

LA TECHNIQUE EN IMAGES

JAVELOT

Les entraîneurs doivent expliquer à leurs athlètes , mais ce n'est pas toujours facile. On pense que l'on a bien expliqué mais au final , pour des raisons diverses , l'athlète n'a pas compris , ou tout de travers . Aussi , comme en bien d'autres occasions :
UNE BONNE IMAGE VAUT MIEUX QU'UN LONG DISCOURS.

L'image "parlera" à l'athlète mieux que le coach si elle est bien choisie. Tous les entraîneurs ont leurs "images" favorites . En voici quelques unes qui ont prouvé leur efficacité et que j'ai inventées moi même , ou le plus souvent "volées" à d'autres coachs plus compétents.

La série d'images qui suit couvre pratiquement TOUTES LES PHASES du lancer du javelot et sera d'une grande utilité pour les athlètes et entraîneurs



LA TECHNIQUE EN IMAGES

JAVELOT



1-DANSEZ VOTRE APPROCHE!



L'IDEE DERRIERE L'IMAGE

La course d'élan ne doit pas être "lourde" mais sur des appuis "réactifs", comme le jeu de jambes d'un boxeur ou les pas des danseurs.

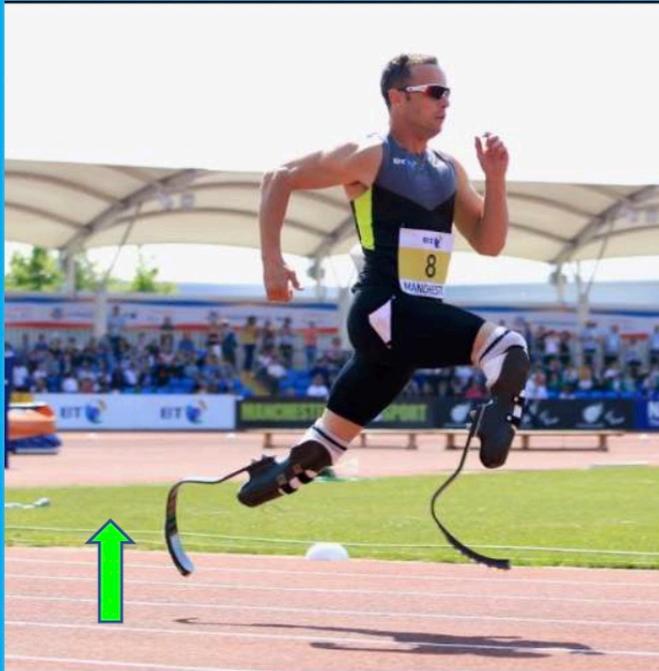


LA TECHNIQUE EN IMAGES

JAVELOT



2-COUREZ SUR DES RESSORTS !



L'IDEE DERRIERE L'IMAGE

Cette image est très semblable à la précédente avec en plus l'idée de foulées un peu rebondissantes.

LA TECHNIQUE EN IMAGES

JAVELOT

3-COUREZ COMME UN TROTTEUR!



Exercice : Foulées de javelot en tirant un traîneau lesté

L'IDEE DERRIERE L'IMAGE

Les dernières foulées de la course d'élan sont très actives avec montée des genoux. Le lanceur "tire" sur ses appuis plus qu'il ne "pousse"...juste comme un trotteur à Vincennes !



LA TECHNIQUE EN IMAGES

JAVELOT

4-GRIFFEZ LE SOL COMME UN CHAT!



L'IDEE DERRIERE L'IMAGE

Dans l'approche finale , vous êtes en fait en train de griffer le sol avec vos pointes ...comme un chat qui fait ses griffes !

LA TECHNIQUE EN IMAGES

JAVELOT



5-PLACEZ SUR UN RAIL !



L'IDEE DERRIERE L'IMAGE
Quand le javelot est placé ,
il doit rester sous contrôle
comme s'il était sur un rail.
**PAS DE DEVIATIONS
POSSIBLES !**

Exercice : Placer
et glisser le long
d'une perche.

LA TECHNIQUE EN IMAGES

VELOT

6-DANSE BALINAISE



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 !

L'IDEE

Les danseuses ont une main dans une main... et une montre... comme les lanceurs de javelot avant la frappe !

