

# LOS LANZAMIENTOS

## LANZAMIENTO DE DISCO

ES POSIBLE QUE DE TODAS LAS PRUEBAS ATLÉTICAS ES EL LANZAMIENTO DE DISCO LA MÁS ANTIGUA, PUES EXISTEN DATOS DE HABERSE PRACTICADO HACE VEINTICINCO SIGLOS. EL ATLETA DEBE COLOCARSE EN MEDIO DE UN CÍRCULO, EJECUTA UNA SERIE DE MOVIMIENTOS Y DA UNA RÁPIDA VUELTA SOBRE SÍ MISMO LANZANDO EL DISCO LO MÁS LEJOS POSIBLE.

POSICIÓN ADECUADA PARA EL LANZAMIENTO DE DISCO SEGÚN UNA ESCULTURA GRIEGA.



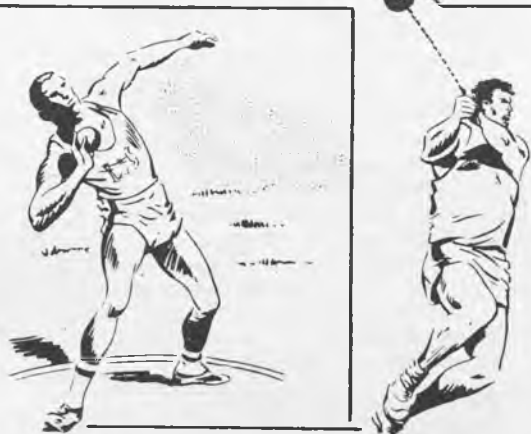
## LANZAMIENTO DE JABALINA

DEBE COGERSE ÉSTA POR SU PARTE CENTRAL PARA ASÍ PODER LOGRAR UN LANZAMIENTO PERFECTO. SU ENTRENAMIENTO EXIGE TIEMPO Y CONSTANCIA. LA JABALINA DEBE SER RÍGIDA PARA QUE NO CAUSE PÉRDIDA DE VELOCIDAD.



## LANZAMIENTO DEL MARTILLO

SE COLOCA EL ATLETA EN MEDIO DE UN CÍRCULO, DE ESPALDAS A LA DIRECCIÓN QUE DEBE TOMAR EL MARTILLO Y BIEN APLOMADO SOBRE LAS DOS PIERNAS, HACE DAR DOS O TRES VUELTAS A DICHA PIEZA, ANTES DE LANZARLO CON TODO SU IMPULSO.



## LANZAMIENTO DEL PESO

PARA INICIAR EL LANZAMIENTO, EL PESO DEL CUERPO SE CARGA SOBRE LA PIERNA DERECHA, EXTENDIENDO EL BRAZO IZQUIERDO HACIA ADELANTE PARA SERVIR DE EQUILIBRIO. CON LA MANO DERECHA SE SOSTIENE LA BOLA A LA ALTURA DEL HOMBRO. EL PESO HA DE LANZARSE CON UN MOVIMIENTO DE ROTACIÓN HACIA EL FRENTE.

NO OBSTANTE, PARA UN BUEN RESULTADO DE TODAS ÉSTAS PRUEBAS, SE REQUIERE LA PRACTICA DE ALGÚN DEPORTE ESPECIAL, CONSIGUIÉNDOSE ASÍ UNA ELASTICIDAD EN LOS MÚSCULOS, MAYOR AGILIDAD Y UN SISTEMA NERVIOSO BIEN TONIFICADO.