

Hoja de observación de LANZAMIENTO DE JABALINA

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA		S/N
TRANSPORTE	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	
APOYOS FINALES (3)	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	
APOYOS FINALES (CRUCE)	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).	
LANZAMIENTO	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
TRANSPORTE	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	
APOYOS FINALES (3)	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	
APOYOS FINALES (CRUCE)	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).	
LANZAMIENTO	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.	