

TRAINING IN AUCKLAND

avec

Elikai MANUEL

(Tahiti)



On en apprend tous les jours , même après plus de 50 ans de coaching . J'ai vu défiler des centaines de jeunes minimes dont certains étaient indiscutablement super doués comme Gaétan SIAKINUU SCHMIDT ou Joachim KITEAU qui furent des talents précoces et figurent toujours parmi les tout meilleurs Français .



Mais je n'avait encore jamais vu un jeune de 14 ans

se pointer avec
45m au 600g et
primitive pour
heure , après
exercices les p
réservés à l'éli
cases des diffi
que bien des c
bombarder av
...et ce n'est p

Evidemment ,
les multi taler
demi fond du
...et dans de n
Et c'est bien la
javelot ? Espe
croisons les doigts !

DLP



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 !

© ERWIN SUVAAL 2021

in Auckland

2024

- Us Villecresnes
- Cahors a
- Grand Angouleme Athletisme
- Club D Athletisme De Kafika
- NL la veille de la compétition
- Draguignan Uc
- Grand Angouleme Athletisme
- Athle Provence Clubs*
- Club Athletisme Hagetmau
- Pays De Colmar Athletisme*
- NL la veille de la compétition
- Artois Athletisme*
- Figeac Ac
- Grand Angouleme Athletisme
- Athle Provence Clubs*
- Athle Provence Clubs*
- Athletisme Club De Saint-Leu
- Doubs Sud Athletisme*
- Fac Andrezieux
- Artois Athletisme*
- As Ascain Elgarrekin
- Muret Ac
- Ep Manosque Athletisme
- Athletic Club De La Rance Dinan
- Ac Chateau Thierry
- Tamarii Punaruu
- Entente Des Mauges*

23	45m80 (RP)	NICOLLE Esteban
24	45m72 (RP)	BRUNEL Antoine
25	45m50 (RP)	MICHEL Nathan
26	45m49 (RP)	MANUEL Elikai
27	45m35 (RP)	DURAND Evan

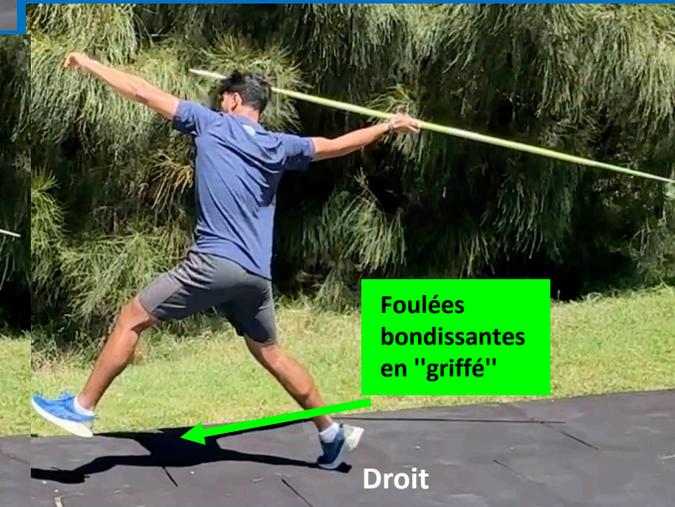
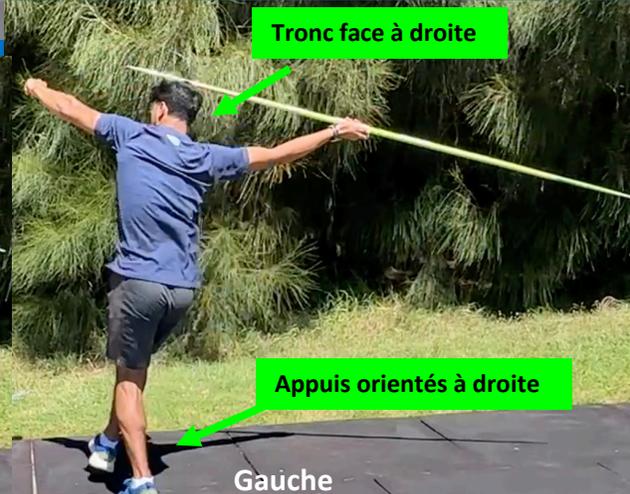
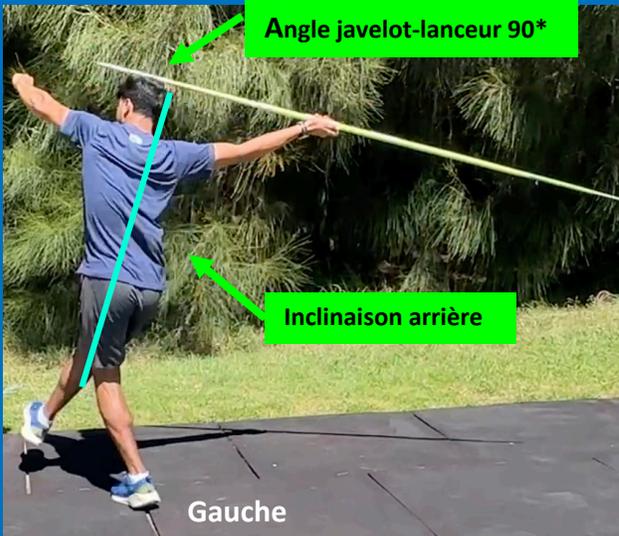
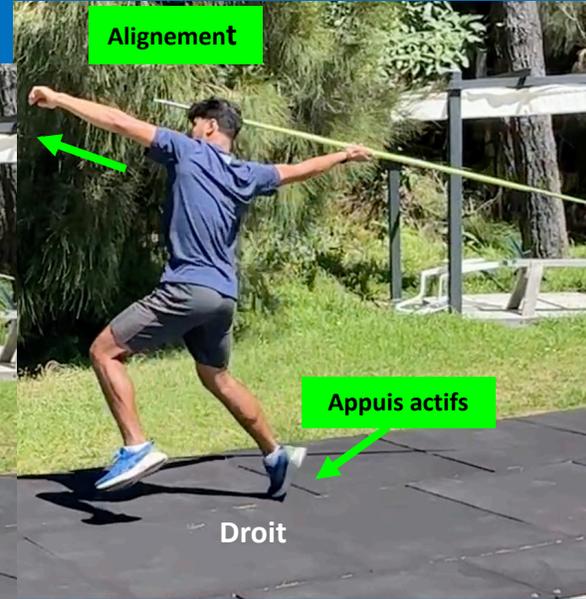
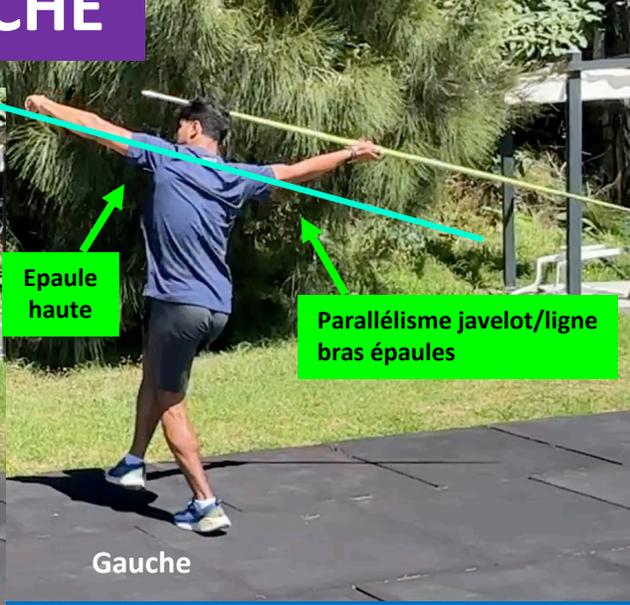
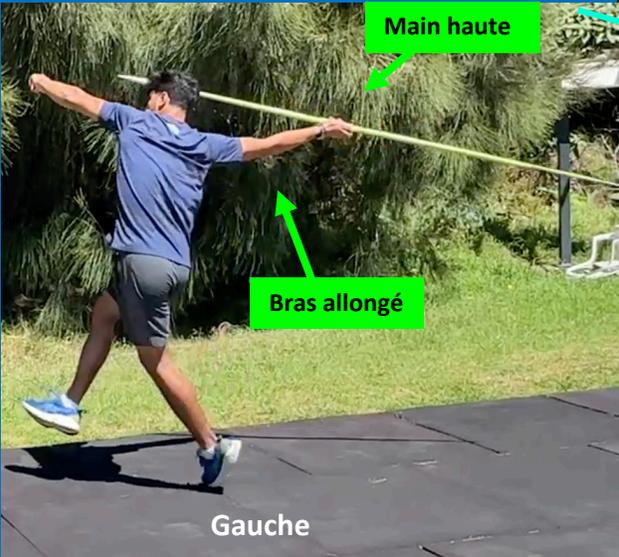


Note : Elikai est seulement 26e au bilan Français 2024

Elikai MANUEL (Tahiti) Training in Auckland

FOULEES D'APPROCHE

Sens de lecture images

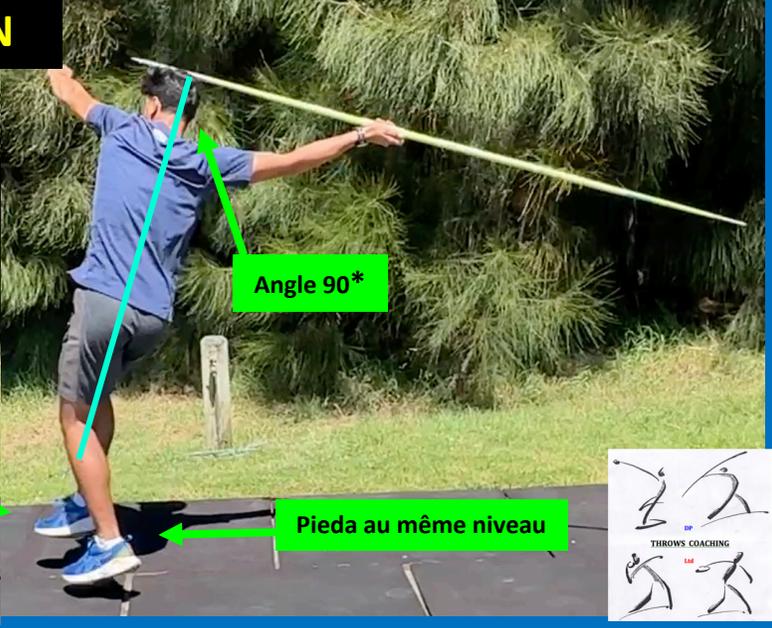
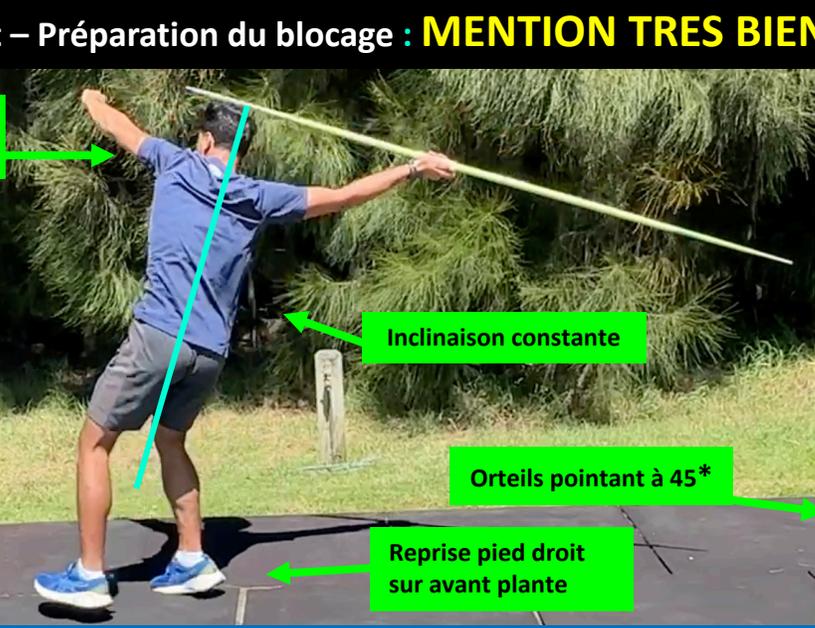
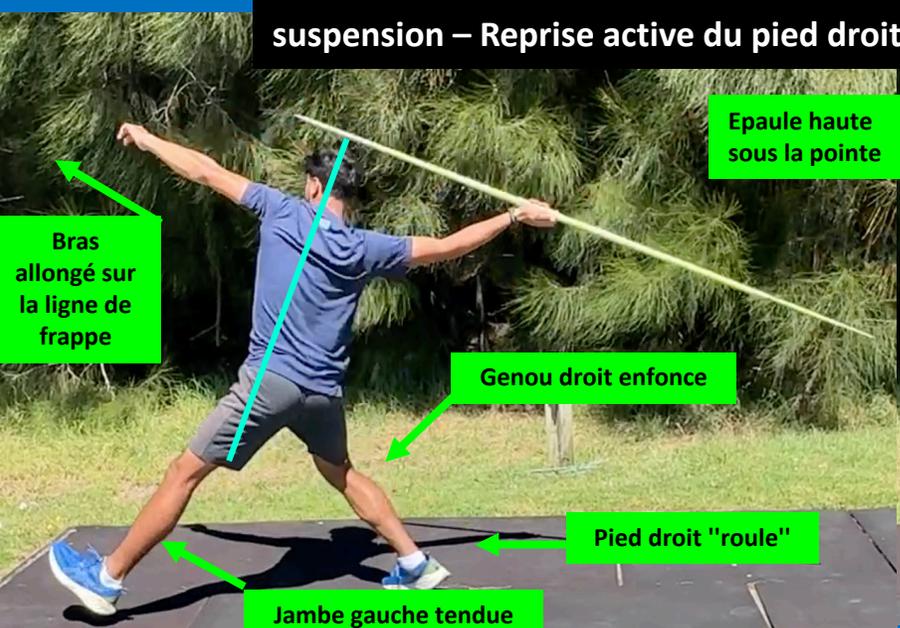
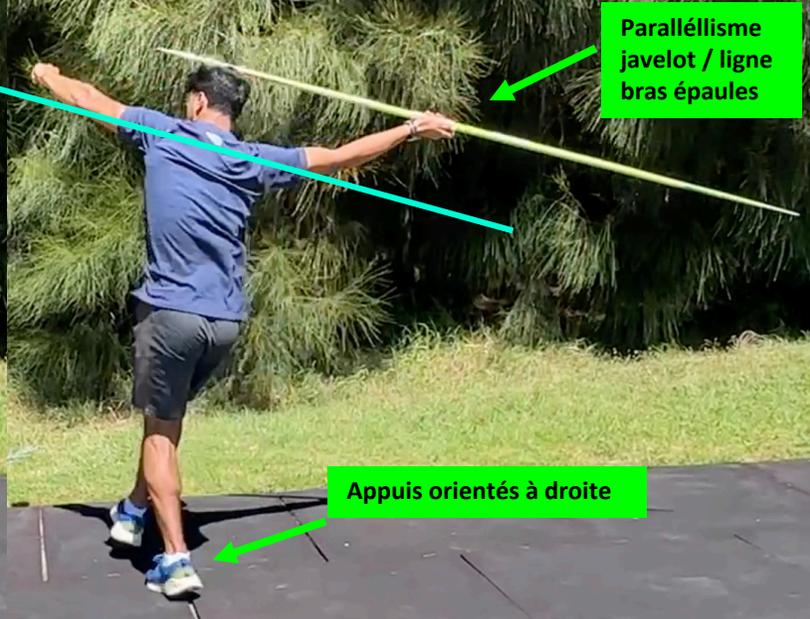
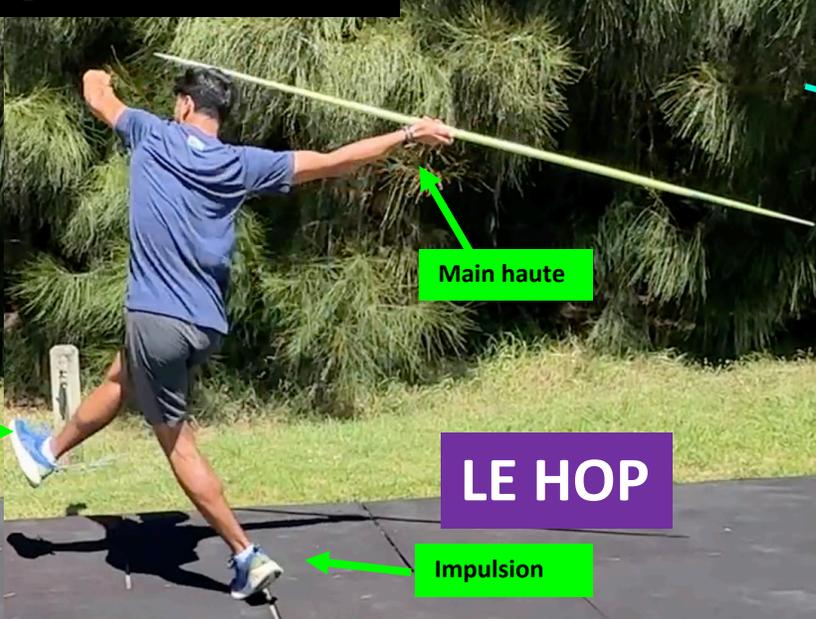


Placement et contrôle du javelot – Alignements bras épaules javelot – Foulées actives en griffé – Inclinaison et allongement en arrière – Angles constants = **MENTION TRES BIEN**



Elikai MANUEL (Tahiti) Training in Auckland

Sens de lecture images ←



BLOPAGE

Elikai MANUEL (Tahiti) Training in Auckland

Sens de lecture images

La pointe monte

La pointe s'écarte

Retard du bras

Bras gauche /

Main haute – Bras allongé – Epaules étirées

Flexion du genou

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 !

le "claquer"

S TENSIONS

Le coude monte

Epaule – Pectoral sous tension

Pas de rotation à gauche

lâcher

POST FRAPPE

Javelot

Regard sur javelot en v



Ce qui a changé :

Alignement bras épaules maintenu à la pose gauche
- Passage du coude haut - Pectoral sous tension -
Hanche face avant - Jambe gauche tendue – Côté
gauche fixé – Retard de la main en arrière – Baisse



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 !



© ERWIN SUVAAL 2021

