

Les mouvements clés du lancer du javelot: Niveau de détail

Mouvements clés (8)

Partie clé du mouvement (30)

→ Exercice concret

Orienté sur une partie du mouvement ou le mouvement global

Rythme de l'élan au lâcher	<ul style="list-style-type: none"> - Rythme des jambes: Tam – TaTam - Conception coordonnée de la longueur des pas avant /au lâcher - Concevoir lâcher avec 4 foulées: Tam-Tatam lancer 	
Lancer fouetté avec bras tendu	<ul style="list-style-type: none"> - Pivoter et tendre le bras à l'arrêt/en marchant et en courant - Lancer fouetté: ouvrir en pivotant le haut du bras vers le haut, puis fouetté de l'avant-bras - Déplacement du poids du corps de la jambe de poussée sur la jambe d'appui en extension - Extension vissée de soutien coordonnée du haut du corps 	
Pas croisé	<ul style="list-style-type: none"> - Poussée active dirigée en avant avec gauche - Saut plat: genou DR dépasse genou G - Hanche-épaule-javelot: tous les axes restent parallèles - Jambe G légèrement devant le corps à la fin 	
Position de lancer correcte Poids sur la jambe de poussée, jambe de blocage en extension	<ul style="list-style-type: none"> - Axe des épaules pivoté vers le haut (épaules: env. 90°) - Regard en avant, pieds et genoux plutôt vers l'avant - Haut du corps légèrement penché en arrière, chemin de retenue optimal - Parallélisme des axes, javelot à hauteur de la tempe près de la tête - Ligne du bras montante: épaule-coude-poignet 	
Corps tendu et arqué	<ul style="list-style-type: none"> - Poser la jambe de blocage en extension sur le talon - Torsion du corps (réserve) en posant G - Tourner à l'intérieur „sous“ le javelot - Conduite du mouvement avec genou DR et sein DR - Résistance par mouvement de blocage 	
Lâcher correct en équilibre	<ul style="list-style-type: none"> - Foulée de blocage adaptée avec contact au sol jusqu'au lâcher - Tirer l'engin de manière rectiligne par-dessus la tête; rotation de la main - Bloquer le côté gauche du corps avec un travail conscient du bras opposé - Main de lâcher haut en avant-en haut par-dessus le pied de blocage 	
Conception de l'élan et ramené du javelot en arrière	<ul style="list-style-type: none"> - Élan long adapté, év. avec marques intermédiaires - Augmentation du tempo et du rythme jusqu'au pas d'impulsion - Port relâché et ramené fluide du javelot en arrière 	
Rattrapage/Rééquilibrage	<ul style="list-style-type: none"> - Rattrapage contrôlé du corps avec faible perte d'espace - Comportement conforme aux règles après le lâcher 	

Notes: