

**Il pensiero di Yuri Sedykh
in tre punti**

**Practical demonstration
« Three-turn technique»
Tallin, 16/17 ottobre2015**

Il preliminare e l'attacco al giro



L'ampiezza del raggio del martello



II RITMO

l'idea del pendolo



FINE

Settore Lanci F.I.D.A.L.