



Inizio

Lanciare la gamba destra rasoterra verso il centro della pedana, posare il piede destro con un angolo di 90° rispetto alla direzione di lancio. La gamba sinistra segue con un movimento veloce ed attivo. Posare il

piede sinistro a diretto contatto con il fermapiè. La traslocazione energetica conduce il corpo in una posizione di lancio ottimale: piede destro sulla linea mediana, piede sinistro aperto verso sinistra, la schiena è ancora rivolta nella direzione opposta.



Tensione

Eeguire il più rapidamente possibile dei movimenti di rotazione e di lancio con la gamba destra senza muovere il braccio di getto. L'anca viene dapprima spinta in avanti e verso l'alto e poi bloccata dalla

forte tensione esercitata dalla gamba di bloccaggio. L'uso delle gambe permette di erigere il torace.



Getto

Il braccio di getto viene attivato progressivamente solo dopo aver teso la gamba e la muscolatura del tronco. Nella fase di getto, le spalle, il gomito e il peso lavorano tutti sulla stessa linea (diritta), che corrisponde alla linea di partenza della boccia.