

La famiglia dei movimenti

Caratteristiche del movimento	Getto del peso (tecnica del passo alternato)	Lancio del disco (con un giro di rotazione)	Lancio della palla e del giavelotto (rincorsa con 5 passi)
Ritmo «tam-ta-tam»	Portare velocemente la gamba destra sotto il corpo: «ta-tam»	Rapida rotazione del corpo attorno al piede destro rivolto verso l'interno	Rapido passo d'impulso sotto il corpo
Gamba di bloccaggio sinistra tesa (per destrimani)	Rapida presa di contatto con il suolo della gamba sinistra nel fermapiè	Rapida presa di contatto con il suolo della gamba sinistra	Gamba di bloccaggio sinistra tesa
Uso dell'anca destra	Solleverare e girare l'anca destra verso l'interno	Solleverare e girare l'anca destra verso l'interno	Solleverare e girare l'anca destra verso l'interno
Braccio sinistro	Apertura attiva del corpo con estensione del braccio sinistro	Apertura attiva del corpo con estensione del braccio sinistro	Apertura attiva del corpo con estensione del braccio sinistro
Distensione completa del corpo	Corpo completamente disteso, lanciare il più in alto possibile	Corpo completamente disteso	Anche tese, lanciare il più in alto possibile
Fase di controllo	Fase di controllo e ripresa dell'equilibrio	Fase di controllo e ripresa dell'equilibrio o una nuova rotazione	Fase di controllo attraverso la ripresa dell'equilibrio

Reimann, E.; Schaffer, R.; Weber, R.: Fascicolo del Manuale del monitore di atletica leggera, 1998.