

APRENTATGE JUGAT DEL LLANÇAMENT DE MARTELL

(Robert Bobin, 1983 – modificat per Miguel Vélez, 1998)

Llancem "en fona"

Per jugar a llançar la fona a dues mans, prenem precaucions i ens situem de manera (en fletxa o en espiga) que una descàrrega prematura de l'artefacte no pugui provocar un accident.

El martell reglamentari no és realment necessari per a la iniciació i llancem tant pilotes amb corretja com tot tipus de maces o bastons prou pesats que puguem controlar.

Llancem bastons o maces

Primer sense impuls.

Agafem el bastó d'una manera molt simple. La mà esquerra prop de l'extrem superior, la mà dreta lleugerament per davant.

Ens col·loquem de perfil, després de tres quarts cap enrere en relació a la direcció del llançament, ben equilibrats sobre les nostres dues cames lleugerament flexionades, genolls cap endavant. Subjectem el bastó davant del cos, a l'alçada de la pelvis, braços estesos.

Escalonem lleugerament el peu esquerre cap enrere després, a continuació d'una petita torsió cap a la dreta que ens permetrà donar-li un impuls al bastó, el conduïm cap a l'esquerra i amunt gràcies a una potent extensió-rotació de les cames, pivotant sobre les plantes de els peus i redreçant el tronc.

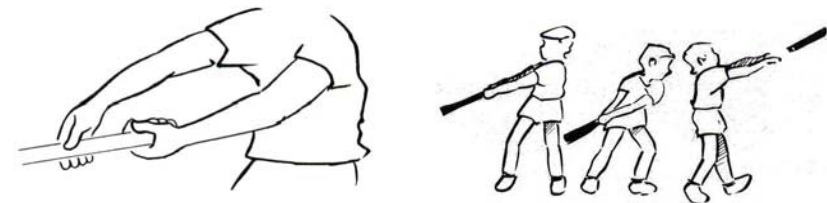
Organitzem jocs-concursos per equips.

Exemples:

- Concurs d'habilitat buscant col·locar el bastó en un rectangle-diana.
- Concurs en distància i habilitat, allunyant progressivament el rectangle.
- Concurs de distància pura, puntuant els llançaments en funció del punt d'impacte en una zona numerada.



Sostinc la meua empunyadura a dues mans i després d'haver col·locat la pilota amb corretja a la meua dreta, llanço cap a l'esquerra i enrere, girant.



Selecciono un bastó prou pesat que sostinc pel seu extrem amb la mà esquerra i una mica per davant amb la mà dreta

Com amb la pilota amb corretja, allunyo el bastó cap a la meua dreta, després li faig recórrer un llarg camí amb l'extrem dels meus braços estesos perquè aconsegueixi velocitat fins al moment de deixar-lo anar



Pivotar bé sobre els meus dos peus per llançar enrere en precisió i distància.

Estudiem els voltejos preliminars

Els voltejos consisteixen en fer adquirir una certa velocitat a l'artefacte fent girar al voltant del cos que fa de punt fix, sense que pivot sobre si mateix. Realitzem molt fàcilment la forma simple del gest amb el bastó:

- Sostenim el bastó només amb la mà dreta que passem per sobre del cap com per pentinar.
 - Repetim el mateix gest sostenint el bastó a dues mans.
- Vigilem l'estirament dels braços cap endavant i busquem allunyar al màxim l'artefacte del cos.
- Organitzem concursos per equips llançant el bastó en habilitat, en distància o els dos conjugats, després d'un volteig, després després de dos voltejos.....

Estudiem com el nostre cos fa el pivot

El bastó està ben allunyat davant del cos, l'extrem prop de terra. Girem sobre nosaltres mateixos desplaçant els peus sempre a petits passos, sobre el lloc, sense cap altre objectiu que pivotar relaxant les espatlles, el bastó lluny davant nostre, a l'extrem dels braços estirats amb facilitat.

Obtenint aquesta sensació del cos pivotant sobre si mateix, descomponem el pivot en dues fases:

- 1) Obrir el peu esquerre elevat la planta i pivotar sobre el taló efectuant una rotació del peu dret.
- 2) Continuar el pivot sobre la vora externa del peu esquerre i tornar a la posició de sortida al col·locar el peu dret.

Durant aquest gir, el bastó s'endarrereix

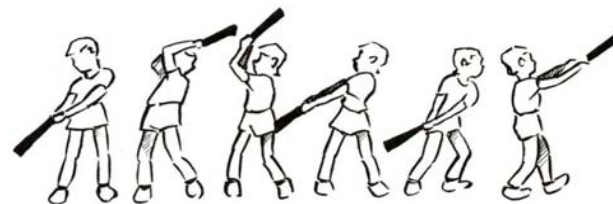
A continuació, encadenem: 1 o 2 voltejos - 1 gir - pivot i llançament, després, voltejos - 2 girs - pivot i llançament



Sostinc el bastó amb la mà dreta i em dono un cop de pista.



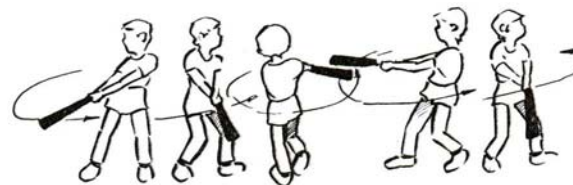
Subjecte el bastó a dues mans. El col·loco a la meua esquerra, després ho faig passar per davant meu, braç estès. Elevo el colze dret per fer passar el bastó per darrere del meu cap i allunyo el braç fins que torna a la meua dreta.



Bé còmode sobre les meves cames, genolls lleugerament flexionats, va realitzar un volteig, després tir del bastó cap la meua esquerra i enrere per llançar el més lluny possible.



No haig de llançar abans d'haver fer pivotar els meus peus i malucs....



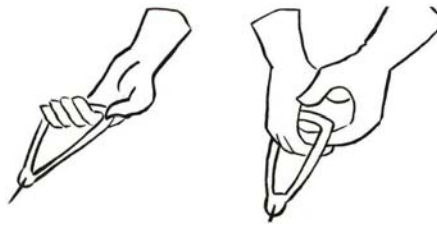
No haig d'escurçar les palanques apropant el bastó al meu pit....

Pivotar sobre el taló, després sobre la cara externa del peu esquerre i gir al capdavant quan el meu pelvis s'ha avançat respecte al conjunt "Espatlles - Braç - Bastó" ...

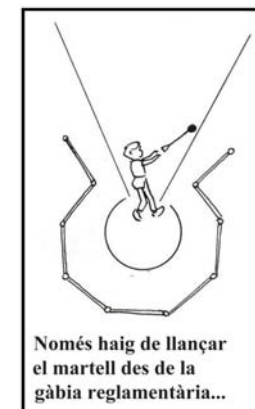
Llançem un veritable martell

Utilitzem el mateix agafament per una pilota amb corretja i per el martell:

- 1) Mà esquerra a la nansa, a nivell de l'articulació falanginas-falangetes.
- 2) Mà dreta per sobre dels dits de la mà esquerra. El polze esquerre es creua sobre el polze dret.



Mà esquerra, després la dreta per sobre, "tanco" el meu agafament.



Els meus cama estan relaxades, els meus malucs mòbils es desplacen lleugerament al costat oposat del martell. La meva pelvis s'endú així sobre el peu dret quan el martell puja per l'esquerra i sobre el peu esquerre quan baixa per la dreta.



Perfeccionem nostres gestos amb el martell

El cable està estirat però no rígid, com el bastó, l'execució del gest requereix major mestratge i una recerca constant de l'amplitud màxima tant per a l'execució dels voltejos com per a la dels girs-pivots.

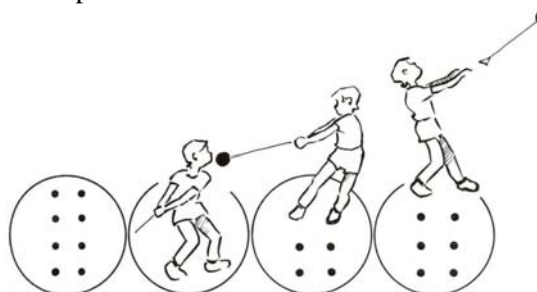
Per als voltejos movem el martell de dreta a esquerra i de baix a dalt. Passa davant del cos i puja cap a l'esquerra. El cos compensa el desequilibri portant cap a la dreta, per sobre del recolzament dret.

Els colzes separats l'un de l'altre, el colze dret s'eleva perquè el cable no fregui el cap del llançador en passar. El martell, després de ser elevat lluny per darrere, torna cap a la dreta i els braços tornen a estendre amb facilitat quan passi per davant del cos.

Per als girs-pivots, obliguem el pivot per l'obertura del peu esquerre facilitada per un pivot-impuls del peu dret.

Ens desplacem així al llarg dels girs successius, cap a la part davantera del cercle i els suports dels peus se situen a cavall, a esquerra i a dreta de l'eix medial.

L'acció dinàmica del tren inferior, la relaxació del tronc i la longitud de la palanca braç-cable provoquen un avanç del tren inferior que permetrà un llarg estirada provocat per l'extensió-rotació de les cames i el redreçament del tronc.



- Estiro meus braços perquè el martell recorri el camí més llarg possible.
- Accentuo la meva velocitat de rotació perquè la meva pelvis s'avanci a les meves espatlles i el martell.
- Finalment, accelero el martell per una potent extensió-rotació de cames.

Pivotar sobre el peu esquerre, després el meu peu dret pren contacte dinàmic amb el terra per relançar un nou gir.

