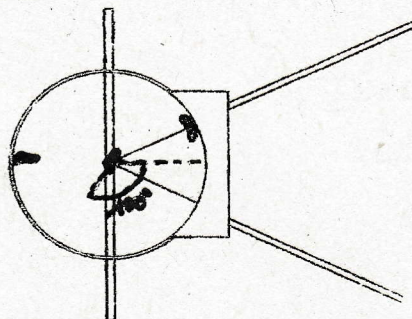
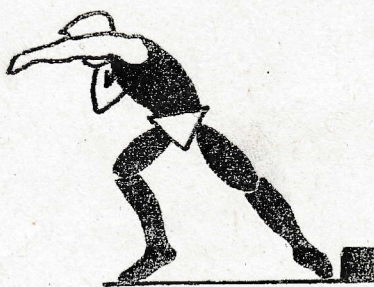


Reprise au centre du plateau

Le pied droit revient avec un angle d'environ 100° par rapport à l'axe de lancer. Le contact des deux pieds avec le sol est pratiquement simultané.



Phase de réalisation



- Points à surveiller à la réception du pied droit
- La verticale du poids se trouve au-delà du pied droit.
- La jambe droite est fléchie.
- Les segments (cheville – genou – bassin – épaule) du côté gauche sont alignés.
- La ligne des épaules est fermée.

À partir de ce moment, le synchronisme des actions est très important car on recherche d'une part un grandissement général et, d'autre part, l'accélération de la vitesse acquise au cours du sursaut. Il n'y aura donc ni ralentissement ni freinage qui nuiraient à l'efficacité de la phase de réalisation.



La part la plus importante de l'action revient à la jambe droite qui exerce la première une poussée vers le haut. La hanche droite entame alors sa montée, en se trouvant en avant de la ligne des épaules.

Dans le même instant, nous observons une conservation du retard des épaules et du bras lanceur grâce à un maintien du regard l'arrière du cercle. Par sa poussée, la jambe droite contribue alors à la translation du poids du corps sur la jambe gauche et à l'amorce de la montée du bassin.

Cette formidable poussée de la jambe droite jointe à la vitesse de déplacement a chargé toute la masse de l'ensemble « lanceur-engin » sur la jambe gauche. Celle-ci ne doit pas plier mais, au contraire, profiter de cette énergie cinétique pour « rebondir ». L'extension-réaction de la jambe gauche se déclenche alors, produisant à son tour une poussée vers le haut.