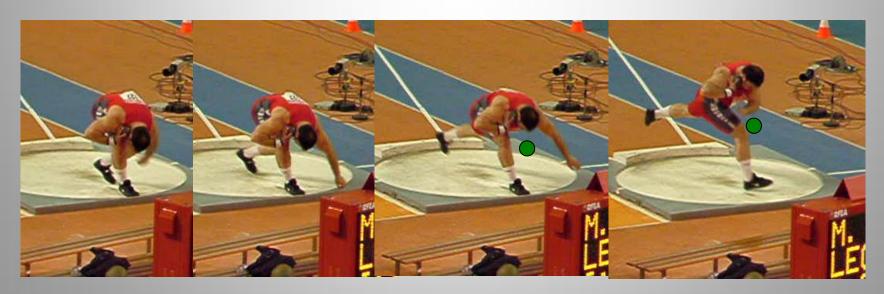


Cómo evitarlo

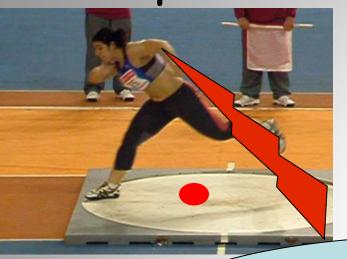
- Iniciar el lanzamiento con desplazamiento saliendo de pie y lateral.
- Si aprenden a hacerlo de forma incorrecta ...







... que serán difíciles de corregir





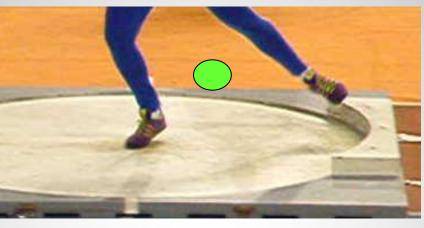
El giro del tronco persiste





Llegada del pie derecho al suelo







Debe llegar de metatarso, preparado para pivotar. Si entra plano, no puede girar.

Es demasiado frecuente que el pie llegue plano

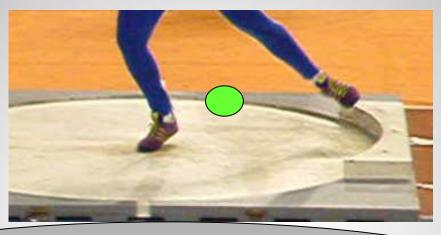








El defecto perdura entre los mayores

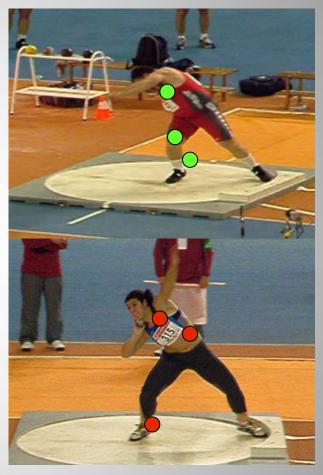


De metatarso puede pivotar o Si entra plano no puede girar



Doble apoyo con...

- El peso del cuerpo sobre el metatarso (correcto) o planta (incorrecto) de la pierna derecha (correcto) o repartido en ambas piernas (incorrecto)
- Los hombros, todavía perpendiculares (correcto) o en la dirección de la línea de lanzamiento (incorrecto)



Cuando el pie izquierdo llega al suelo, el peso del cuerpo está aún sobre el derecho

...la llegada del pie izquierdo al contenedor

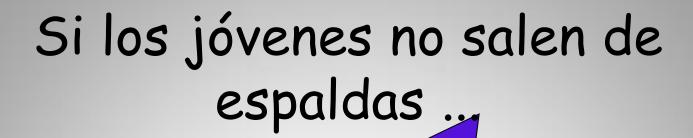
 Llega la izquierda tocando el contenedor.

- No llega a tocar el
- contenedor.

No se abre a la izquierda para dejar pasar la cadera.







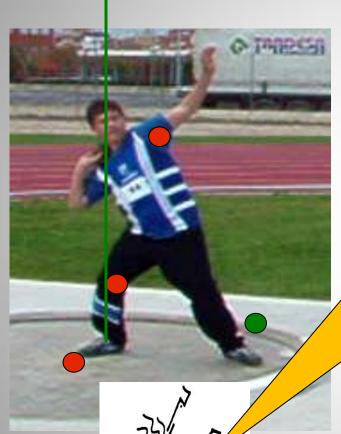
¿Cómo se debe llegar al doble apoyo?

Igual, pero más altos y abiertos

- El peso del cuerpo, correcto. Cae encima de la pierna derecha.
- Pero se apoya de planta (metatarso sería lo correcto).
- Tiene poco doblada la rodilla derecha.
- La pierna izquierda, bien, un poco abierta a la izquierda.



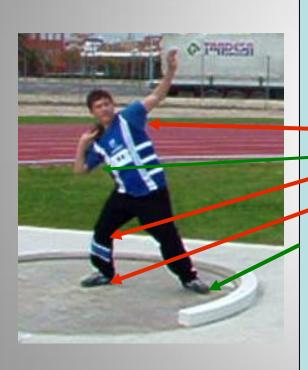
Pero, iojo!, el pie no toca el contenedor



Es mejor que no llegue a tocarlo a que adelante el tronco para alcanzarlo.

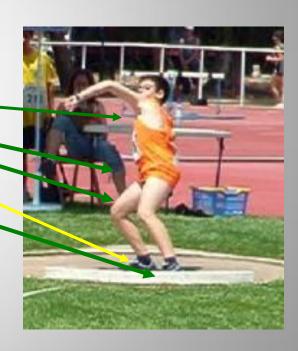
La solución óptima es no iniciar el lanzamiento desde el fondo del círculo. Hay que hacerlo desde un punto del círculo que con el paso lateral alcance el contenedor.

Comparad dos debutantes



Tronco

Peso del cuerpo
Flexión pierna derecha
Apoyo pie derecho
Apoyo pie izquierdo



Transición

La pierna derecha empuja la cadera:

- Adelante (correcto)
 manteniendo la anticipación
 de cadera a hombros.
- Arriba y termina la extensión (incorrecto), sin anticipar la cadera a los hombros.
- · El peso:
- Aún no se separa del cuello (correcto).
- Se separa del cuello (incorrecto).



 Las caderas siguen avanzadas a los hombros.

 Los hombros se han avanzado a las caderas y se precipita la acción de lanzamiento.





 Con el pie plano, la única acción que puede hacer es empujar arriba.

 Con el pie apoyado de metatarso, podrá pivotar y avanzar la cadera derecha al frente.





 El chico de rojo tenía el pie derecho plano, ha estirado la pierna derecha y no ha podido pivotar para avanzar la cadera derecha adelante.

 La chica de azul ha podido colocar delante la cadera derecha antes de empujar arriba con la pierna.





El error del pie plano perdura



Conjunto de errores

- · El pie derecho está plano.
- El pie izquierdo está en el centro del contenedor.
- El tronco está muy alto y girado.
- El peso está separado del cuello.
- · El codo derecho está bajo.
- El pie derecho está de metatarso.
- El pie izquierdo está a la izquierda del contenedor.
- El tronco no se ha anticipado a la cadera.
- El peso no se ha separado del cuello.
- El codo derecho va alto.





Final

- La pierna derecha ha empujado hacia arriba sin pivotar el pie derecho, dejando atrás la cadera.
- Para sacar el peso lo debe hacer desde atrás y sin poder meter la cadera.
- La pierna-pie derecho ha colocado la cadera derecha antes de estirarse.
- La cadera aún está avanzada al tronco.



Final

- Otra opcción errónea para sacar el peso sin colocar la cadera es despegar el pie derecho del suelo.
- Errores que perduran cuando los atletas son mayores.





Final Si la pierna izquierda se dobla y no bloquea lo tengo difícil Soft!

iNi empujo ni

bloqueo ni he metido la cadera!

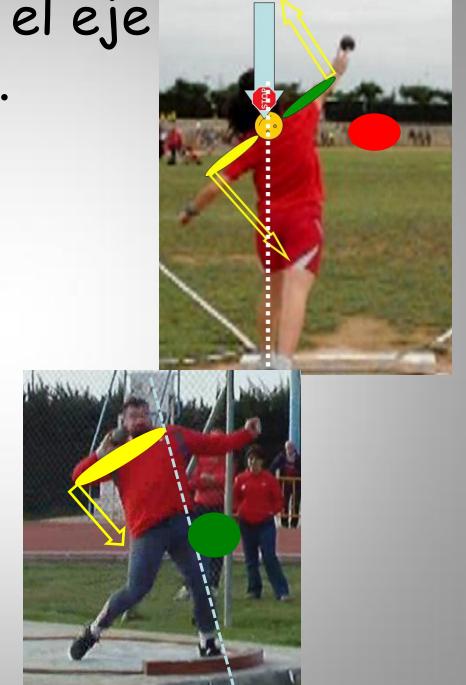


Finales inadecuados



No girar sobre el eje izquierdo.

Cuando se está empujando el peso, el brazo izquierdo se abre y tira atrás pasando el eje de giro del pie izquierdo-hombro izquierdo a pie izquierdo-cabeza.



Lanzamiento de peso. 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



