

TECHNIQUE DISQUE : Virgilius ALEKNA 71,08m



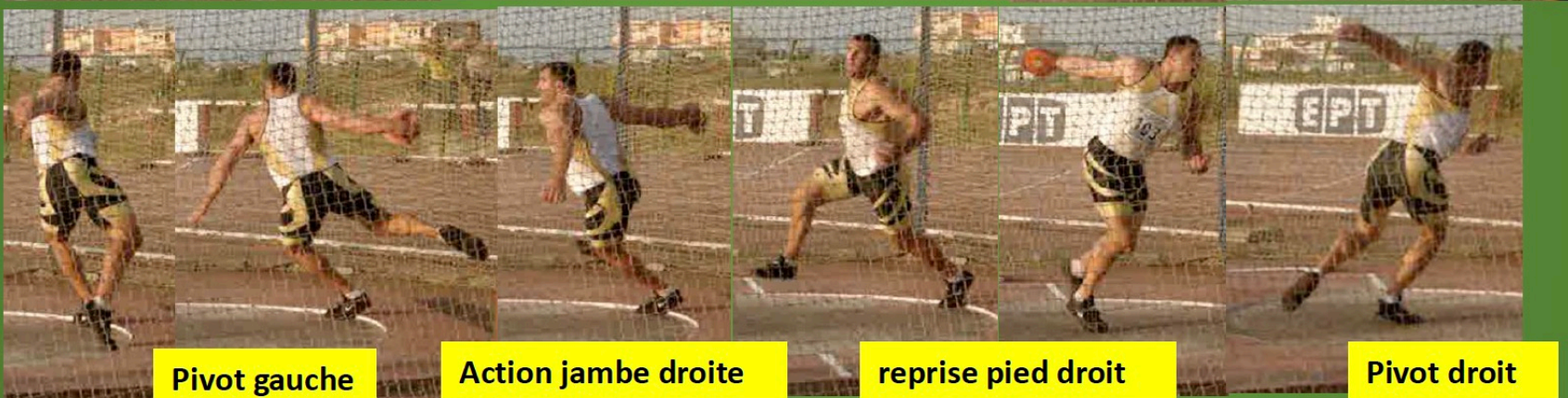
Le Lithuanien Virgilius ALEKNA a été un des meilleurs lanceurs de disque de tous les temps. Son record personnel est de 73,88m , à 20cm seulement du record du monde de Jürgen SCHULT . Un lanceur solide physiquement (2,00m – 130kg) mais aussi techniquement et une carrière qui s'étale sur plus de 20 ans Double champion Olympique , double champion du monde et une multitude de podiums internationaux. (8 participations aux championnats de Monde !) Une technique simple sans fioritures mais avec quelques points non conformes pour les puristes qui ont été sa marque de fabrique . Du solide !

TECHNIQUE DISQUE : Virgilius ALEKNA 71,08m



entrée

Balancer
préliminaire



Pivot gauche

Action jambe droite

reprise pied droit

Pivot droit

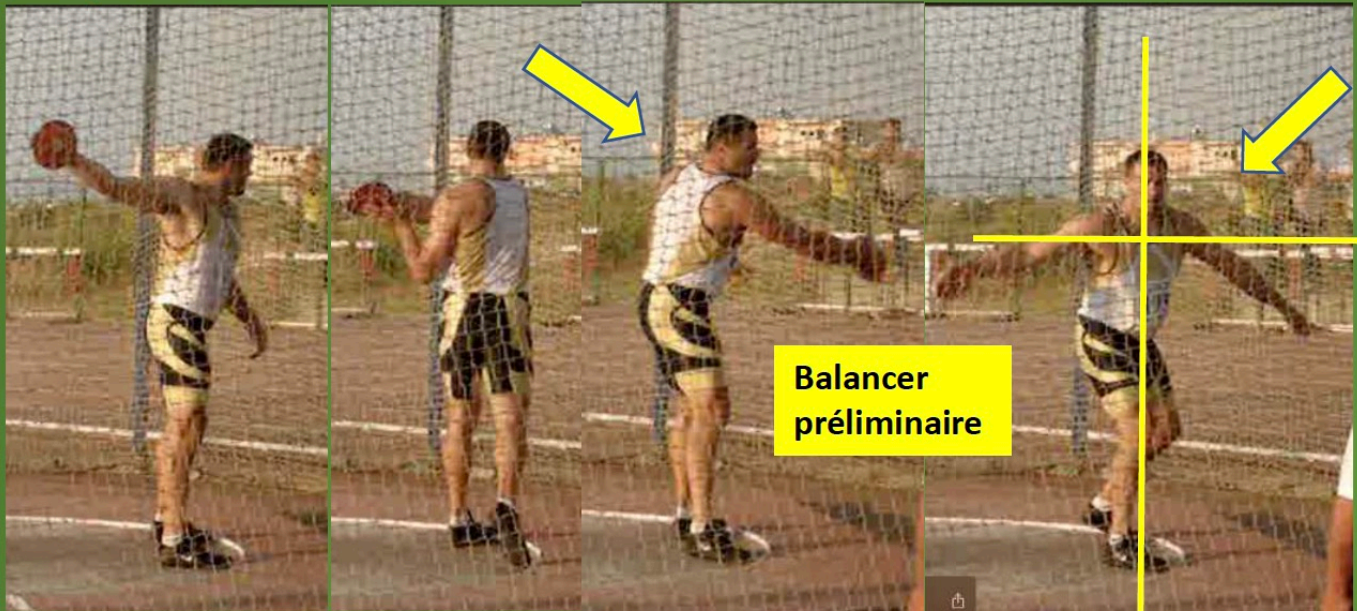


Finale

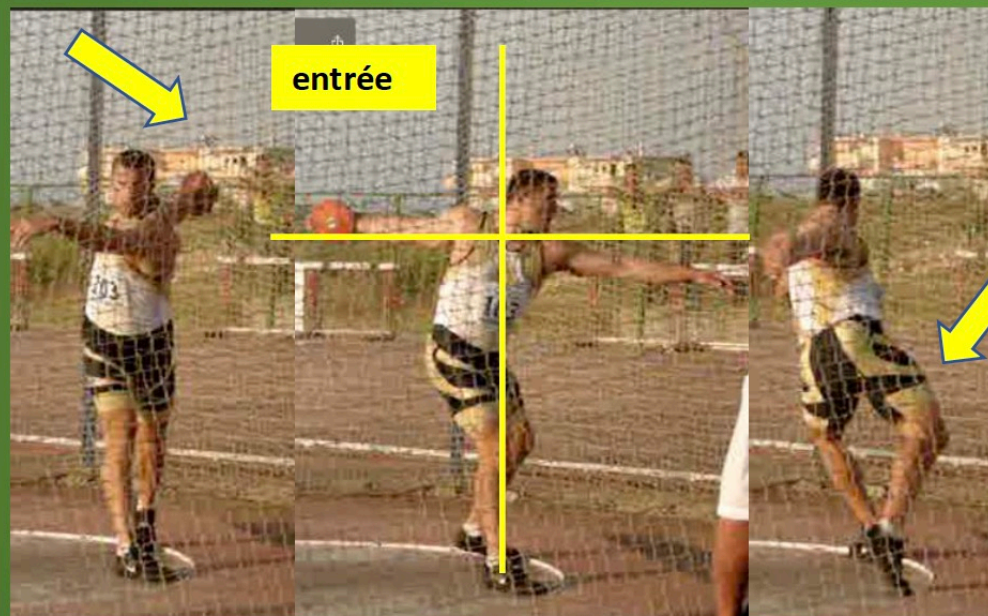
transfert

Reprise d'équilibre

TECHNIQUE DISQUE : Virgilius ALEKNA 71,08m



Balancer
préliminaire

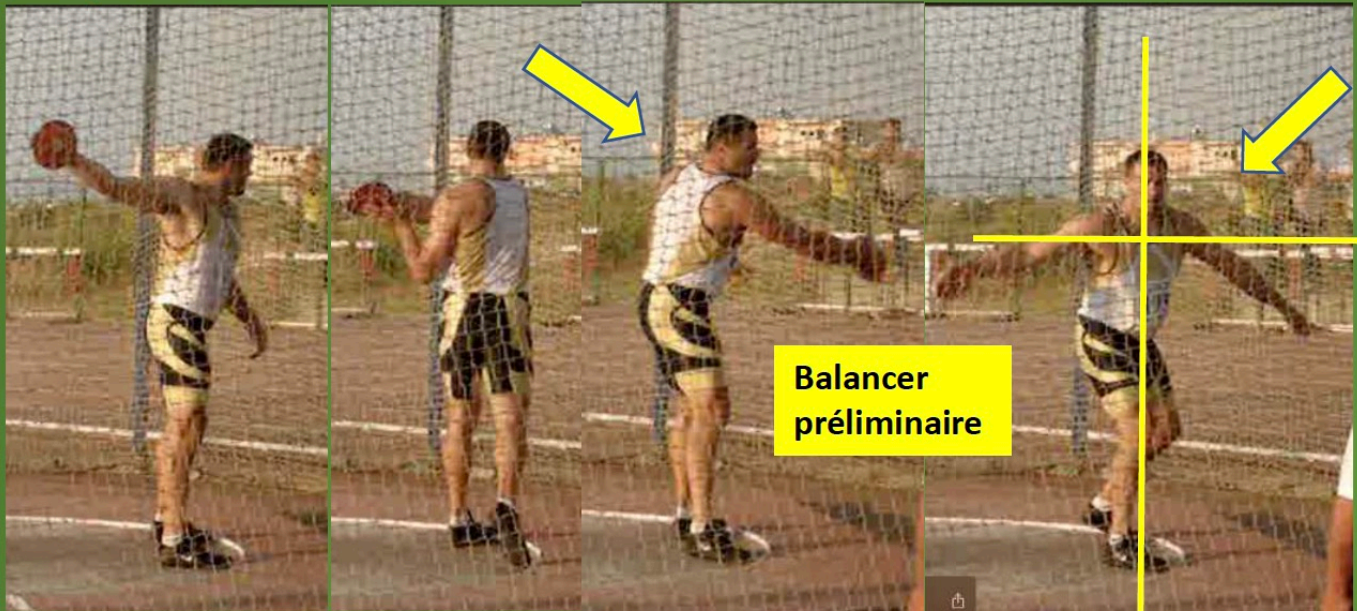


entrée

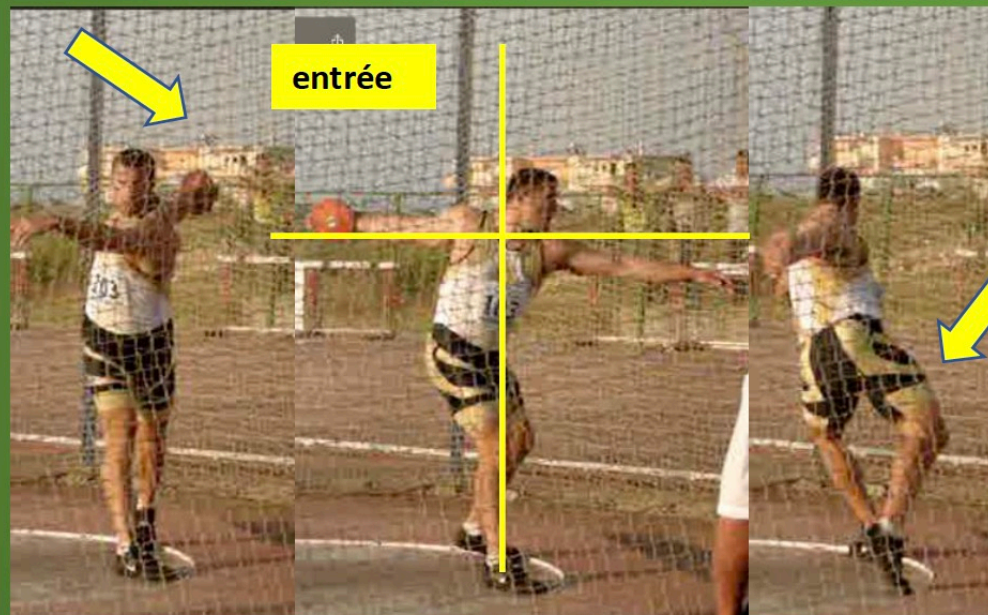
COMMENTAIRE :

- Une position classique , très redressé et équilibrée.
- Ecart entre les pieds à peine plus que les épaules
- Très peu de flexion des jambes
- Tronc droit
- Grande amplitude et relâchement dans la torsion du tronc
- Position en "T" parfait

TECHNIQUE DISQUE : Virgilius ALEKNA 71,08m



Balancer
préliminaire

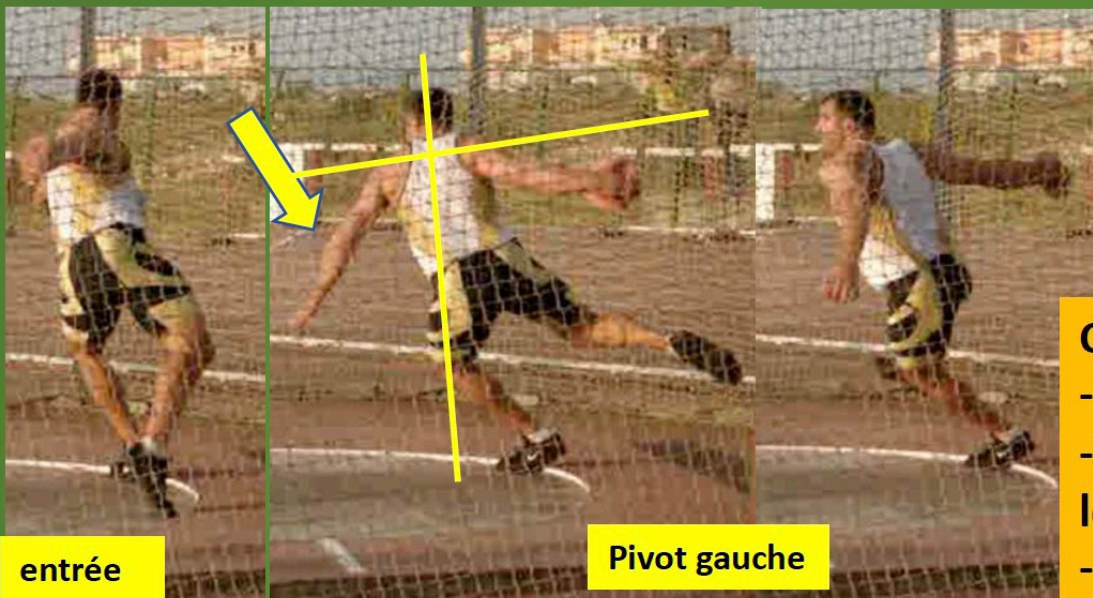


entrée

COMMENTAIRE :

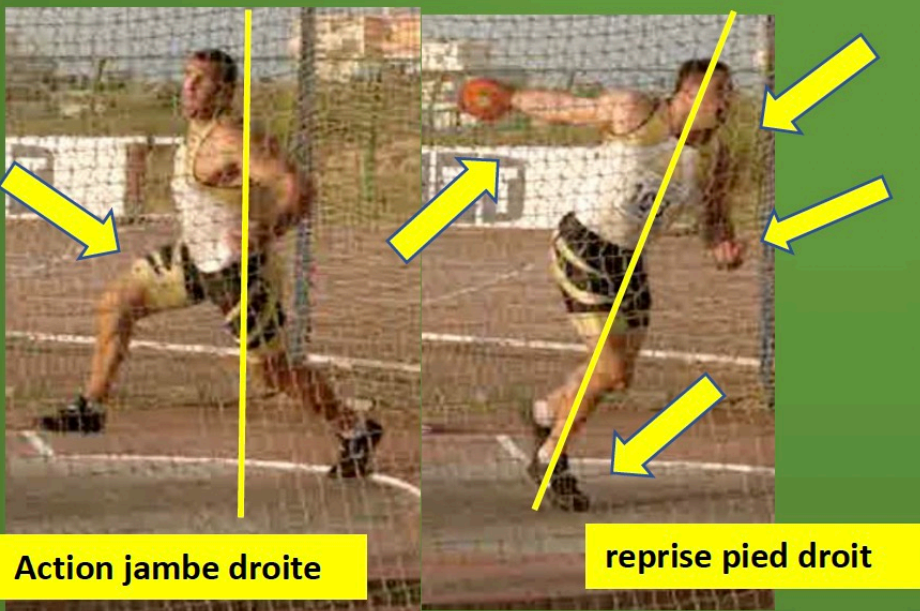
- Une position classique , très redressé et équilibrée.
- Ecart entre les pieds à peine plus que les épaules
- Très peu de flexion des jambes
- Tronc droit
- Grande amplitude et relâchement dans la torsion du tronc
- Position en "T" parfait

TECHNIQUE DISQUE : Virgilius ALEKNA 71,08m



entrée

Pivot gauche



Action jambe droite

reprise pied droit

COMMENTAIRE :

- Le poids du corps vient à gauche
- Le pied droit quitte le sol quand le bras gauche est à 90° à gauche
- Tronc redressé , peu de flexion des jambes
- Le bras gauche "tombe" en fin de pivot
- Jambe droite passe bien au large et attaque du genou dans l'axe de lancer
- Tronc face avant
- Reprise au centre du cercle disque au delà de 12.00
- Epaule gauche basse
- Bras gauche fléchi

TECHNIQUE DISQUE : Virgilius ALEKNA 71,08m



repi



Finale

Reprise d'équilibre

En tant que visiteur vous avez eu un accès gratuit à une partie de ce document. Le document complet est réservé aux membres . Pour devenir membre et avoir accès à TOUS les documents de ce site , voir les conditions sur la page d'accueil...et bienvenue au club !

essus du
le pivot
on

e vient
oux
à 90*

e
pote
ut

trappe.
fait contrôle de l'axe
gauche
-Reprise d'équilibre par
changement de pied en
rotation sur place.