



Jacko GILL

21.58m RP

06 juillet 2022 Auckland

Original video document curtesy of Jacko GILL

Jacko GILL POIDS PROGRESSION

	7kg	6kg	5kg
2022	21.58m		
2021	21.55m		
2020	21.07m		
2019	21.47m		
2018	-		
2017	21.01m		
2016	20.83m		
2015	20.75m		
2014	20.70m		
2013	-	23.00m	
2012	20.05m	22.30m	
2011	20.38m	22.31m	24.45m
2010	18.57m	20.76m	23.86m
2009	16.23m	17.41m	20.42m
2008		-	16.09m



BALANCER DE TRONC PRELIMINAIRE

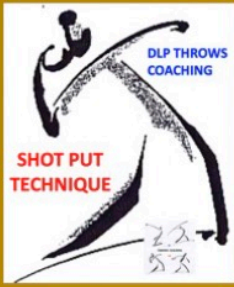


L'ENTREE

Jacko GILL 21.58m RP 06 Juillet 2022 Auckland



Original video document curtesy of Jacko Gill



Jacko GILL 21.58m RP 06 Juillet 2022 Auckland



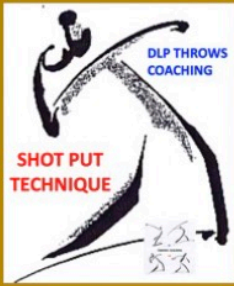
La technique de Jacko GILL a subi beaucoup de changements au cours des années depuis ses "début" en 2008. C'était la conséquence d'une quête constante de "perfection" influencée par la collecte d'informations à partir de sources très différentes, d'expériences passagères, de changements d'entraîneurs trop fréquents et de la tentation de copier ce que faisaient les autres lanceurs. En tant qu'entraîneur de ses "début", j'ai suivi ces évolutions avec beaucoup d'intérêt ...mais parfois avec des sentiments assez mitigés

LE PIVOT PIED GAUCHE

LE SWING JAMBE DROITE



Original video document curtesy of Jacko GILL



Jacko GILL 21.58m PB 06 July 2022 Auckland



De fait , après la période glorieuse des années "teenage" l'évolution de sa progression est devenue extrêmement lente en dépit de tout ce qu'il a pu faire. Il a eu des options sur la préparation physique et technique, mais rien n'a vraiment fonctionné. Il a surtout des problèmes de blessures, en particulier au genou, qui ont empêché de progresser. Il a été tant de fois finaliste de championnats de Nouvelle-Zélande que de championnats du monde en WALSLEY qui a écrit "The Shot Put"

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 !

RIGHT LEG STEP

SUSPENSION

