

Familles de mouvements

Caractéristiques du mouvement	Lancer du poids (technique du pas changé)	Lancer du disque (avec rotation complète)	Lancer de la balle – javelot (5 pas d'élan)
Rythme («tam-ta-tam») «g.-dr.-g. ou dr.-g.-dr.»	Ramener rapidement la jambe droite sous le corps: «ta-tam»	Rotation rapide du corps autour du pied droit tourné vers l'intérieur	Pas d'impulsion rapide sous le corps
Jambe d'appel (pour droitiers)	Prise de contact rapide du pied gauche avec la poutre	Prise de contact rapide du pied gauche avec le sol	Pousser activement avec la jambe gauche tendue
Hanche droite	Lever et tourner la hanche droite vers l'intérieur	Lever et tourner la hanche droite vers l'intérieur	Lever et tourner la hanche droite vers l'intérieur
Bras gauche	Ouverture active du corps avec extension du bras	Ouverture active du corps avec extension du bras	Ouverture active du corps avec extension du bras gauche
Tension totale du corps	Tension complète du corps, pousser le plus haut possible	Tension complète du corps	Tension complète du corps, pousser le plus haut possible
Blocage	Bloquer en sautant sur l'autre pied	Bloquer en sautant sur l'autre pied ou en tournant encore	Bloquer en sautant sur l'autre pied

Reimann, E.; Schaffer, R.; Weber, R.: Courir/Sauter/Lancer. Brochure du manuel Athlétisme, Macolin, 1998.