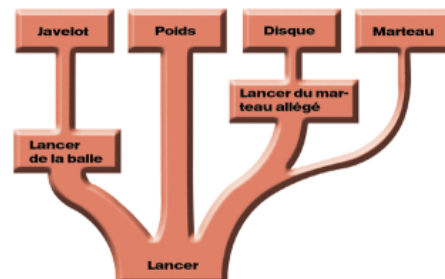


Lancer: Famille de mouvements

Chaque lancer (poids, disque et javelot) présente des caractéristiques différentes: rythme, jambe d'appel, hanche, bras, tension du corps et blocage sont les six aspects abordés dans le tableau ci-joint.

Famille de mouvements



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO