

Lancer du poids: Dans le bon rythme

Le lancer du poids est une épreuve de puissance, mais aussi une affaire de rythme. C'est d'ailleurs cette qualité qui doit servir de fil rouge pour l'apprentissage et l'entraînement.



Les aspects techniques (rythme, blocage de la jambe et tension du corps) doivent parfaitement s'accorder quelle que soit la technique choisie (lancer, poussée et rotation). Les cinq exercices suivants mettent l'accent sur ces prérequis techniques; ils s'adressent donc d'abord à des débutants, mais ils sont aussi pensés pour les plus avancés qui peuvent grâce à eux optimiser leur technique.

Cinq techniques

Décomposition du mouvement

Série d'images

Cinq exercices

Test: Lance et pousse



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO