

## Hoja de observación de LANZAMIENTO DE MARTILLO

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA		S/N
POSICIÓN DE PARTIDA	1. DE ESPALDAS A LA DIRECCIÓN DEL LANZAMIENTO.	
	2. PIES SEPARADOS A LA ANCHURA DE HOMBROS Y PARALELO.	
	3. AGARRE: MANO DERECHA SE COLOCA SOBRE LA IZQUIERDA (PARA UN DIESTRO)	
VOLTEOS	4. MARTILLO SE ENCUENTRA A LA DERECHA DEL LANZADOR, DESDE DONDE SE COMIENZA A MOVER.	
	5. CIRCUNDUCCIÓN AMPLIA CON BRAZOS EXTENDIDOS POR DELANTE Y FLEXIONADOS POR ENCIMA DE LA CABEZA.	
	6. TRAYECTORIA DEL MARTILLO CON EL PUNTO MÁS BAJO CERCA DEL PIE DCHO Y PUNTO MAS ALTO DETRÁS DEL HOMBRO IZDO	
GIROS	7. FASE BIPODAL: PIE DCHO SE APOYA DE METATARSO O PLANTA	
	8. FASE UNIPODAL: PIE IZDO GIRA 1° DE TALÓN, 2° SOBRE BORDE EXTERNO Y 3° SOBRE METATARSO	
	9. TRONCO GIRA CON BRAZOS ESTIRADOS.	
ACCIÓN FINAL	10. PIERNAS ALCANZAN SU MÁXIMA FLEXIÓN	
	11. LA CABEZA DEL MARTILLO ALCANZA EL PUNTO MÁS BAJO DELANTE DE LAS PIERNAS.	
	12. PIERNAS SE EXTIENDEN QUEDANDO CRUZADAS Y APOYÁNDOSE SOBRE LOS METATARROSOS.	

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA		S/N
POSICIÓN DE PARTIDA	1. DE ESPALDAS A LA DIRECCIÓN DEL LANZAMIENTO.	
	2. PIES SEPARADOS A LA ANCHURA DE HOMBROS Y PARALELO.	
	3. AGARRE: MANO DERECHA SE COLOCA SOBRE LA IZQUIERDA (PARA UN DIESTRO)	
VOLTEOS	4. MARTILLO SE ENCUENTRA A LA DERECHA DEL LANZADOR, DESDE DONDE SE COMIENZA A MOVER.	
	5. CIRCUNDUCCIÓN AMPLIA CON BRAZOS EXTENDIDOS POR DELANTE Y FLEXIONADOS POR ENCIMA DE LA CABEZA.	
	6. TRAYECTORIA DEL MARTILLO CON EL PUNTO MÁS BAJO CERCA DEL PIE DCHO Y PUNTO MAS ALTO DETRÁS DEL HOMBRO IZDO	
GIROS	7. FASE BIPODAL: PIE DCHO SE APOYA DE METATARSO O PLANTA	
	8. FASE UNIPODAL: PIE IZDO GIRA 1° DE TALÓN, 2° SOBRE BORDE EXTERNO Y 3° SOBRE METATARSO	
	9. TRONCO GIRA CON BRAZOS ESTIRADOS.	
ACCIÓN FINAL	10. PIERNAS ALCANZAN SU MÁXIMA FLEXIÓN	
	11. LA CABEZA DEL MARTILLO ALCANZA EL PUNTO MÁS BAJO DELANTE DE LAS PIERNAS.	
	12. PIERNAS SE EXTIENDEN QUEDANDO CRUZADAS Y APOYÁNDOSE SOBRE LOS METATARROSOS.	