



# ATLETISMO PRUEBAS DE CAMPO (LANZAMIENTOS)



## AREA PARAESCOLAR MÓDULO I.- MODALIDADES Y PRUEBAS DEL ATLETISMO

### LANZAMIENTO DE DISCO

El lanzador toma el disco con la mano extendida y lo sostiene con la yema de los dedos, comienza a balancear el disco adelante y atrás para tomar impulso, gira una vuelta y media pivotando sobre la pierna izquierda (usa el brazo izquierdo como contrapeso) y lanza con la mano derecha utilizando la pierna izquierda como palanca

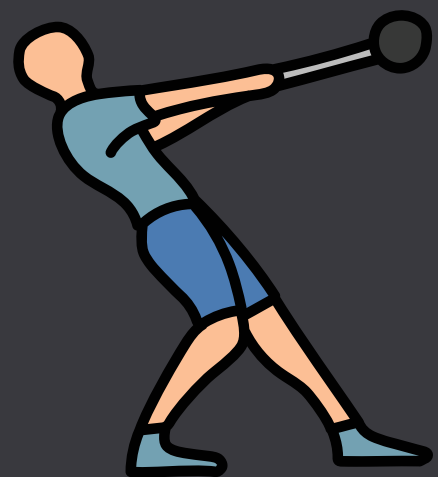


### LANZAMIENTO DE BALA

El lanzador comienza de espaldas con la bola colocada entre el hombro y la barbilla. Apoya el peso sobre una pierna, da medio giro y pivotea sobre la otra. En el segundo medio giro cambia el peso del cuerpo hacia el otro lado y suelta la bola

### LANZAMIENTO DE MARTILLO

El lanzador gira el martillo 2 o 3 veces aumentando la velocidad, Realiza 3 o 4 giros manteniendo el martillo a 45°, sube los brazos y lanza a una velocidad de hasta 110km/h



### LANZAMIENTO DE JABALINA

El atleta corre, toma impulso girando la cadera, da dos zancadas en las que los pies casi tocan el suelo a la vez mientras lleva la jabalina lo más atrás posible, se detiene y lanza con un fuerte movimiento de hombro y brazo

