

## Hoja de observación de LANZAMIENTO DE JABALINA

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA		S/N
<b>TRANSPORTE</b>	1. LA JABALINA SE COLOCA POR ENCIMA DEL HOMBRO Y PARALELA AL SUELO.	
	2. CODO APUNTANDO A LA DIRECCIÓN DEL LANZAMIENTO.	
	3. BRAZO DERECHO OSCILA ARRIBA - ABAJO CON NATURALIDAD	
<b>APOYOS FINALES (3)</b>	4. BRAZO DERECHO SE LLEVA ATRÁS, ALEJANDO LA JABALINA DEL CUERPO	
	5. PUNTA DE LA JABALINA A LA ALTURA DE LOS OJOS..	
	6. LÍNEA DE HOMBROS SE SITÚA EN DIRECCIÓN AL LANZAMIENTO. CRUCE DE PIERNAS EN LOS ÚLTIMOS DOS APOYOS	
<b>APOYOS FINALES (CRUCE)</b>	7. CRUCE DE PIERNAS EN LOS ÚLTIMOS DOS APOYOS	
	8. TRONCO RETRASADO CON RESPECTO A LAS PIERNAS.	
	9. PIERNA IZQUIERDA ENTRA DE TALÓN INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE LA DERECHA (PARA UN DIESTRO).	
<b>LANZAMIENTO</b>	10. PIE DERECHO ROTA EN DIRECCIÓN AL LANZAMIENTO Y SE ARRASTRA	
	11. CODO POR ENCIMA DEL HOMBRO REALIZA MOVIMIENTO DE ATRÁS - ADELANTE.	
	12. MÁXIMA EXTENSIÓN DEL BRAZO DERECHO Y APERTURA DE LOS DEDOS.	

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA		S/N
<b>TRANSPORTE</b>	1. LA JABALINA SE COLOCA POR ENCIMA DEL HOMBRO Y PARALELA AL SUELO.	
	2. CODO APUNTANDO A LA DIRECCIÓN DEL LANZAMIENTO.	
	3. BRAZO DERECHO OSCILA ARRIBA - ABAJO CON NATURALIDAD	
<b>APOYOS FINALES (3)</b>	4. BRAZO DERECHO SE LLEVA ATRÁS, ALEJANDO LA JABALINA DEL CUERPO	
	5. PUNTA DE LA JABALINA A LA ALTURA DE LOS OJOS..	
	6. LÍNEA DE HOMBROS SE SITÚA EN DIRECCIÓN AL LANZAMIENTO. CRUCE DE PIERNAS EN LOS ÚLTIMOS DOS APOYOS	
<b>APOYOS FINALES (CRUCE)</b>	7. CRUCE DE PIERNAS EN LOS ÚLTIMOS DOS APOYOS	
	8. TRONCO RETRASADO CON RESPECTO A LAS PIERNAS.	
	9. PIERNA IZQUIERDA ENTRA DE TALÓN INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE LA DERECHA (PARA UN DIESTRO).	
<b>LANZAMIENTO</b>	10. PIE DERECHO ROTA EN DIRECCIÓN AL LANZAMIENTO Y SE ARRASTRA	
	11. CODO POR ENCIMA DEL HOMBRO REALIZA MOVIMIENTO DE ATRÁS - ADELANTE.	
	12. MÁXIMA EXTENSIÓN DEL BRAZO DERECHO Y APERTURA DE LOS DEDOS.	