

# Atletica leggera – Lanciare: Cinque tecniche per una boccia

**Spiegazioni semplici e brevi delle cinque tecniche per essere in grado di maneggiare la boccia.**

Le tecniche del getto del peso sono diverse. In questo inserto pratico spieghiamo in modo semplice le tecniche di lancio adatte per la lezione di educazione fisica. È molto importante scoprire con quale tecnica i ragazzi riescono a gettare la boccia il più lontano possibile e non bisogna scoraggiarsi di fronte a tecniche più complesse, quali ad esempio la rotazione completa saltata. Per imparare al meglio le varie tecniche è comunque raccomandabile utilizzare pesi più leggeri o dei palloni da pallacanestro.



Nel getto del peso è fondamentale imparare una buona tecnica.

## Lancio in linea retta

Mettersi in posizione frontale nella direzione del lancio. Passo d'impulso nella posizione di lancio (sinistra-destra-sinistra, «tam-ta-tam»). Il piede destro compie un'oscillazione davanti a quello sinistro fermo al suolo (per destrimani). Il piede sinistro si blocca prima del punto di lancio. Lanciare in alto e lontano.

## Rincorsa laterale

Idem come nella tecnica precedente, ma avanzando lateralmente.

## Passo alternato

Schiena rivolta verso la direzione di lancio e in posizione accovacciata. Passo d'impulso nella posizione di lancio (destra-sinistra). Mezza rotazione, estensione dell'anca, lancio.

## Traslocazione (O'Brien)

Posizione di partenza analoga a quella della tecnica dei tre passi. Dopo aver collocato la gamba sinistra nella direzione del lancio e dopo un forte slancio del piede destro al di sopra del tallone, portare il piede destro in posizione di lancio. Mezza rotazione, estensione dell'anca, lancio.

## Rotazione in posizione di equilibrio

Presa di slancio piegando il tronco contro il senso di rotazione, poi con il piede sinistro eseguire una rotazione fino a posizionarlo nella direzione del lancio. La gamba sinistra è saldamente rivolta alla direzione di lancio. Oscillare energicamente verso l'esterno la gamba destra e, dopo averla ruotata, appoggiarla al suolo (sulla pianta del piede). Dopo aver appoggiato il piede destro, spostare il più velocemente possibile il piede sinistro verso sinistra e collocarlo sul fermapiEDE.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**