

POIDS Comparatif Jacko GILL vs Etienne ROUSSEAU



POSITION DE DEPART



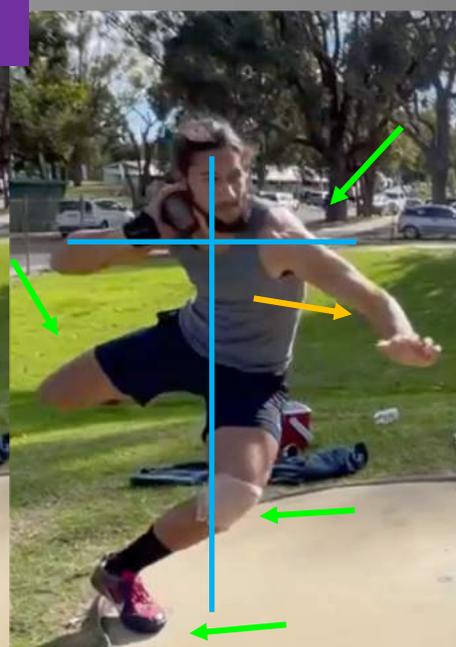
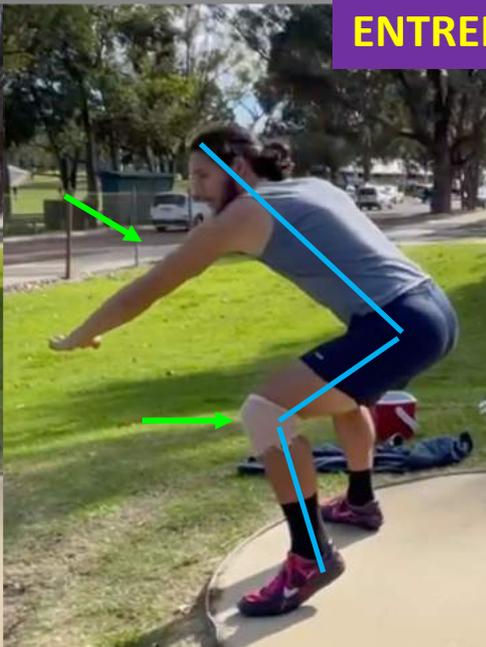
BALANCER PRELIMINAIRE DU TRONC

La ligne des appuis de Jacko est décalée vers la droite. Il prépare son départ avec tout d'abord un transfert de poids de corps sur la jambe gauche puis retour sur la droite avec une torsion complète du tronc. Son épaule gauche venant à la verticale du pied droit.

AVANTAGE : JACKO !

Etienne a très peu de rotation préliminaire du tronc, il ne vient pas d'abord à gauche mais descend sur ses jambes en se tournant vers la droite et en remontant sur sa jambe droite en barrage

POIDS Comparatif Jacko GILL vs Etienne ROUSSEAU



ENTREE

PIVOT GAUCHE

VOIR
COMMENTAIRES
PAGE SUIVANTE



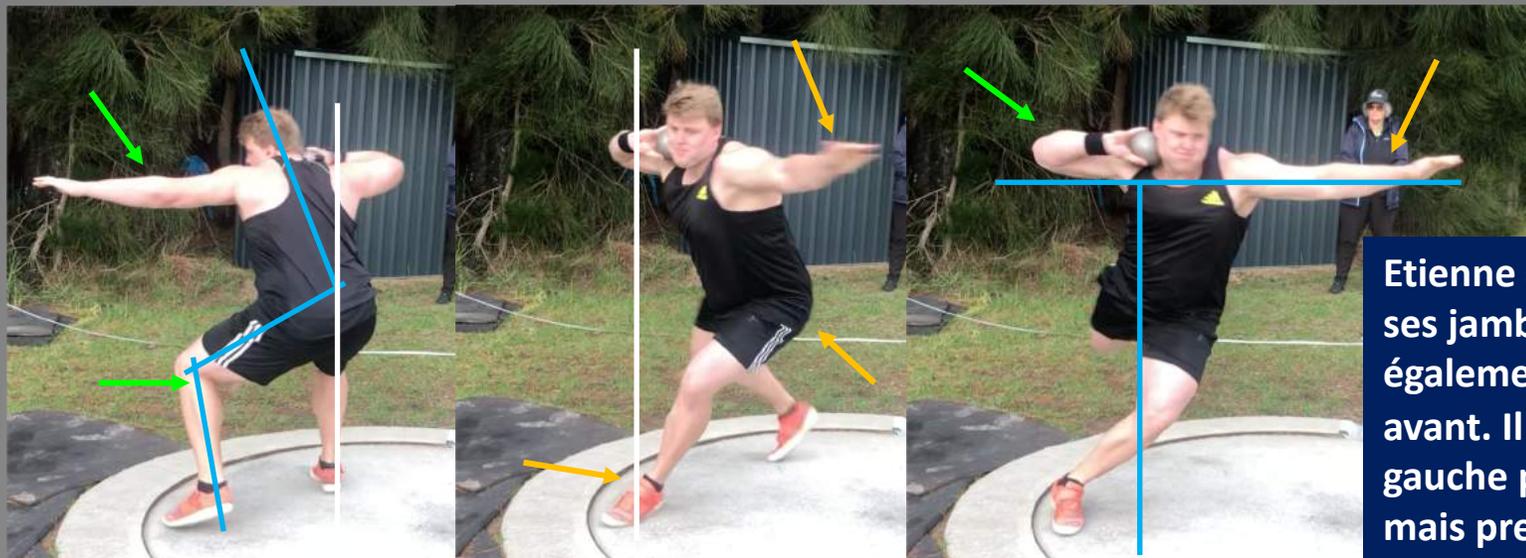


POIDS Comparatif Jacko GILL vs Etienne ROUSSEAU



Jacko est 'assis' dans son entrée, et perd de l'amplitude sur la gauche en conduisant son ouverture par un bras gauche qui "tire" activement (La mode actuelle chez beaucoup de lanceurs de poids). Son pied droit reste longtemps en contact au sol alors que le bras gauche a déjà passé le point 90° gauche. Ce bras est déjà en direction du lancer alors que le pied gauche en pivot est encore pointé vers 90° gauche. Malgré cela la position en "T" reste bien équilibrée

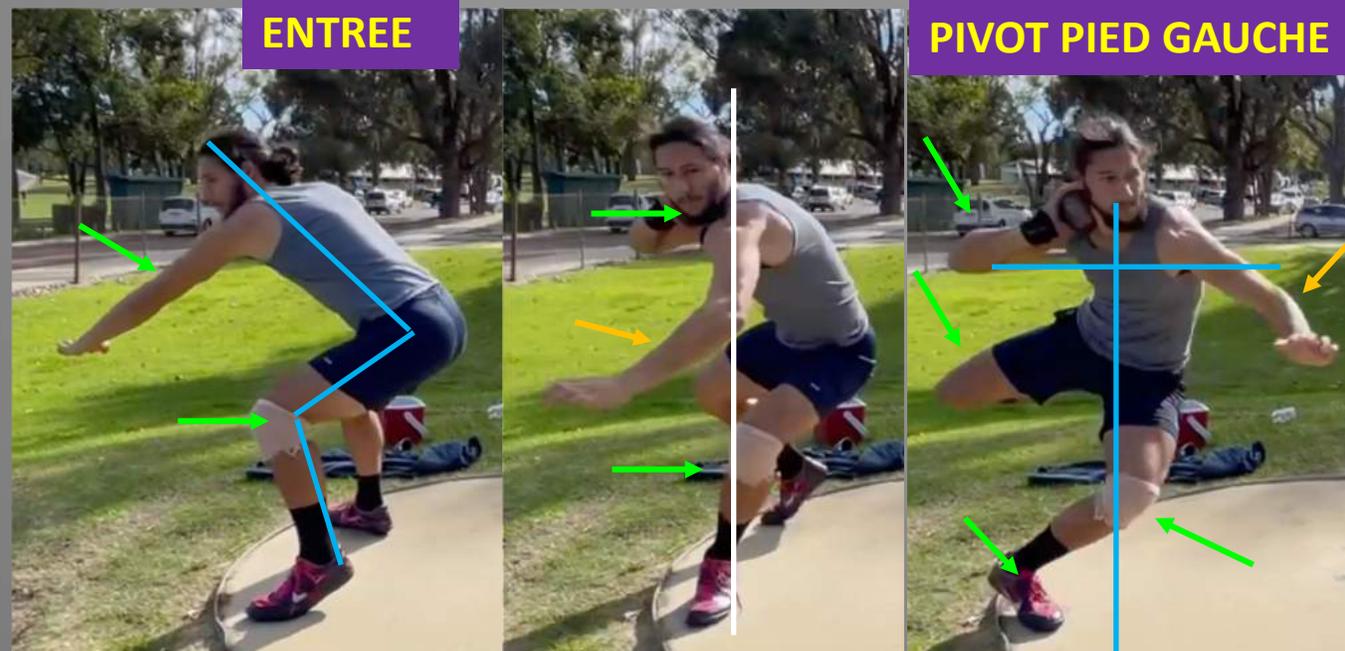
AVANTAGE : ETIENNE !



Etienne essaie de descendre sur ses jambes mais il fléchit également surtout le tronc en avant. Il ne tire pas sur son bras gauche pour créer la rotation mais presse avec le poids du corps sur l'intérieur du genou gauche pour le faire ouvrir. Très bien ! S'il allongait plus son bras gauche, il pourrait créer et bénéficier d'un peu plus de moment de rotation. A la fin du pivot gauche, il est aussi en position de "T" bien équilibrée. Noter le genou droit qui pointe en avant et passe très écarté. Excellent ! Le coude droit tombe un peu sous la ligne des épaules.

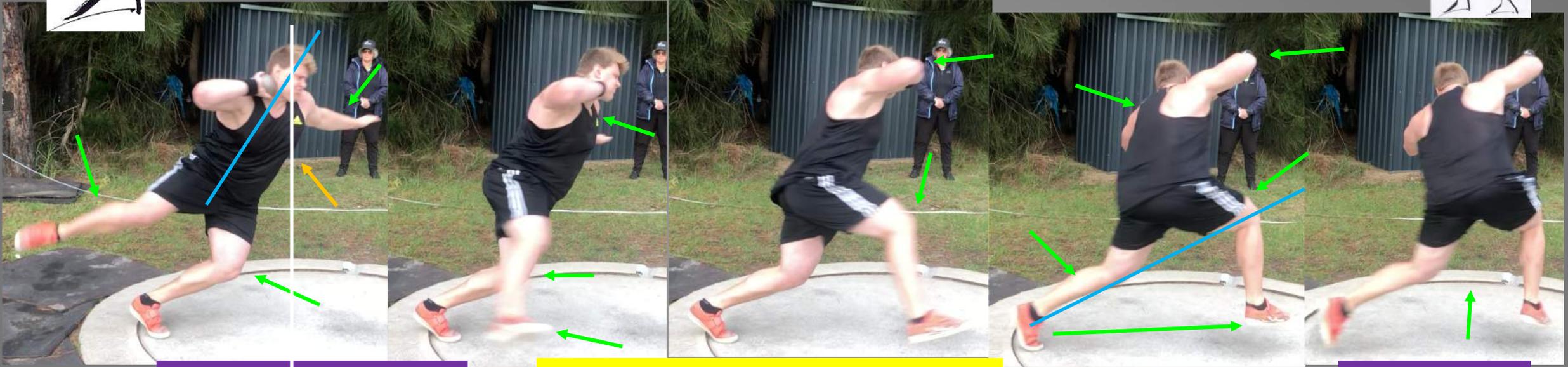
ENTREE

PIVOT PIED GAUCHE





POIDS Comparatif Jacko GILL vs Etienne ROUSSEAU



SWING JAMBE DROITE

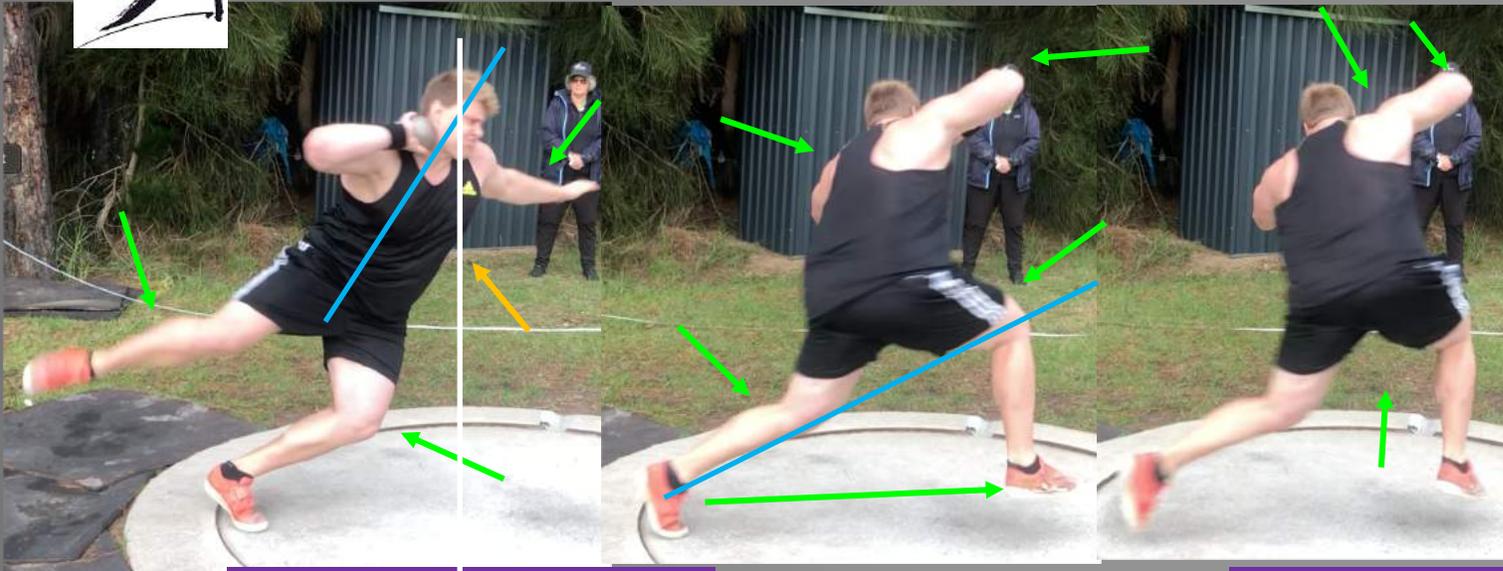
VOIR COMMENTAIRES PAGE SUIVANTE

SUSPENSION





POIDS Comparatif Jacko GILL vs Etienne ROUSSEAU

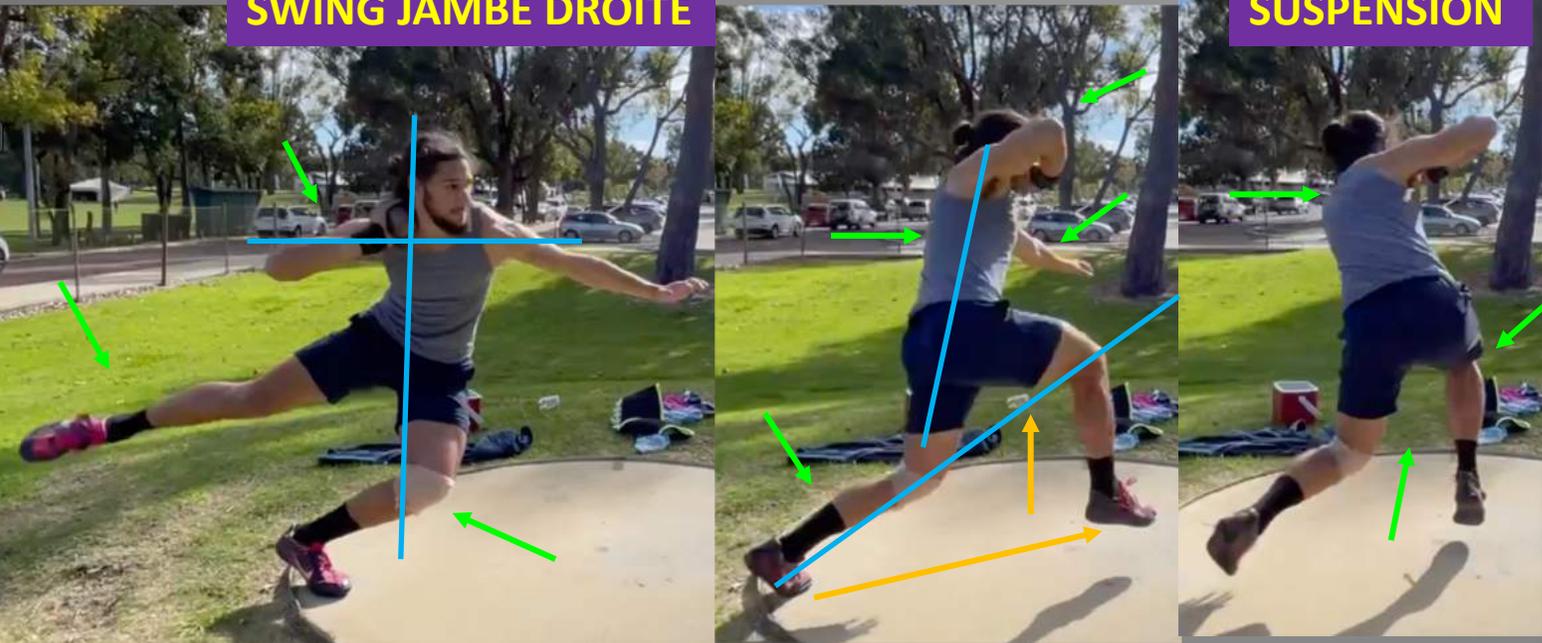


SWING JAMBE DROITE

SUSPENSION

A partir d'une position , caractéristique chez lui de "déséquilibre avant" , Jacko réussit à avoir un swing de jambe droite très agressif avec une impulsion puissante pour traverser le cercle. Son bras gauche s'est arrêté de tirer . Le temps de suspension est relativement court et l'élévation moins importante qu'elle ne fut l'an passé . Le haut du corps fait face à gauche . Le coude droit est très haut et le tronc fléchi en avant avec une épaule gauche basse mais sans créer vraiment beaucoup de torsion du tronc dans cette phase.

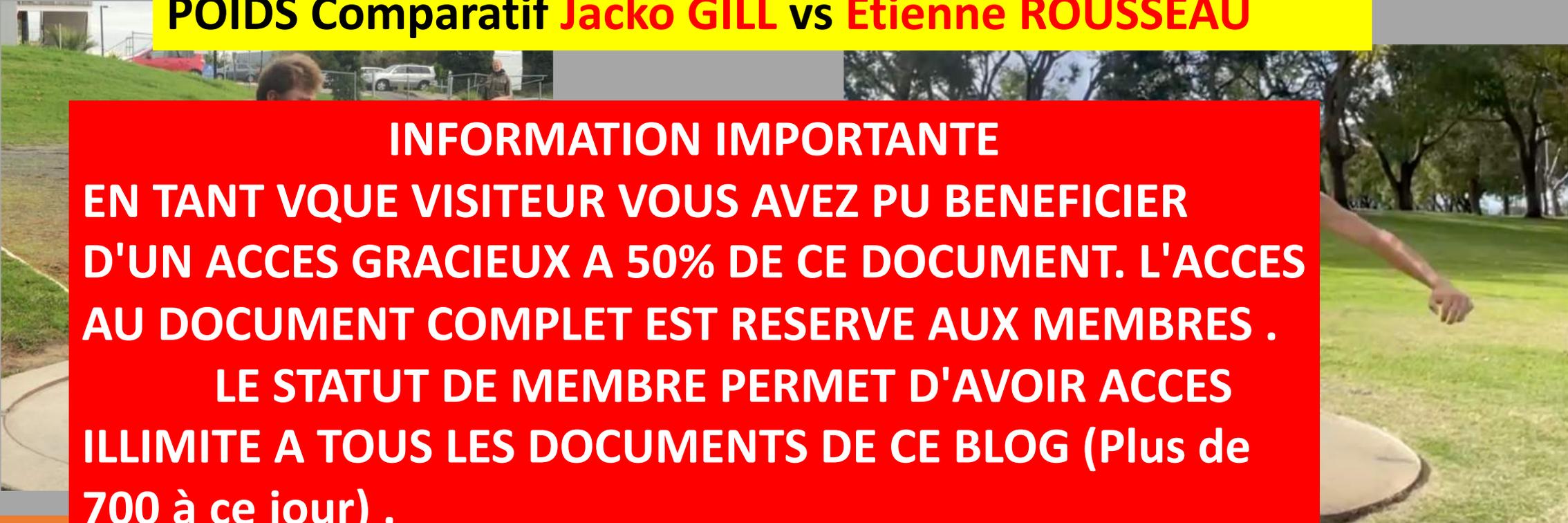
EGALITE ?



la posture d'Etienne en fin de pivot gauche est absolument "parfaite" avec un très bon équilibre et une grande amplitude des segments . Mais quand il avance dans le cercle , il a tendance à trop "sauter" et à avoir trop de suspension. Il essaie de garder sa poitrine face avant , ce qui crée une torsion importante dans le haut du corps grâce à la fermeture très marquée de l'épaule gauche.



POIDS Comparatif Jacko GILL vs Etienne ROUSSEAU



INFORMATION IMPORTANTE

EN TANT VQUE VISITEUR VOUS AVEZ PU BENEFICIER D'UN ACCES GRACIEUX A 50% DE CE DOCUMENT. L'ACCES AU DOCUMENT COMPLET EST RESERVE AUX MEMBRES .

LE STATUT DE MEMBRE PERMET D'AVOIR ACCES ILLIMITE A TOUS LES DOCUMENTS DE CE BLOG (Plus de 700 à ce jour) .

POUR DEVENIR MEMBRE , SUIVRE LA PROCEDURE EN CLIQUANT SUR UN DOCUMENT SURLIGNE EN BLEU OU SUR LE HAUT DE LA PAGE D'ACCUEIL .

LES INSTRUCTIONS SONTR EN FRANCAIS.

BIENVENUE

La technique de
 (malheureuse
 jambes et de p
 forces de rota
 et de soulevé
 diminué , ce q
 certaine vitess
 augmentation
 de savoir si ces nouveaux changements seront efficaces
 dans un futur proche.

né" . Sa
 celle que l'on
 éger" . Mais il
 ence de lanceur
 points dans la
 ment , cette
 ale qui manque
 de contrôle, d'appui et d'amplitude et où il semble trop se
 "précipiter"