
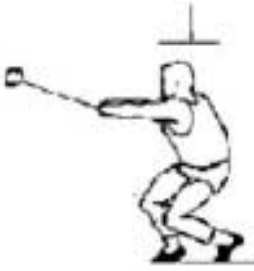



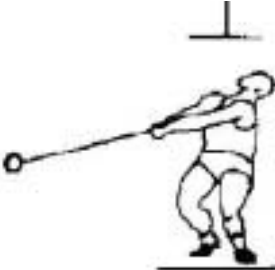

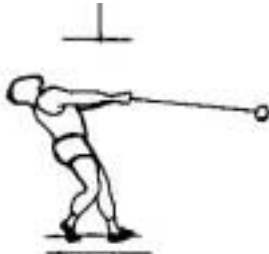



Con la siguiente planilla se intenta realizar una síntesis del lanzamiento de martillo que permita obtener una visión global del lanzamiento a través de imágenes.

Cada una de estas imágenes se consideran como las posiciones básicas a las que debe tenderse en la correcta ejecución del lanzamiento. Así a cada una de estas posiciones básicas se les ha añadido un comentario que permitirá localizar la atención del lanzador en un aspecto concreto a conseguir.

LOCALIZACIÓN DE LA ATENCIÓN EN POSICIONES BÁSICAS DURANTE EL LANZAMIENTO				
LOS VOLTEOS				
Giro de hombros enviando manos atrás	Traslado del peso del cuerpo hacia la pierna izquierda	Enviar el martillo activamente hacia el exterior	Punto bajo entre los apoyos de los pies	Extensión máx. de brazos y máx. relajación de hombros
TRANSICIÓN DE VOLTEOS A GIROS				
Descenso del centro de	Alcanzar la mayor amplitud -	Inicio trabajo de pies. Enviar	Mantener doble apoyo hasta	Tronco erguido evitando

gravedad	radio de giro posible	martillo lejos a la izquierda.	aprox. los 90°	flexionarlo
LOS GIROS				
				
Fase de apoyo único. “Martillo arriba y lanzador lo ve desde abajo”	Flexión de la pierna izquierda	Apoyo temprano de la pierna derecha. Dirigido a 270°	Bajada rápida talón izq. Aceleración en doble apoyo	Trabajo simultaneo de ambos pies. Inicio otro giro
ACCIÓN FINAL				
				
El doble apoyo debe ser ahora mucho más rápido y temprano	Se actúa acelerando el martillo durante todo el descenso	Trabajo muy activo de piernas y tronco, con brazos muy extendidos	Pie izq. continúa girando sobre tacón y exterior hasta bloquear la pierna en dirección al lanzamiento	Pierna derecha empuja consiguiendo “efecto látigo” (piernas-tronco-brazos).