

# Lancio del peso: Col ritmo giusto

Il lancio del peso è una prova di potenza ma anche una questione di ritmo. D'altronde è proprio questa capacità a fungere da fil rouge durante l'apprendimento e l'allenamento.



I aspetti tecnici (ritmo, blocco della gamba e tensione del corpo) devono accordarsi perfettamente, indipendentemente dalla tecnica scelta (lancio, spinta e rotazione). I cinque esercizi seguenti si basano proprio su queste premesse tecniche e si rivolgono in particolar modo ai principianti, ma anche ai più avanzati che, svolgendoli regolarmente, possono migliorare la loro tecnica.

## Cinque tecniche

## Scomposizione del movimento

## Serie di immagini

## Cinque esercizi

## Test: Rimessa in gioco



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**