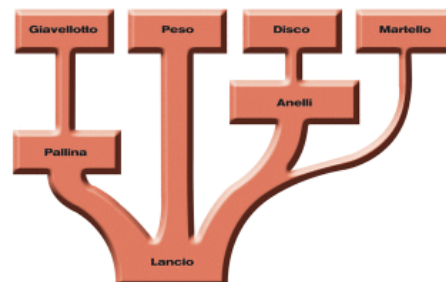


Lanci: Famiglia dei movimenti

Ogni lancio (peso, disco e giavellotto) presenta delle caratteristiche diverse: ritmo, gamba di appoggio, anca, braccio, tensione del corpo e blocco sono i sei aspetti presentati nella tabella seguente.

Famiglia dei movimenti



Tratto da: Haberkorn/Pless: Leichtathletik 2, pag. 123. Verwandtschaften



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP