

Hoja de observación de LANZAMIENTO DE PESO

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA		S/N
POSICIÓN DE PARTIDA	1. DE ESPALDAS A LA DIRECCIÓN DEL LANZAMIENTO.	
	2. PESO SE COLOCA DETRÁS Y DEBAJO DE LA MANDÍBULA.	
	3. CODO SE SEPARA DEL CUERPO BUSCANDO LA PROLONGACIÓN DE LA LÍNEA DE HOMBROS.	
DESGLIZAMIENTO	4. BALANCEO: TRONCO SE INCLINA HACIA DELANTE CASI PARALELO AL SUELO, APOYÁNDOSE EN LA PIERNA DERECHA.	
	5. AGRUPAMIENTO: PIERNA IZQUIERDA SE APROXIMA A LA DERECHA.	
	6. EXTENSIÓN DE LA PIERNA IZQUIERDA, BUSCANDO LA PARTE ANTERIOR DEL CÍRCULO	
LANZAMIENTO	7. POSICIÓN PREVIA AL LANZAMIENTO: EL PESO DEL CUERPO RECAE SOBRE LA PIERNA DERECHA FLEXIONADA.	
	8. ROTACIÓN DE LA PIERNA DERECHA Y CUERPO ORIENTADO A LA DIRECCIÓN DEL LANZAMIENTO	
	9 EXTENSIÓN DEL BRAZO LANZADOR Y FUERTE EXTENSIÓN DE MUÑECA.	
RECUPERACIÓN	10. FLEXIÓN DEL TRONCO HACIA DELANTE	
	11. INVERSIÓN DE PIERNAS, LLEVANDO LA PIERNA DERECHA HACIA DELANTE.	
	12. ABANDONO DEL CÍRCULO POR LA MITAD POSTERIOR.	

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA		S/N
POSICIÓN DE PARTIDA	1. DE ESPALDAS A LA DIRECCIÓN DEL LANZAMIENTO.	
	2. PESO SE COLOCA DETRÁS Y DEBAJO DE LA MANDÍBULA.	
	3. CODO SE SEPARA DEL CUERPO BUSCANDO LA PROLONGACIÓN DE LA LÍNEA DE HOMBROS.	
DESGLIZAMIENTO	4. BALANCEO: TRONCO SE INCLINA HACIA DELANTE CASI PARALELO AL SUELO, APOYÁNDOSE EN LA PIERNA DERECHA.	
	5. AGRUPAMIENTO: PIERNA IZQUIERDA SE APROXIMA A LA DERECHA.	
	6. EXTENSIÓN DE LA PIERNA IZQUIERDA, BUSCANDO LA PARTE ANTERIOR DEL CÍRCULO.	
LANZAMIENTO	7. POSICIÓN PREVIA AL LANZAMIENTO: EL PESO DEL CUERPO RECAE SOBRE LA PIERNA DERECHA FLEXIONADA.	
	8. ROTACIÓN DE LA PIERNA DERECHA Y CUERPO ORIENTADO A LA DIRECCIÓN DEL LANZAMIENTO.	
	9 EXTENSIÓN DEL BRAZO LANZADOR Y FUERTE EXTENSIÓN DE MUÑECA.	
RECUPERACIÓN	10. FLEXIÓN DEL TRONCO HACIA DELANTE .	
	11. INVERSIÓN DE PIERNAS, LLEVANDO LA PIERNA DERECHA HACIA DELANTE.	
	12. ABANDONO DEL CÍRCULO POR LA MITAD POSTERIOR.	