

Phase finale

▪ Objectifs

Accélérer le poids en bloquant le côté gauche et aller le plus loin possible dans la poussée sur le poids.



Lorsque la poitrine fait face en avant, l'avant-bras gauche descend et bloque le mouvement des épaules qui avait commencé lors de la phase de double appui. Il empêche ainsi la rotation du haut corps qui provoquerait une faute d'épaule gauche (fuite de l'épaule vers l'arrière).

Le lancer se fait chronologiquement par une extension des jambes, du tronc et du bras lanceur ; puis une ultime accélération est donnée par la poussée des doigts, élément le plus fragile mais aussi le plus rapide.

Le rattrapé

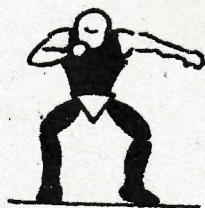


Lors de la phase précédente, la poussée des deux jambes a créé une vitesse dirigée vers le haut qui diminue la vitesse servant à la progression du lanceur dans le cercle. Lorsque le poids a quitté la main du lanceur, le pied droit quitte alors le plateau pour se placer contre le butoir par son bord externe.

En Rotation (Technique Barychnikov)

Phase préparatoire

Position de départ



Le lanceur se place dos à l'aire de lancer. Il a les pieds situés de part et d'autre de l'axe du lancer. L'écart de ses pieds est légèrement supérieur à la largeur de son bassin. Ses jambes sont légèrement fléchies.

Le bras gauche, allongé sur le côté, équilibre la position du lanceur et retardera la rotation des épaules. Il est dans le prolongement de la ligne des épaules.



▪ Tenue du poids

La tenue du poids est la même que lors du lancer en translation. Toutefois, il faut veiller à ne pas abaisser le coude en raison de la force centripète qui aura tendance à écarter le poids du cou du lanceur.