

Hoja de observación de LANZAMIENTO DE DISCO

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA		S/N
POSICIÓN DE PARTIDA	1. DE ESPALDAS A LA DIRECCIÓN DEL LANZAMIENTO.	
	2. MOVIMIENTOS PRELIMINARES: VARIOS BALANCEOS CON TORSIÓN DEL TRONCO, DESPLAZANDO EL PESO DEL CUERPO DE UNA PIERNA A OTRA.	
	3. MOVIMIENTOS PRELIMINARES: LOS BRAZOS SE SEPARAN DEL TRONCO HASTA COLOCARSE EN PROLONGACIÓN CON LA LÍNEA DE HOMBROS.	
DESLIZAMIENTO	4. GIRO SOBRE PIERNA IZQUIERDA HASTA DIRIGIR PUNTA EN DIRECCIÓN AL LANZAMIENTO.	
	5. SALTO RASO Y HACIA DELANTE GIRANDO EN DIRECCIÓN AL LANZAMIENTO.	
	6. PIE DERECHO CAE EN MEDIO DEL CÍRCULO CON PIERNA FLEXIONADA Y PESO DEL CUERPO SOBRE ELLA.	
LANZAMIENTO	7. PIERNA IZQUIERDA EN LA PARTE ANTERIOR DEL CÍRCULO.	
	8. ROTACIÓN DEL PIE DERECHO EN DIRECCIÓN AL LANZAMIENTO.	
	9. EXTENSIÓN DEL BRAZO LANZADOR Y FUERTE EXTENSIÓN DE MUÑECA.	
RECUPERACIÓN	10. PIERNA IZQUIERDA FRENA EL MOVIMIENTO ADELANTE DEL CUERPO	
	11. INVERSIÓN DE PIERNAS, LLEVANDO LA PIERNA DERECHA HACIA DELANTE.	
	12. ABANDONA EL CÍRCULO POR LA MITAD POSTERIOR, SIN HABERSE SALIDO DEL MISMO ANTES DE QUE EL ARTEFACTO HAYA CONTACTADO CON EL SUELO.	

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA		S/N
POSICIÓN DE PARTIDA	1. DE ESPALDAS A LA DIRECCIÓN DEL LANZAMIENTO.	
	2. MOVIMIENTOS PRELIMINARES: VARIOS BALANCEOS CON TORSIÓN DEL TRONCO, DESPLAZANDO EL PESO DEL CUERPO DE UNA PIERNA A OTRA.	
	3. MOVIMIENTOS PRELIMINARES: LOS BRAZOS SE SEPARAN DEL TRONCO HASTA COLOCARSE EN PROLONGACIÓN CON LA LÍNEA DE HOMBROS.	
DESLIZAMIENTO	4. GIRO SOBRE PIERNA IZQUIERDA HASTA DIRIGIR PUNTA EN DIRECCIÓN AL LANZAMIENTO.	
	5. SALTO RASO Y HACIA DELANTE GIRANDO EN DIRECCIÓN AL LANZAMIENTO.	
	6. PIE DERECHO CAE EN MEDIO DEL CÍRCULO CON PIERNA FLEXIONADA Y PESO DEL CUERPO SOBRE ELLA.	
LANZAMIENTO	7. PIERNA IZQUIERDA EN LA PARTE ANTERIOR DEL CÍRCULO.	
	8. ROTACIÓN DEL PIE DERECHO EN DIRECCIÓN AL LANZAMIENTO.	
	9. EXTENSIÓN DEL BRAZO LANZADOR Y FUERTE EXTENSIÓN DE MUÑECA.	
RECUPERACIÓN	10. PIERNA IZQUIERDA FRENA EL MOVIMIENTO ADELANTE DEL CUERPO	
	11. INVERSIÓN DE PIERNAS, LLEVANDO LA PIERNA DERECHA HACIA DELANTE.	
	12. ABANDONA EL CÍRCULO POR LA MITAD POSTERIOR, SIN HABERSE SALIDO DEL MISMO ANTES DE QUE EL ARTEFACTO HAYA CONTACTADO CON EL SUELO.	