



Prise d'élan

Départ dos à l'aire de lancer, les deux pieds parallèles. La jambe droite est balayée en direction du milieu de l'aire.

Le pied droit est ensuite posé activement, à 90° par rapport à l'aire de lancer. La jambe gauche tourne à son tour pour venir se placer contre le butoir (rythme droite-gauche).



Mise en tension

Mouvement de rotation rapide de la jambe droite sans engager encore le bras (garder la balle ou le boulet près du cou). Tourner les hanches vers l'avant (exten-

sion) et pousser énergiquement avec la jambe droite pour obtenir l'extension du corps vers le haut. A ce moment, expédier l'objet. Bloquer avec la jambe gauche pour ne pas être déséquilibré vers l'avant.



Poussée

Le bras de poussée est activé juste après la phase d'extension des hanches et du haut du corps. Les épaules, les coudes et le boulet sont alignés dans la direction de la trajectoire recherchée.

(Tiré de: Kunz, 2003)