

Mise en action



Le lanceur porte le poids de son corps du pied droit vers le pied gauche. Le tronc est penché vers l'avant. Le poids s'éloigne alors de l'axe de rotation, acquérant ainsi une plus grande vitesse.

Le poids du corps étant au-dessus du pied de pivot (gauche), le pied droit décolle du plateau et cherche à se placer en son centre. Après avoir terminé sa poussée, qui doit entraîner un déplacement du poids du corps vers l'avant du cercle, la jambe gauche décolle au moment où le pied droit va entrer en contact avec le sol. Il se produit alors une phase de suspension, capitale pour le reste du lancer.

▪ Suspension



Au cours de cette phase, deux rotations contraires vont se renforcer: la rotation du bassin et la rotation des épaules.

La rotation du bassin vers la gauche va favoriser la rotation des épaules vers la droite, laquelle est également renforcée par la fermeture du bras gauche.

Quant à la mise en tension des chaînes musculaires du tronc, elle est créée par cette avance en rotation de la ligne des hanches par rapport à la rotation inverse de la ligne des épaules.

Reprise au centre du plateau

Le lanceur porte son pied gauche près du butoir avec une très grande rapidité, car le contact au sol des deux pieds doit être presque simultané.



Phase de réalisation et phase finale

Elles sont identiques à celles du lancer en translation. Il est à noter cependant que l'action de « soulevé » dans le double appui est extrêmement importante.

