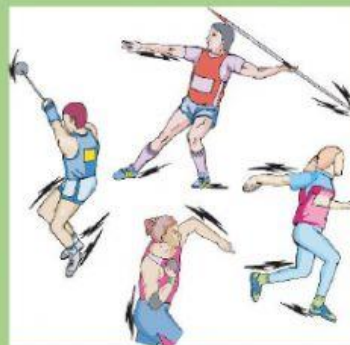


LANZAMIENTO DE PESO – BALA



ELIJA LA RESPUESTA CORRECTA:

1. ¿Qué es lanzamiento de bala o peso?

- El lanzamiento de disco es una prueba de atletismo.
- es una prueba de atletismo en la que, como su nombre indica, se lanza una jabalina, hecha con material reglamentario de metal o fibra de vidrio, con el objetivo de que llegue lo más lejos posible.
- El lanzamiento de peso o de bala es una prueba del atletismo moderno, que consiste en lanzar una bola sólida de acero a la máxima distancia posible.

2. Fases del lanzamiento de bala

PREPARACIÓN	TRANSFERIR	DESCARGA
CONSTRUCCIÓN DEL MOMENTUM	RECUPERACIÓN	CONSTRUIR

UNIR CON LÍNEA:

3. Técnicas:

Técnica lineal

El movimiento giratorio, mediante un impulso más o menos activo de la pierna derecha, antes de abandonar el suelo; pero la rotación del "sistema atleta-implemento" tendrá como punto de apoyo y de giro la pierna izquierda.

Técnica rotativa

Consiste en lanzar una bola sólida de acero a la máxima distancia posible. El peso de la bala es de 7.26 kg en hombres y de 4 kg en mujeres. Este peso puede variar según la edad de los practicantes.

