

**23.58m**

**Ryan CROUSER** Record du monde



**...LONGUES  
ACTIONS !**

**et...**

**LONGS  
JETS ...**

Analyse  
technique



original video from Throw big throw far

# Ryan CROUSER 23.58m Record du monde!

POSITION DE DEPART

BALANÇER DE TRONC PRELIMINAIRE

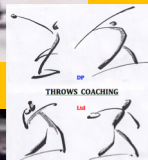


TORSION MAXIMALE TRONC

ENTREE

PIVOT PIED GAUCHE

SWING JAMBE DROITE



# Ryan CROUSER 23.58m Record du monde



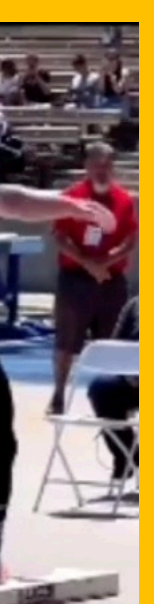
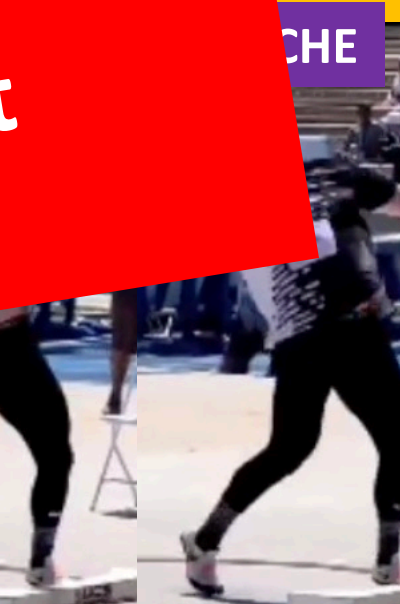
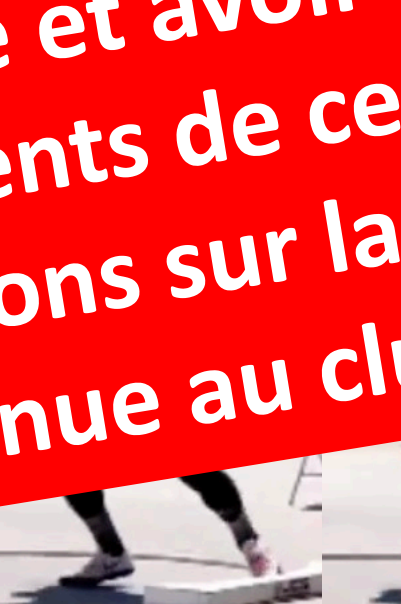
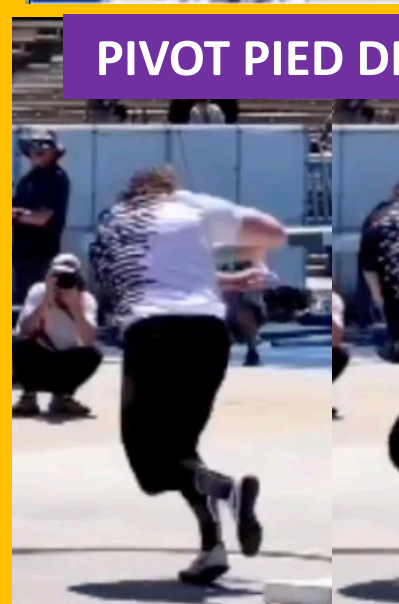
SWING JAMBE DROITE

D DROIT

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 !

PIVOT PIED DR

CHE



# Ryan CROUSER 23.58m Record du monde!



Original video from  
World athletics

OUVERTURE BRAS GAUCHE

FINALE



# Ryan CROUSER 23.58m Record du monde!



## NOTRE COMMENTAIRE

**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 !**

Ryan CROUSER a de tout

mieux

quand

toute év

phases c

**-ENTREE**

l'entrée.

**-AMPLE P**

**-TIRER PRO**

l'extérieur

**-SWING JAM**

**-GRANDE O**

de forces sup

**-LONGUE FIN**

meilleur cont

des forces de rotation et leur transfert dans l'engin

permet le

pression

le , il y a de

nt les

e de

(Voire

on

créer un moment

# PROGRESSION Record du monde + 20m



20,06 m	Bill Nieder	12 août 1960	Walnut
20,08 m	Dallas Long	18 mai 1962	Los Angeles
20,10 m	Dallas Long	4 avril 1964	Los Angeles
20,20 m	Dallas Long	29 mai 1964	Los Angeles
20,68 m	Dallas Long	25 juillet 1964	Los Angeles
21,52 m	Randy Matson	8 mai 1965	College Station
21,78 m	Randy Matson	23 avril 1967	College Station
21,82 m	Al Feuerbach	5 mai 1973	San Jose
21,85 m	Terry Albritton	21 février 1976	Honolulu
22,00 m	Aleksandr Baryshnikov	10 juillet 1976	Colombes
22,15 m	Udo Beyer	6 juillet 1978	Göteborg
22,22 m	Udo Beyer	25 juin 1983	Los Angeles
22,62 m	Ulf Timmermann	22 septembre 1985	Berlin
22,64 m	Udo Beyer	20 août 1986	Berlin
22,72 m	Alessandro Andrei	12 août 1987	Viareggio
22,84 m	Alessandro Andrei	12 août 1987	Viareggio
22,91 m	Alessandro Andrei	12 août 1987	Viareggio
23,06 m	Ulf Timmermann	22 mai 1988	La Canée
23,12 m	Randy Barnes	20 mai 1990	Los Angeles
23,37 m	Ryan Crouser	18 juin 2021	Eugene
23,56 m	Ryan Crouser	27 mai 2023	Los Angeles