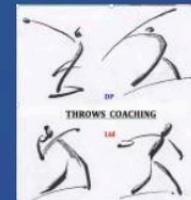




Teuraiterai TUPAIA 80,46m 08-05-2021 Split



Teuraiterai TUPAIA

Né le 06-02-2000

21 ans

Clubs successifs : AS Aorai – Entente Haute Alsace

Coaches successifs : Léo BRINKFIELD – Jacques DANAIL

Javelot (500 g)					
2013	13/04/2013	55m46	Aorai Section Athletisme	P-F / 987	Pirae
2012	17/11/2012	45m10	Aorai Section Athletisme	P-F / 987	Pirae
Javelot (600 g)					
2015	15/05/2015	63m08	Aorai Section Athletisme	P-F / 987	Pirae
2014	25/10/2014	58m07	Aorai Section Athletisme	P-F / 987	Pirae
2013	23/11/2013	48m61	Aorai Section Athletisme	P-F / 987	Pirae
Javelot (700 g)					
2017	26/03/2017	75m45	Aorai Section Athletisme	P-F / 987	Sydney (AUS)
2016	17/07/2016	71m74	Aorai Section Athletisme	P-F / 987	Tbilissi (GEO)
2015	08/05/2015	59m93	Aorai Section Athletisme	P-F / 987	Cairns
Javelot (800 g)					
2021	08/05/2021	80m46	Entente De Haute Alsace*	G-E / 068	Split (CRO)
2020	27/09/2020	75m55	Entente De Haute Alsace*	G-E / 068	Epinal
2019	23/02/2019	72m41	Aorai Section Athletisme	P-F / 987	Salon De Provence
2018	21/07/2018	70m56	Aorai Section Athletisme	P-F / 987	Bondoufle



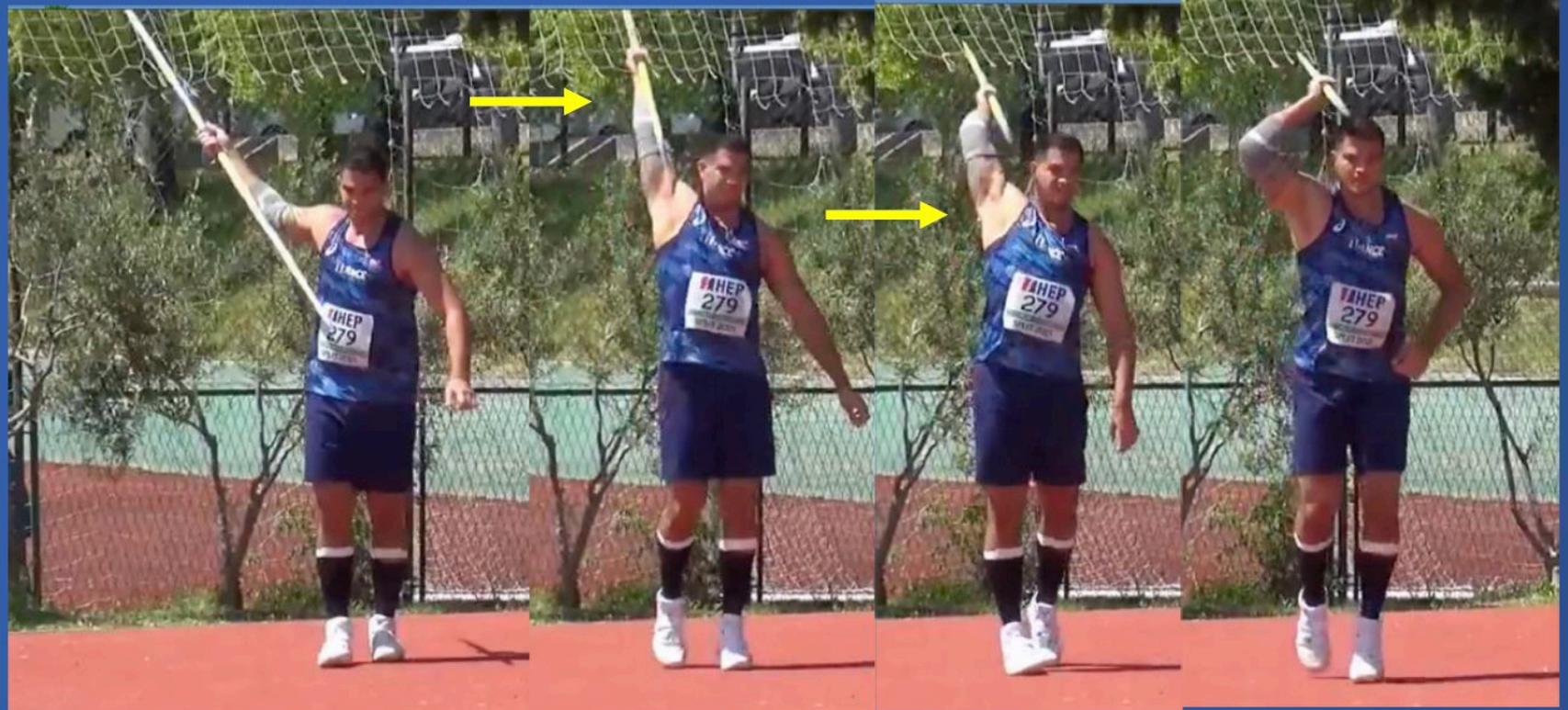
Teuraiterai TUPAIA 80,46m 08-05-2021 Split

Points remarquables



ROUTINE DE DEPART

Phase de concentration - Visualisation



La routine de départ comprend un étirement vertical de l'épaule et du pectoral et un mime d'enroulé du bras avant le placement du javelot en position haute de course préliminaire

Original Video : courtesy of Fred HUGENELL



Teuraiterai TUPAIA 80,46m 08-05-2021 Split

Original Video :
courtesy of Fred
HUGENELL



Points remarquables

COURSE D'ELAN PRELIMINAIRE

PLACEMENT DU JAVELOT



Course d'élan préliminaire se fait avec une prise de vitesse progressive sur 15 foulées démarrant presque sur place et de plus en plus agressives pour arriver au gauche qui déclenche le placement – Le javelot est pratiquement horizontal au début pour prendre son inclinaison finale pendant la phase de placement. Ce placement se fait sur 2 appuis (Gauche-Droit) en gardant la main haute et la pointe au niveau de l'oeil.





Teuraiterai TUPAIA 80,46m 08-05-2021 Split

Points remarquables



PREPARATION DU HOP



Les foulées de préparation du HOP sont très agressives , les pieds sont orientés vers la droite. Le tronc fait face à droite mais la tête regarde en avant (regarder où le javelot va voler) . Le bras est bien allongé , la main au dessus de la ligne des épaules et la pointe à l'oeil. . L'épaule gauche est sous le javelot et le bras gauche vient dans l'alignement .

Original Video : courtesy of Fred HUGENELL



Teuraiterai TUPAIA 80,46m 08-05-2021 Split

Points remarquables



LE HOP : IMPULSION et SUSPENSION



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 !

Parfaite posture de l'impulsion du HOP . Le javelot ne bouge pas et est parallèle à la ligne épaules/bras . L'impulsion est donnée par la jambe gauche et le genou droit . Il y a un bon compromis entre l'élévation du hop et son amplitude pour éviter l'écrasement ou l'amortissement à la réception . Il y a un "T" parfait entre l'axe médian du tronc et la ligne des épaule . Le bras gauche est parfaitement dans l'alignement – La pointe du pied droit est rentrée pour faciliter une reprise d'appui active . La main lanceuse reste haute et le bras droit allongé . Le javelot n'a absolument pas changé d'inclinaison . PARFAIT !



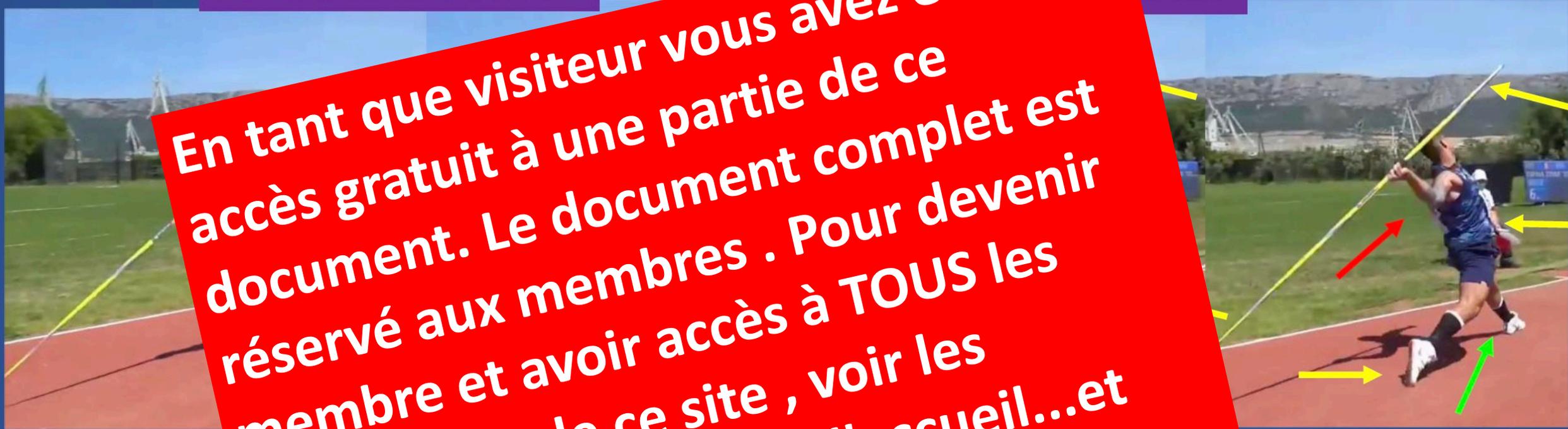
Teuraiterai TUPAIA 80,46m 08.05.21 Split

Points remarquables



PHASE DE TRANSFERT

CAGE



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 !

La reprise pied droit
Réaction en "tampou
gauche reste aligné s
Le blocage s'effectue
"claque" au sol avec t
parfaitement son incli
flexion prématurée du

arrière contrôlée.
avance tendue . Le bras
jambe gauche est hyper tendue et le pied gauche
vient verrouiller et bloquer le côté gauche . Le javelot garde
"reinateur" au sol presque par le dessus de la chaussure. **On peut noter la**
gauche soit planté . Un point à améliorer.