

## APRENTATGE JUGAT DEL LLANÇAMENT DE PES

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

### **Llancem frontalment a dues mans**

Ens col·loquem en dues files, cara a cara, els peus separats lleugerament de davant cap enrere i dirigits a l'eix de llançament. Les cames lleugerament flexionades.

Mantenim, davant del pit, una petita pilota medicinal amb les mans girades cap a l'exterior.

Fem una extensió de les cames i els braços cap endavant per projectar la pilota en la direcció del company col·locat al davant. Aquest la rep a dues mans, a l'alçada del pit, i la llança de la mateixa manera.

### **Llancem a una mà**

Peus separats endavant i enrere, el peu i el genoll davanters apuntant en la direcció del llançament, el peu i el genoll darrere i l'espatlla llançador molt lleugerament "oberts" cap a la dreta.

Una petita pilota llastada es col·loca i sosté al palmell de la mà dreta, a sobre de la clavícula.

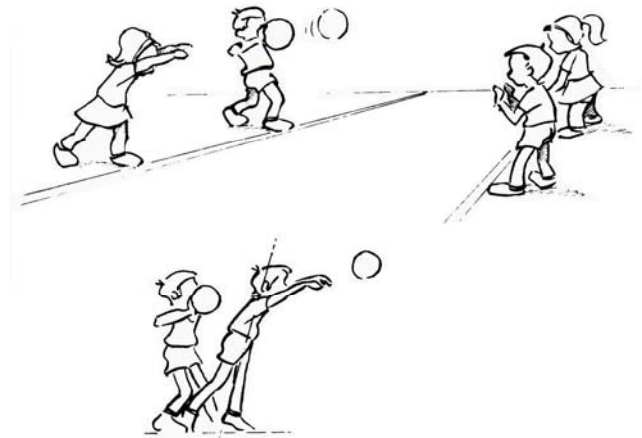
Efectuem una empenta-extensió de les cames fixant la nostra atenció en l'acció intensa de la cama del darrere per portar la pelvis cap endavant, mentre que el braç s'estén obliquament cap amunt per projectar la bola.

*Organitzem concursos col·locant equips d'igual nombre davant per davant, a la mateixa distància de la zona numerada.*

També podem classificar els equips traçant zones numerades en una paret o col·locant elàstics entre dos pals a altures successivament més altes.

Tota la primera onada de l'equip de l'esquerra llança, en cascada. Després la primera onada de l'equip de la dreta llança en el seu torn de la mateixa manera.

Se sumen els punts quan totes les onades de cada equip han llançat.



Doblego lleugerament les cames, sobretot la cama del darrere ....

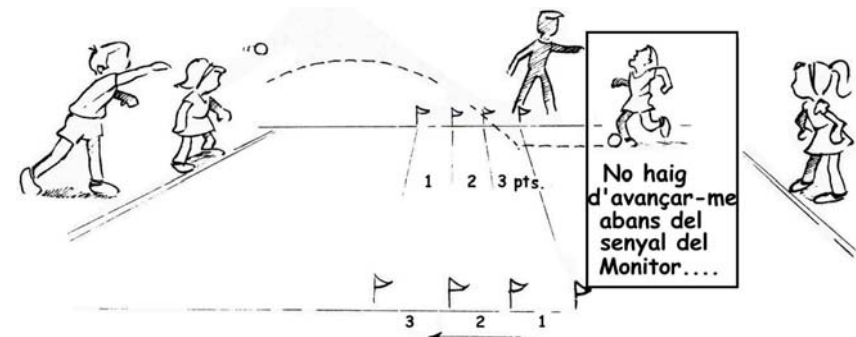
Doblego lleugerament les cames, sobretot la cama del darrere....

Les meves mans estan darrere de la pilota i apunto al pit del meu company ....



Empenyo sobre les meves cames fent "lliscar" la meva pelvis cap endavant per sobre del recolzament davanter esquerre ....

Dirigeixo els genolls en la direcció del llançament ....



## Llancem caminant - Noció d'impuls

Col·loquem la bola a la mà llançadora. Els nostres dos peus estan junts.

Avancem el peu esquerre, després col·loquem ràpidament el peu dret i el peu esquerre a la posició descrita a la pàgina anterior per llançar la bola sense impuls.

L'espatlla llançadora està oberta cap a la dreta i la projecció de la bola s'efectua per llançar sense impuls.

Donem ritme - Esquerra - Dreta - Esquerra --- Llançar.

## Llancem « d'esquena » en pas expulsat enrere

Ens girem d'esquena a la direcció del llançament.

Desplacem el peu esquerre cap enrere, després "l'expulsem" mitjançant un endarreriment del peu dret que pren la seva col·locació. Encadenem la presa de recolzament esquerra i llancem.

El nostre desplaçament demanda relaxació, equilibri i ritme.

RITME: ESQUERRA llarg - DRET - ESQUERRA ràpid --- LLANÇAR.

Aquesta forma de llançar en "pas expulsat" és transitòria. Està destinada a familiaritzar-nos amb un desplaçament a "marxa enrere". Aquesta permet adquirir la relaxació de la part superior del cos i de l'agilitat de la part inferior.

## Llancem amb saltet cap enrere

La tècnica definitiva de llançament utilitza un saltet seguit d'un doble recolzament. Exemple: *Dret - Dret - Esquerra*.

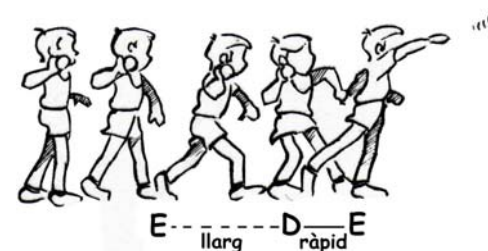
Ens familiaritzem amb el saltet sobre el peu dret seguint les línies traçades a terra.

Repetim encadenaments de saltets: DRET - DRET - DRET ... per aprendre bé el desplaçament cap enrere.

Després vam fer un saltet: DRET - DRET seguit immediatament de la col·locació del peu esquerre i de llançar.

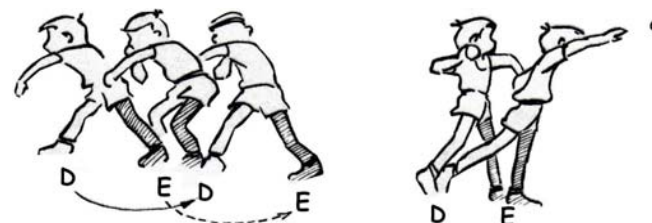
Vigilem conservar els eixos d'espatlles i malucs perpendiculars a l'eix de desplaçament traçat a terra i evitem qualsevol oscil·lació lateral i horitzontal del tronc i del pes.

Organitzem concursos de desplaçament cap enrere, sense desviar-se del eix, sense redreçar-nos ... El monitor puntua la tècnica.



Col·loco el peu esquerre, després ràpidament gairebé alhora el dret i l'esquerra deixant l'espatlla llançadora darrere....

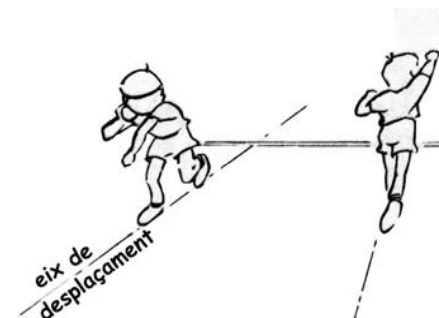
Empenyo sobre la meva cama dreta per portar el pes del cos sobre la cama esquerra i llanço ....



Mantinc el meu braç esquerre davant, colze flexionat i polze girat cap avall ....

Em desplaço per un pas expulsat "lliscant" sense xoc ....

La meua esquena està lleugerament arrodonida. Ella no es redreça abans de la col·locació del peu esquerre .... Però, quan el peu esquerre fa contacte amb el terra, em redreço girant per llançar.



Al llarg de la realització dels saltets, vigilo:

- Desplaçar-me sobre l'eix ....

- Conservar l'espatlla esquerra "tancada" ....

- Fer el saltet sobre el peu, ràpidament i amb facilitat com un cotxe amb bon amortiment que no transmet els xocs a la carrosseria.

## Llancem en el cercle

Llancem al principi sense impuls, des de l'interior del cercle reglamentari o, si som molts, a sobre d'eixos traçats perpendicularment a dues línies separades 2.135 m..

A l'interior del cercle, posem el peu esquerre a prop del contenidor (o en la línia dibuixada). El peu dret està separat darrere de 50 a 70 cm segons l'estatura i una mica a prop de la perpendicular a l'eix de llançament.

Flexionem el tronc portant així el pes del cos sobre la cama dreta clarament flexionada.

Des d'aquesta posició, llancem elevant el pes per l'acció poderosa de la cama dreta i la musculatura de l'esquena, unit a una rotació cap endavant que precedeix a l'explosió del braç llançador.

Organitzem concursos per equips de llançament en distància sense impuls..



Em sento fort per elevar el meu pes per l'acció de la meva cama dreta i dels meus lumbaris ....  
Sento la meva posició "frontal" per desencadenar l'explosió del meu braç llançador  
....



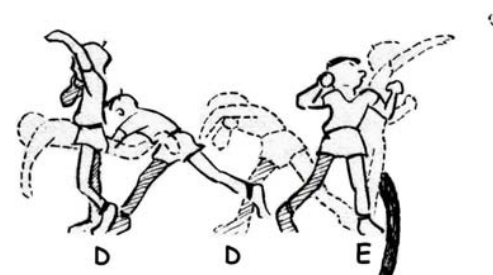
## Llancem amb impuls

Ens col·loquem d'esquena a la direcció del llançament, al final del cercle, i fem una flexió del tronc, esquena arrodonida lleugerament.

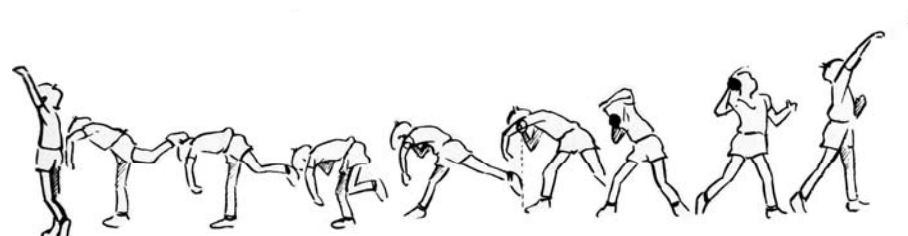
Expulsem la cama esquerra que "tira" de nosaltres cap enrere impulsant simultàniament sobre la cama dreta.

Aquesta acció provoca una pèrdua d'equilibri cap enrere, ràpidament resolta pel desplaçament ràpid i amb facilitat del peu dret que ve a col·locar-se aproximadament a la meitat del cercle mentre que el peu esquerre es col·loca a prop del contenidor, lleugerament desplaçat cap a l'esquerra.

En el transcurs d'aquest saltet, el recolzament dret es col·loca sota el cos pel que suporta el pes, el que permet una acció molt eficaç d'elevació i redreçament del tronc, indispensable per a l'eficàcia del llançament.



El meu saltet "DRET-DRET" és ràpid.  
Provoca un avanç del peu dret sota el pes en la meitat del cercle ....  
Em resisteixo a qualsevol flexió cap avall en el moment de col·locar el peu dret ....



Em concentro en l'encadenament rítmic de la preparació, el saltet, del redreçament a la posició "FRONTAL" per explotar al final - des dels dits del peu als dits de la mà llançadora ....