

# Lancio del peso

Tecnica in pillole

# Fase preliminare



Obiettivo: Prepararsi alla traslocazione

- Tronco inclinato in avanti, spalle, schiena orizzontali.
- Peso del corpo sulla gamba destra.
- Braccio sinistro chiuso e verso il basso.
- Gamba destra oscillata e raccolta in posizione di squat.

# Fase di traslocazione



Obiettivo: accelerare il sistema lanciatore – attrezzo per raggiungere la posizione di doppio appoggio.

- Gamba sx distesa vigorosamente e con azione radente verso il fermapiEDE.
- Gamba dx spinta radente con passaggio sul tallone.
- Tronco chiuso e inclinato
- Braccio sx controlla l'apertura delle spalle.

# Posizione di potenza



Obiettivo: trasferire l'accelerazione all'attrezzo per il finale.

- Il piede dx atterra al centro della pedana con una rotazione  $> 45^\circ$
- Il piede sx atterra simultaneamente orientato verso il fermapiedi.
- Il braccio sx chiuso.
- Le spalle sono mantenute ortogonali alla direzione di lancio.
- Le anche ruotate in direzione di lancio.

# Posizione a ponte



Obiettivo: trasferire l'accelerazione all'attrezzo per il finale.

- Sguardo ancora rivolto dietro.
- Il piede dx sull'avampiede spinge le anche in avanti – alto.
- Il piede sx verso il fermapièdi.
- Il peso del corpo viene trasferito sulla gamba sx per l'estensione finale.
- Il braccio sx dalla posizione chiusa facilita l'apertura del torace.
- Il gomito dx sempre a 90°.

# Il rilascio



Obiettivo: trasferire l'accelerazione all'attrezzo per il finale.

- Sguardo in direzione di lancio
- Anche e spalle frontalizzate.
- Petto in pretensione.
- Completa estensione delle gambe e del tronco.
- Intervento del braccio dx con azione polso – dita finali.
- il braccio sx è bloccato e piegato vicino al tronco.
- La testa è dietro alla verticale del piede sx.

# Rilascio e Recupero



Obiettivo: trasferire l'accelerazione all'attrezzo per il finale.

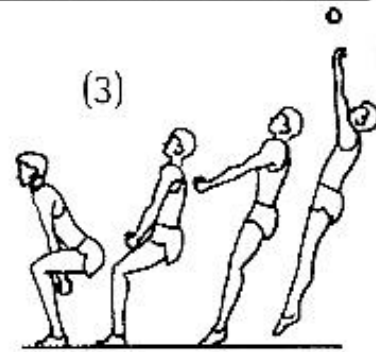
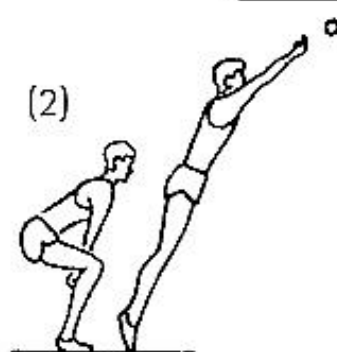
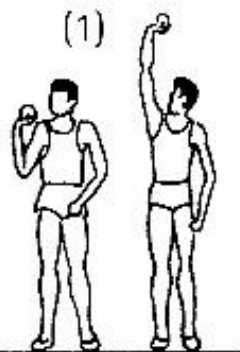
- Frustata finale delle dita del braccio dx.
- Corpo completamente esteso.
- Braccio sx fisso al tronco.
- Le gambe cambiano posizione dopo il rilascio.
- La gamba dx si piega per recuperare l'equilibrio.

# STEP 1 INTRODUZIONE

## OBIETTIVI:

Abituarsi all'attrezzo e ai movimenti di base del lancio.

- Familiarizzare con il peso, con le regole di sicurezza e l'impugnatura.
- Estensione lenta o spinta verso l'alto.
- Spingere con le dita (1).
- Lanciare in avanti sopra la testa (2).
- Lanciare all'indietro sopra la testa (3).



## SUGGERIMENTI:

- Finire il lancio dritti.
- "Pulire il palmo" nell'impugnatura.
- Gambe prima delle braccia.
- Dal lento al veloce.

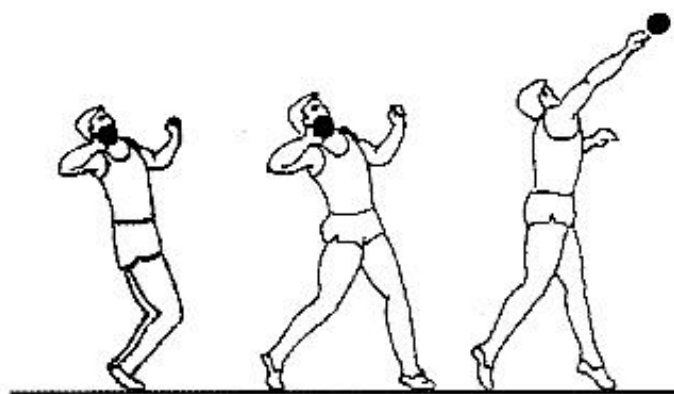
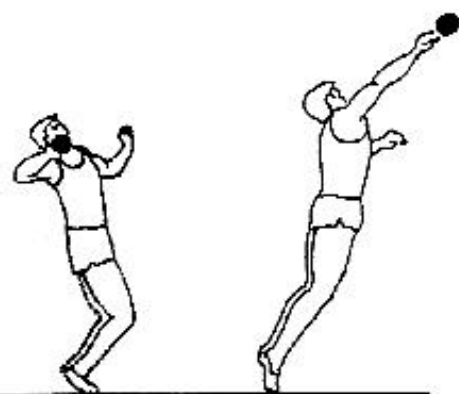


## STEP 2 LANCI FRONTALI

### OBIETTIVI:

Usare le gambe per l'accelerazione e imparare l'azione corretta del braccio.

- Stare in piedi con i piedi pari, aperti alla stessa distanza delle spalle.
- Come l'esercizio precedente, ma con una gamba più avanti sull'avampiede.
- Piegarsi sulle ginocchia, raddrizzarsi e lanciare.
- Mantenere il contatto con il terreno.



### SUGGERIMENTI:

- Mantenere il gomito destro alto.
- Usare un attrezzo di peso appropriato.

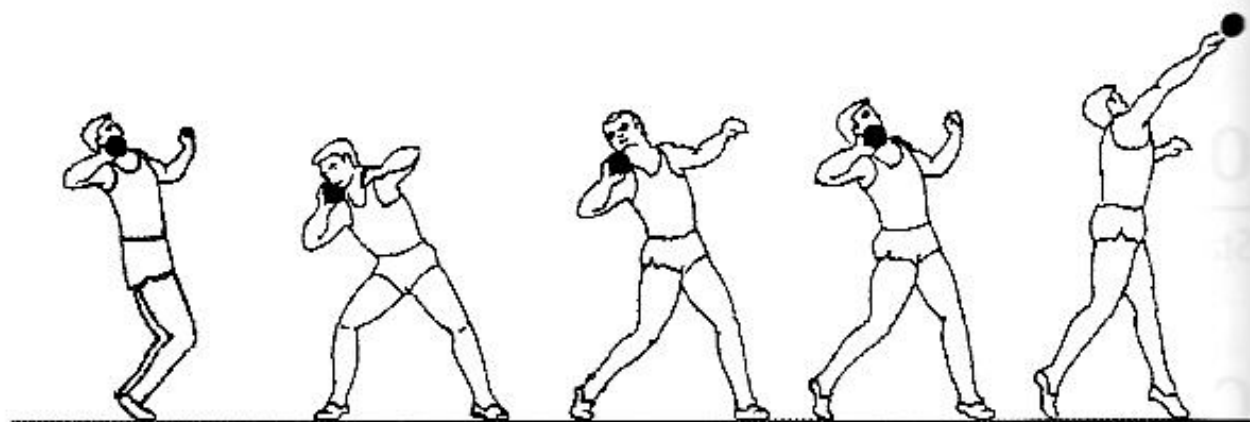
## STEP 3 LANCIO CON LO STEP

### OBIETTIVI:

Sviluppare l'azione della gamba destra e il blocco della parte sinistra (gamba e tronco).

### SUGGERIMENTI:

- Usare le gambe e l'azione di torsione per iniziare il lancio.
- "Bloccare" la parte sinistra e mantenere la spalla sinistra alta.



- Iniziare come nello STEP 2.
- Fare uno step in avanti, girare la anche e la spalla nella direzione del lancio.
- Continuare con un'estensione immediata, con torsione delle gambe e delle anche.

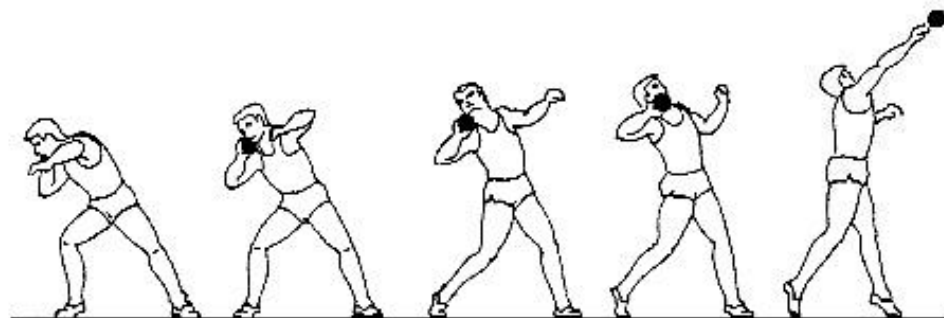
# STEP 4 LANCIO DA UNA POSIZIONE DI CARICAMENTO

## OBIETTIVI:

Sviluppo dell'azione della gamba destra; girare le gambe, anche, tronco e blocco.

## SUGGERIMENTI:

- Nella posizione di caricamento dovrebbe esserci un allineamento "mento-ginocchio-alluce".
- "Dare un pugno al cielo".
- Fare pratica sul recupero.



- Iniziare con i piedi nella posizione di caricamento.
- Girare le spalle lontane dalla direzione del lancio, caricando sul piede destro.
- Iniziare a ruotare con il piede e l'anca.
- Trasferire il peso dalla destra alla sinistra.

# STEP 5 TRASLOCAZIONE

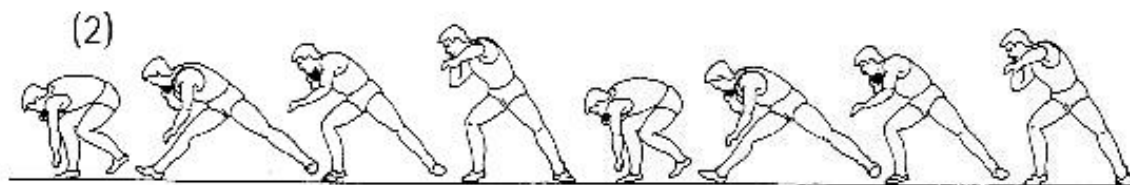
## OBIETTIVI:

Sviluppare l'azione di traslocazione delle gambe e collegarla con il rilascio.

### SUGGERIMENTI:

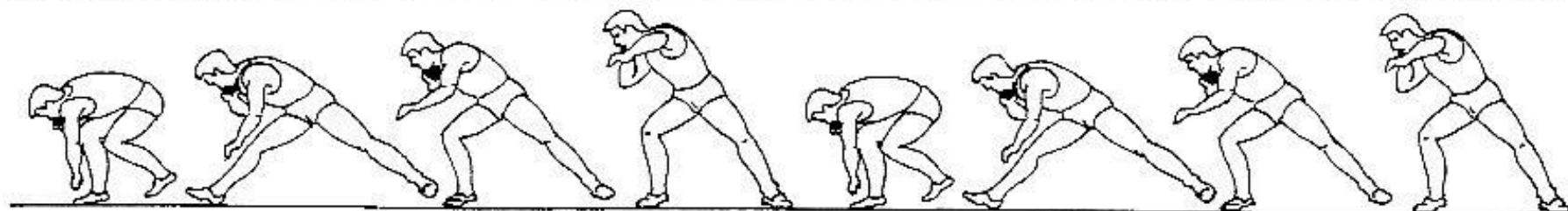
- Nella posizione di caricamento tenere le spalle indietro durante la traslocazione.
- Non saltellare, portare il piede destro sotto il corpo.
- Tenere le anche "aperte" con il tallone destro in posizione corretta, in allineamento con l'alluce sinistro.

- Scivolare con un partner tenendo il braccio libero (1).
- Continuare a scivolare lungo una linea, fermarsi nella posizione di caricamento (senza/con rilascio) (2).



## STEP 6 SEQUENZA INTERA

---



### SUGGERIMENTI:

- Sviluppare la velocità e il ritmo del lancio.
- Essere esplosivi durante il lancio, il rilascio.
- Pensare a tutta la sequenza intera.

### OBIETTIVI:

Collegare le fasi in un movimento completo.

- Eseguire il lancio con e senza il peso, controllando e correggendo la posizione di caricamento.
- Eseguire il lancio su superfici differenti, con gli occhi chiusi, con attrezzi differenti (come palloni medicinali) e attrezzi con pesi differenti.