

# Atletica leggera – Lanciare: Dai lanci in linea al giavellotto

Lanciare il più lontano possibile – con o senza rincorsa – un cono, un bastone o un giavellotto. Un movimento elementare ha dato vita ad un'affascinante disciplina sportiva. I punti principali in breve e in immagini.

Il ritmo di rincorsa e di lancio, il passo d'impulso e l'azione di lancio a braccio teso sono i primi elementi tecnici che gli allievi devono acquisire. Solo più tardi, l'attenzione si sposterà sull'approfondimento di aspetti quali la sequenza di lancio (peso sulla gamba di spinta, gamba di bloccaggio tesa), distensione fortemente arcuata del corpo all'indietro o lancio corretto da una posizione di equilibrio.



I cinque esercizi che proponiamo evidenziano questi movimenti e sono destinati principalmente ad un pubblico di principianti. Ma anche i lanciatori più esperti ne trarranno dei benefici per migliorare la tecnica.

→ [La nostra selezione di esercizi](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO