



**CIDIDA**

CENTRO INTERNACIONAL DE  
DOCUMENTACIÓN  
INVESTIGACIÓN  
Y DESARROLLO DEL

**ATLETISMO**

FUNDACIÓN



**FEDERACIÓ CATALANA  
d'ATLETISME**

# LANZAMIENTO DE JABALINA

## Descripción técnica y principales errores



Joan Rius i Sant

# Carrera cíclica



# Carrera acíclica



# Llegada del pie derecho



# Llegada del pie izquierdo



# Arco tenso y final



# Principales defectos

- No controlar la posición de la jabalina en la carrera.



# Hacer una carrera demasiado larga

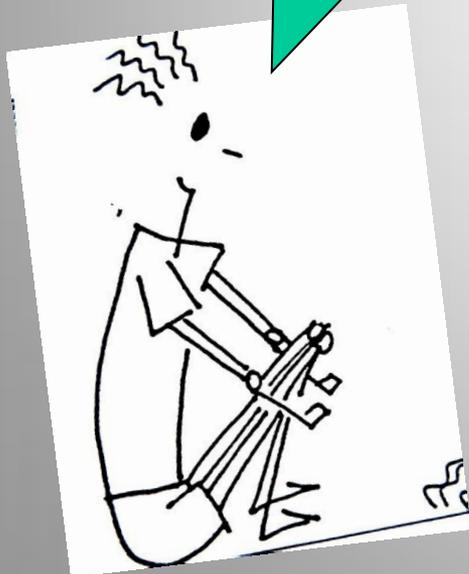


Frenarse y/o saltar arriba en el último/s paso/s



# Lanzar con el codo bajo

Si el codo sale por debajo del hombro, lesión asegurada.



# Lanzar con el codo bajo

Es un defecto fácil de adquirir al lanzar la pelota



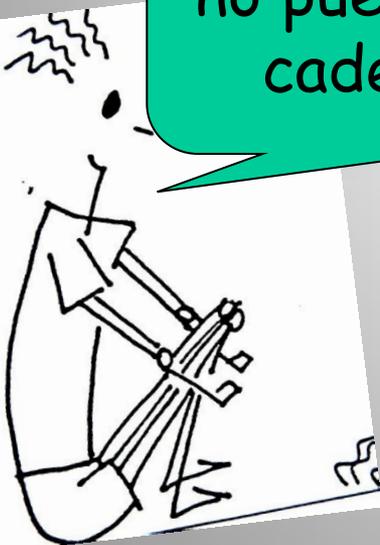
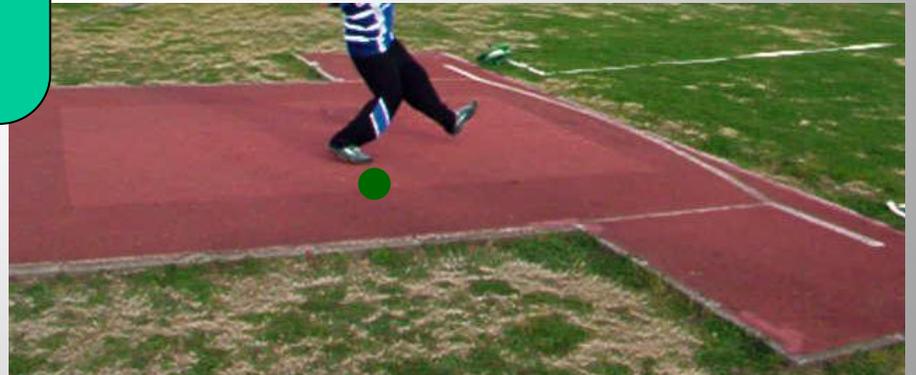
# Lanzar con la jabalina con un ángulo incorrecto



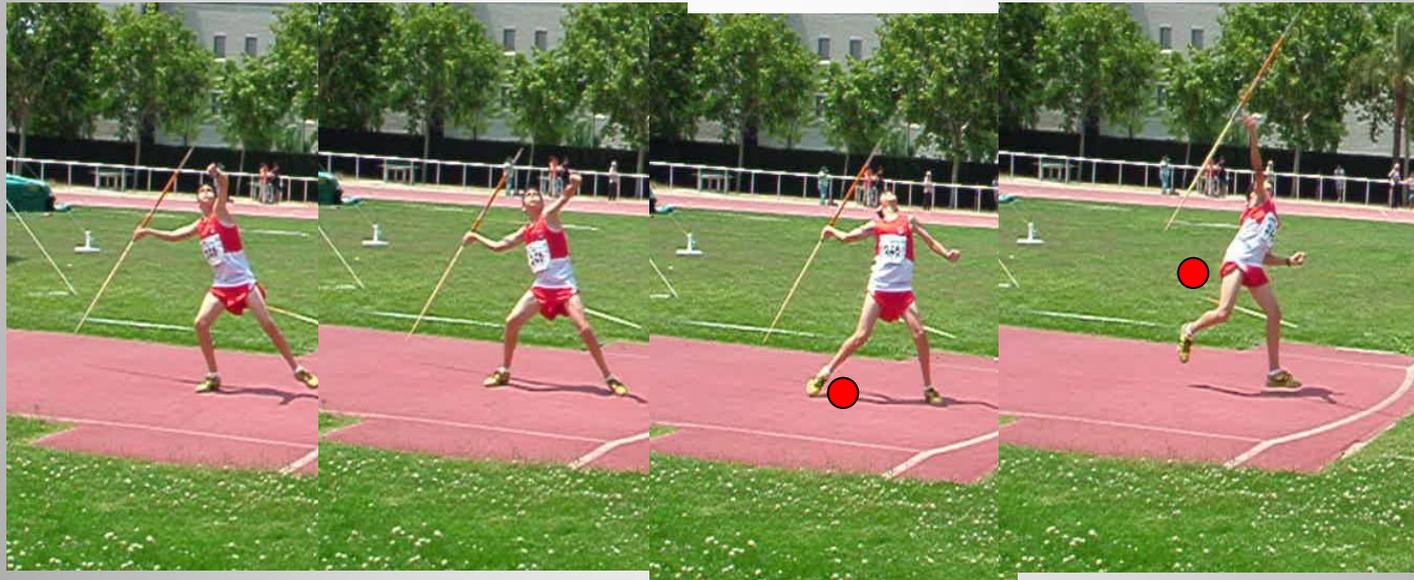
# La pierna derecha llega poco flexionada y con el pie plano



Si el pie llega plano,  
no puede avanzar la  
cadera derecha



No empujar la cadera derecha  
al frente y no marcar el arco  
tenso





- La pierna izquierda llega al suelo con la derecha estirada.
- Coloca la cadera derecha al frente con el pie derecho en el aire. Sin apoyo ya no puede empujar ni hacer fuerza.
- Lanza de brazo y la jabalina sale hacia arriba y muerta y ..
- ...sin tensión en la pierna izquierda.
- No hay ni frenado de la pierna izquierda ni empuje de derecha.
- Hace un arco pero no es tenso.

# Saltar y lanzar con ambos pies en el aire



# No estirar el brazo antes de la acción final



# Lanzar sin tensión en la pierna izquierda y/o retrasando la cadera



# Lanzar a pierna cambiada



# Lanzamiento de jabalina. Descripción técnica y principales errores.

Autor: Joan Rius i Sant

[jriussant@telefonica.net](mailto:jriussant@telefonica.net)

Fotografías: Joan Rius i Sant

Josep M<sup>a</sup> Padullés Riu

Archivo y donaciones

Dibujos: Maite Górriz Farré



**CIDIDA**

CENTRO INTERNACIONAL DE  
DOCUMENTACIÓN  
INVESTIGACIÓN  
Y DESARROLLO DEL

**ATLETISMO**

FUNDACIÓN



**FEDERACIÓ CATALANA  
d'ATLETISME**