

Lancio del giavellotto



Rincorsa

La rincorsa è una corsa in crescendo che raggiunge la velocità più elevata al momento di effettuare il passo d'impulso.

Passo d'impulso

Si tratta di un passo dinamico (il piede non va alzato) con una buona spinta della gamba sinistra e un uso energetico della gamba dominante. Gli obiettivi da raggiungere sono tre: aumentare la velocità di rincorsa, prolungare la fase di accelerazione e raggiungere una tensione ottimale prima di lanciare l'attrezzo.



Tensione

Nel momento in cui il piede destro viene appoggiato, dopo il passo d'impulso, la gamba sinistra ha superato la gamba di spinta. Da questo deriva il tipico ritmo di lancio con il lungo (sia dal punto di vista della distanza che della durata) passo d'impulso e il rapido appoggio della gamba di bloccaggio.

Lancio

In questa fase, la funzione della gamba di bloccaggio è di bloccare l'impulso orizzontale del corpo e di trasmetterlo al giavellotto. Per tale ragione, tutta la parte sinistra del corpo va tesa in modo energetico. (Da: Kunz, 2003)