

TECHNIQUE POIDS ETUDE COMPARATIVE SIMULTANEE

KOVACS Joe
USA
RP 22,91m

CROUSER Ryan
USA
RP 22,91m

WALSH Tom
NZL
RP 22,90m

ROMANI
Darlan
Brasil
RP 22,61m



Original video document from throws integrity

ETUDE COMPARATIVE SIMULTANEE KOVACS – CROUSER – WALSH - ROMANI



BALANCER PRELIMINAIRE DU TRONC

- Kovacs Poids du corps à droite sur une jambe tendue
- Crouser Tronc fléchi
- Walsh Ligne des appuis ouverte à droite
- Romani Posture très redressée - Peu de torsion du tronc ni d'amplitude - Poids du corps resté sur le côté gauche

Cette vidéo démarre en principe avec les lanceurs à peu près au même moment



ETUDE COMPARATIVE SIMULTANEE KOVACS – CROUSER – WALSH - ROMANI



ENTREE

- Kovacs** Bon équilibre – Posture en "T"-
Genoux écartés – Jambes fléchies 135*
- Crouser** Balance son tronc de droite à gauche – Jambes fléchies – Mouvement de bras gauche très ample – Posture en "T".
- Walsh** Transfert du poids de corps sur l'appui gauche – Ouverture active du bras gauche – Jambes fléchies – Posture en "T"
- Romani** Complètement debout – Pas de flexion des jambes - Ecart étroit entre les pieds.– Bras gauche tirant en arrière – Coude droit haut

ROMANI part beaucoup plus rapidement ...avec le haut du corps. Il est déjà 90* en avance sur les autres lanceurs.

ETUDE COMPARATIVE SIMULTANEE KOVACS – CROUSER – WALSH - ROMANI



ENTREE –PIVOT PIED GAUCHE

-**Kovacs** Bon équilibre – Posture en "T"-
genoux écartés – Jambes fléchies – Le pied
droit quitte le sol

-**Crouser** Tronc tourné vers la gauche –
Ouverture active bras gauche – Tronc fléchi
- Le pied droit quitte le sol – Posture en "T"

-**Walsh** Poids du corps sur la gauche – Le
pied droit a déjà quitté le sol – Le bras
gauche ouvre TRES activement – Jambes
fléchies – Tronc droit

-**Romani** Toujours debout – Pas de flexion
de jambes – L'épaule gauche tombe – La
jambe droite ne s'écarte pas et est déjà loin
du sol – Le coude droit est haut – Tourné
vers la gauche –

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 !