

Le lancer de poids Techniques

En Translation (Technique O'Brien)

Phase préparatoire

Position de départ



Le lanceur se place dos à l'aire de lancer. Son pied droit est placé sur l'axe du lancer. Le poids de son corps repose principalement sur la jambe droite. La ligne des épaules est parallèle au sol. Le bras gauche est placé vers l'avant.

- Tenue du poids

Le poids est placé sur la naissance des doigts, lesquels sont un peu écartés. Le pouce soutient le poids. Le coude est situé dans une position comprise entre le prolongement de la ligne des épaules et une ligne oblique de 45 ° par rapport à cette ligne.

Mise en action

▪ Objectif

Exécuter une phase de double appui avec une vitesse supplémentaire.

- Déplacement arrière en position basse.
- Mise en mouvement provoquée par des actions de jambes, et non par une action des épaules.

▪ Introduction au groupé

Amener le poids du corps sur la partie avant du pied droit. Les deux épaules cherchent à aller le plus loin possible vers l'arrière du cercle (la jambe gauche s'allonge vers l'arrière pour que le lanceur conserve son équilibre).

▪ Groupé

- la ligne des épaules et celle du bassin restent perpendiculaires à l'axe de déplacement.
 - Le genou gauche vient à la hauteur du genou droit mais sans aller au-delà.
 - La flexion de la jambe droite s'amorce.



▪ Sursaut

Le déplacement est conduit par une extension violente de la jambe gauche en direction du butoir. Le pied droit reste longtemps en contact avec le plateau, jusqu'à l'extension maximale de la jambe droite. Les épaules restent en arrière le plus longtemps possible. Le pied droit glisse rapidement et de façon rasante vers le centre du cercle.

