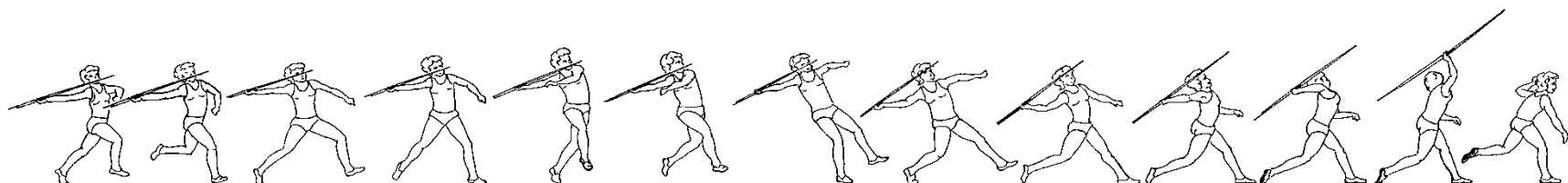




La Tecnica

Giavellotto



RINCORSA

PREPARAZIONE

RILASCIO

RECUPERO



Vedi Sequenza

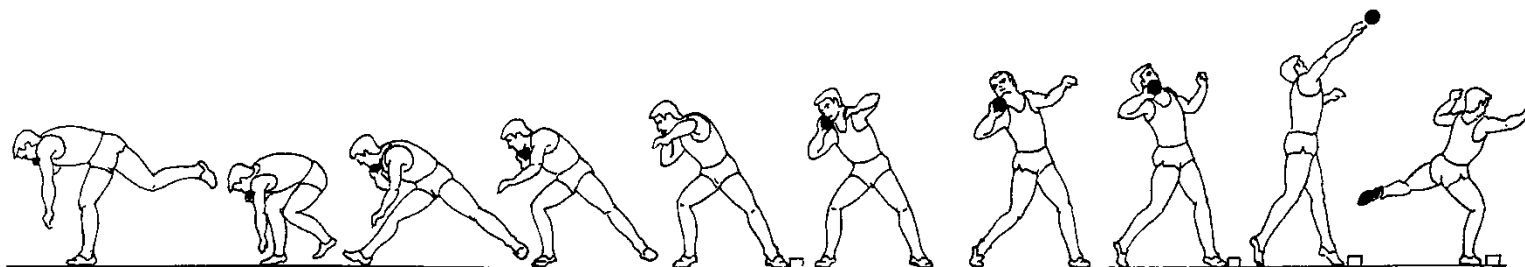
Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)





La Tecnica

Peso (tecnica lineare)



PREPARAZIONE

-

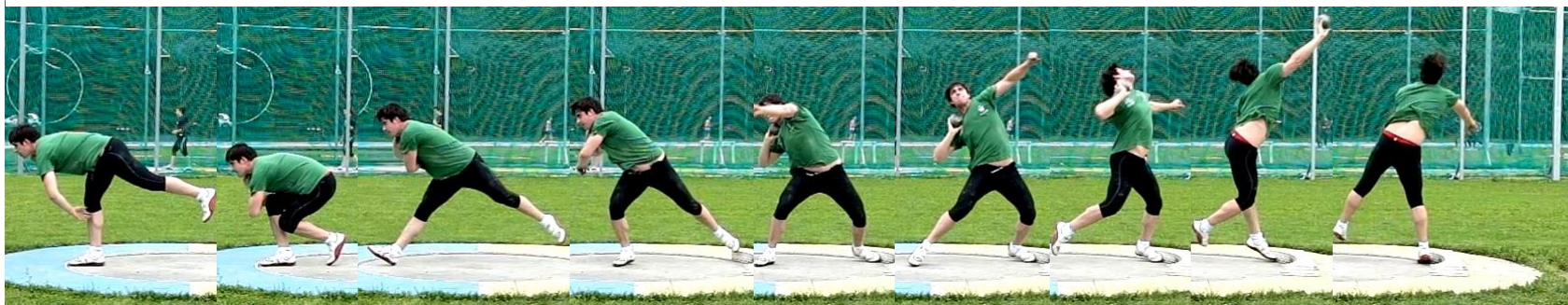
COSTRUZIONE DEL MOMENTO

-

RILASCIO

-

RECUPERO



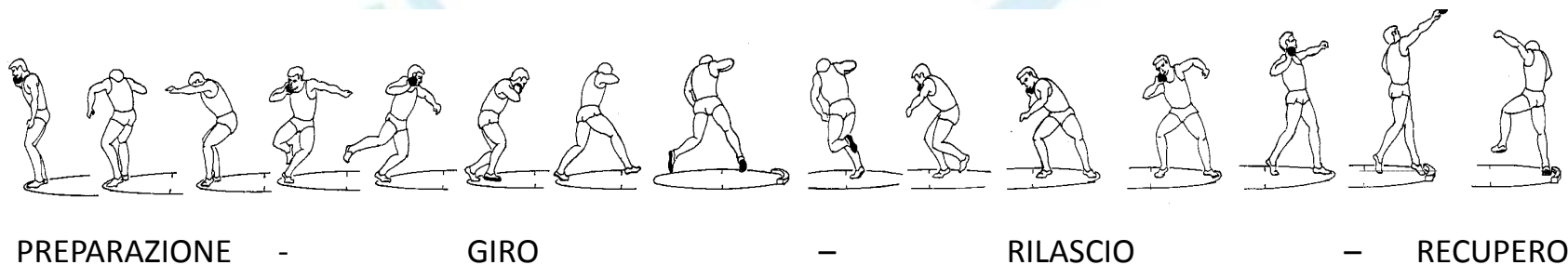
Vedi sequenza





La Tecnica

Peso (tecnica rotatoria)



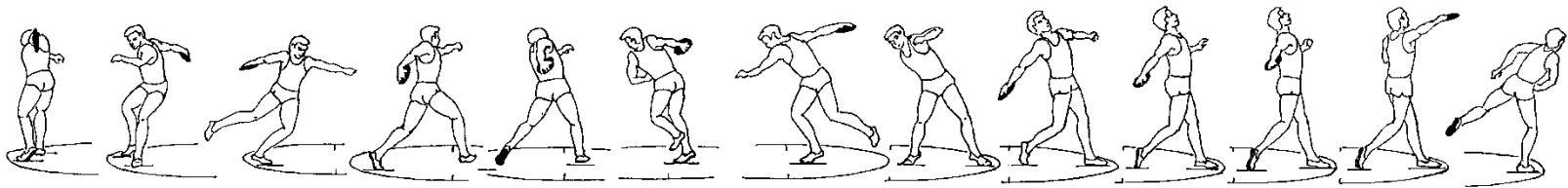
Vedi sequenza





La Tecnica

Disco



PREPARAZIONE

-

GIRO

-

RILASCIO

-

RECUPERO



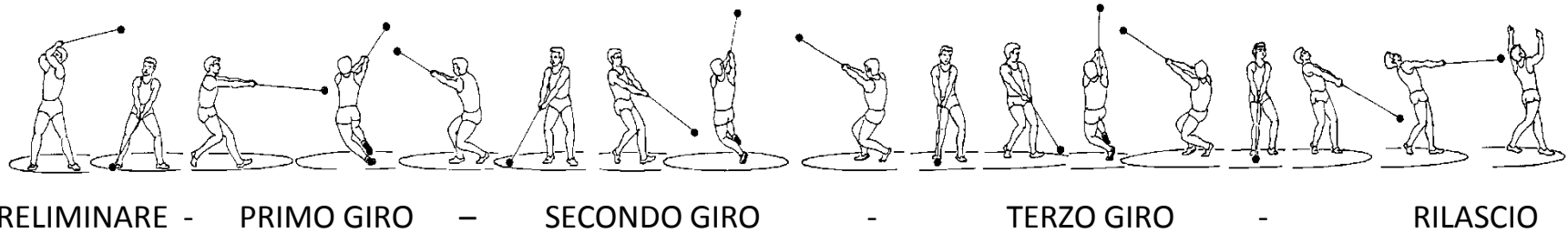
Vedi sequenza





La Tecnica

Martello



➡ Vedi Salis

➡ Vedi Vizzoni





Giochiamo a

LANCIARE

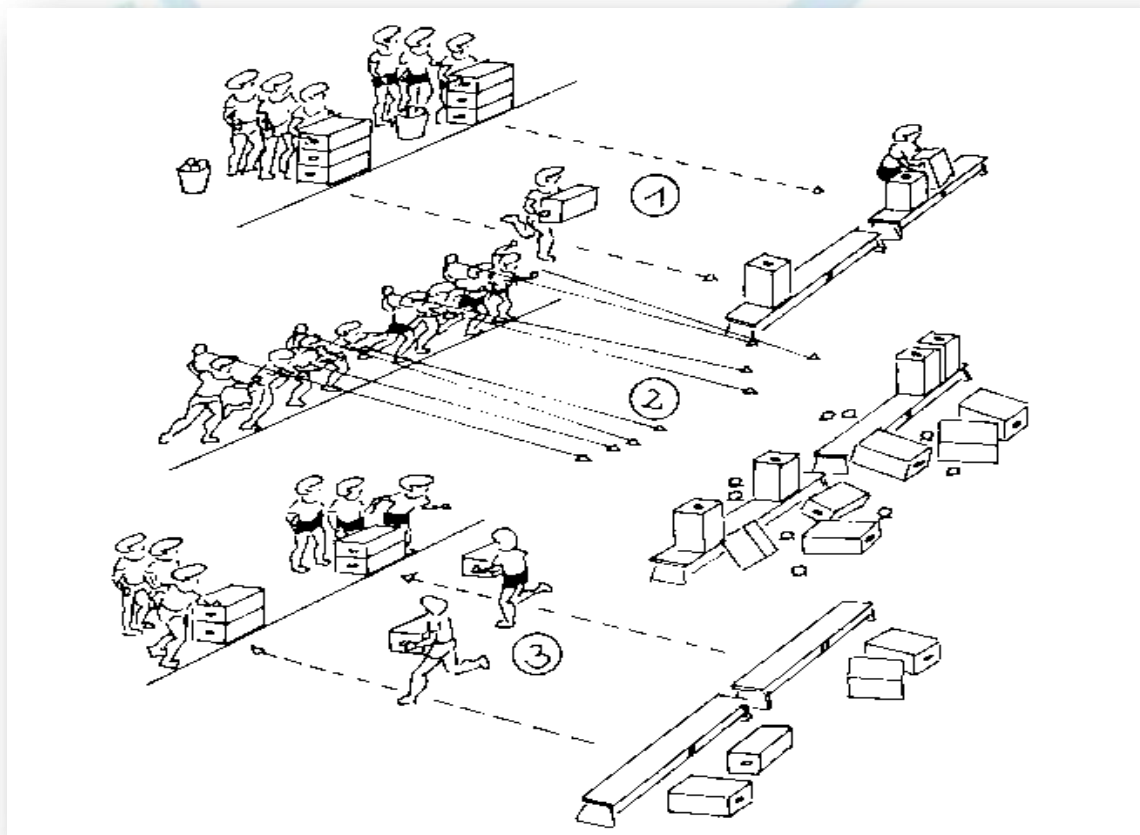
Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)

Introduzione all'Atletica Leggera
Centro Studi & Ricerche





Lanciare e Sprintare

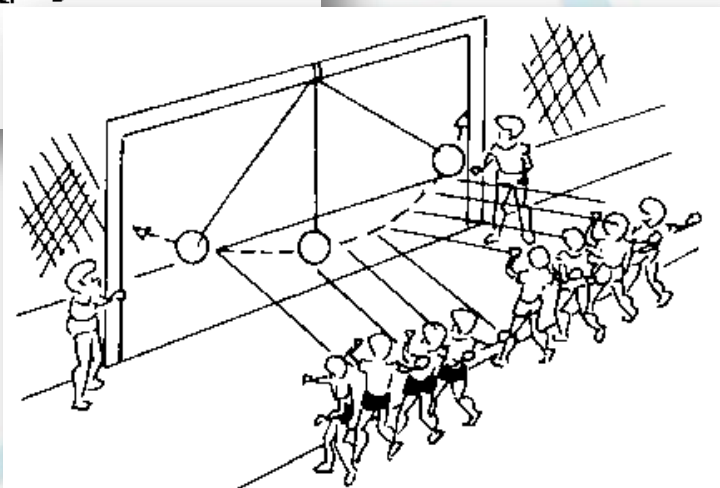
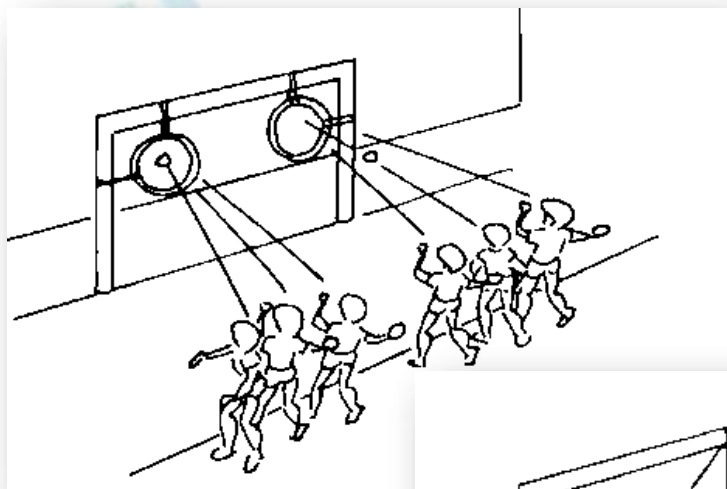


Giavellotto





Colpire i bersagli

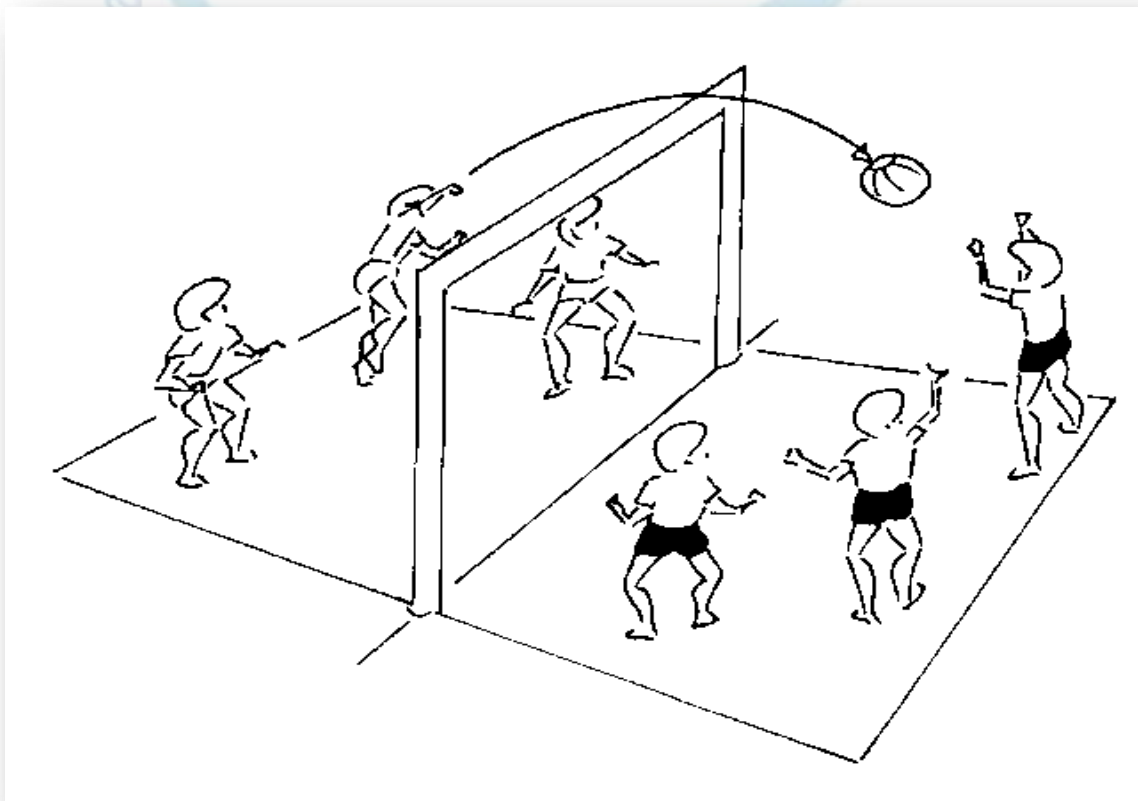


Giavellotto





Palla sopra la corda

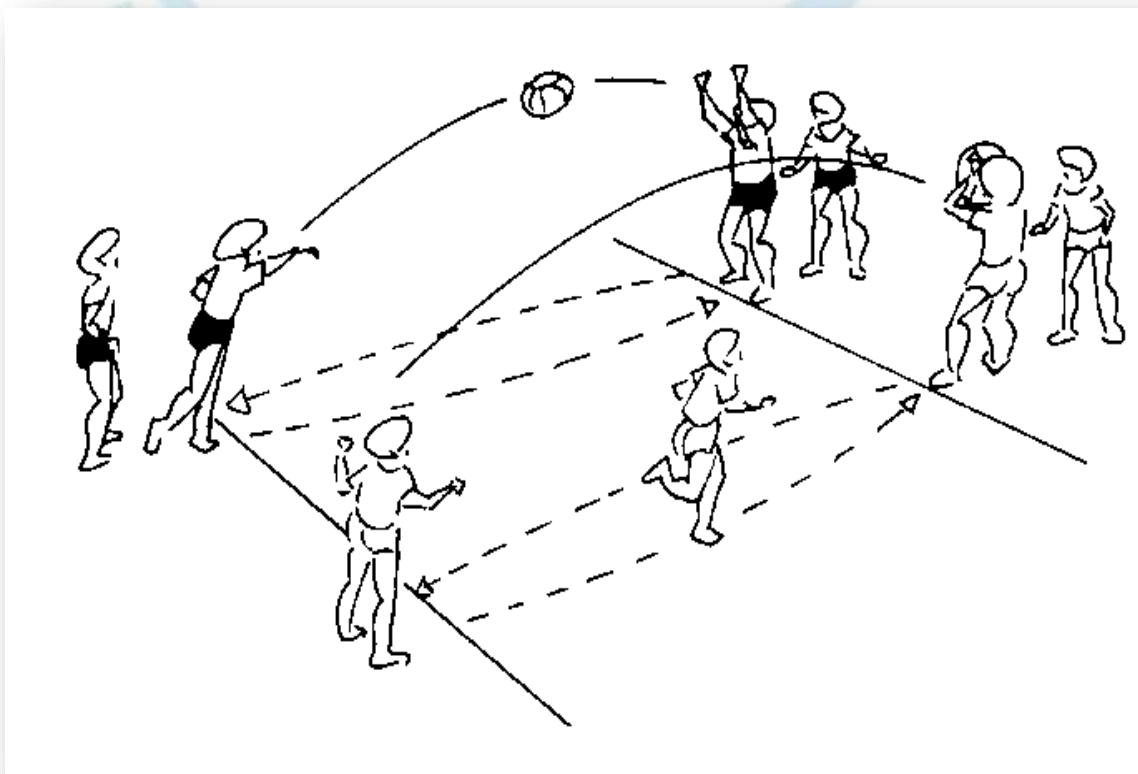


Peso





Seguire la palla

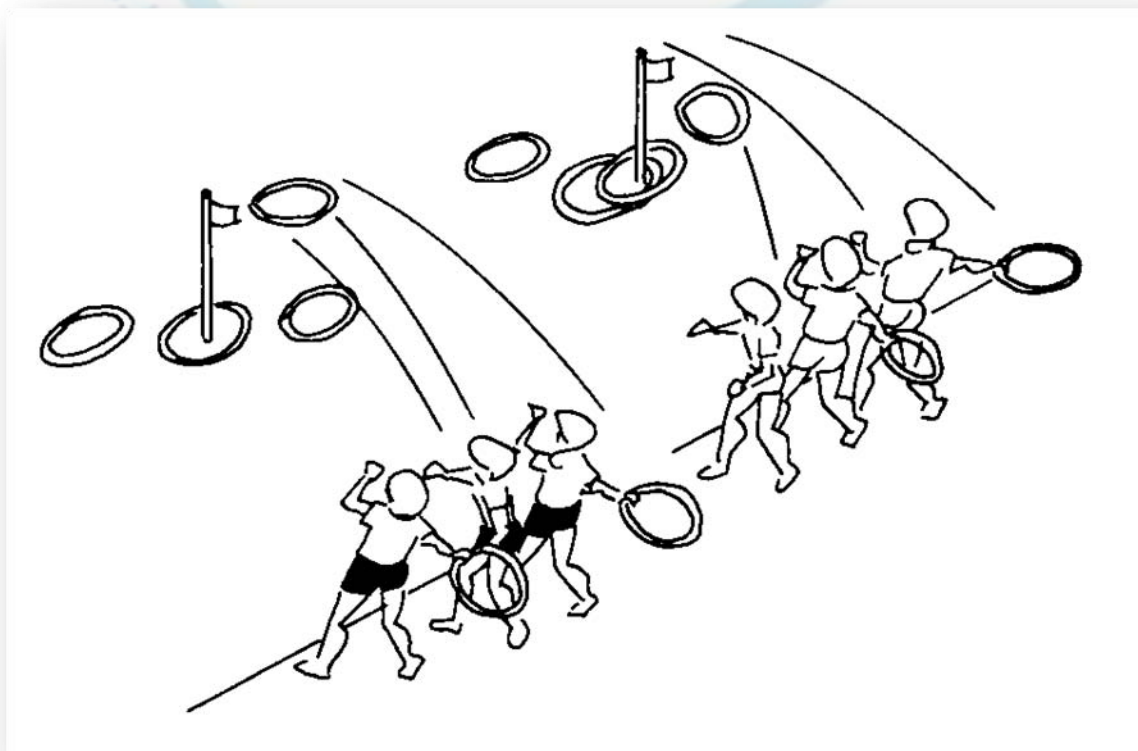


Peso





Lanciare cerchi in una bandierina

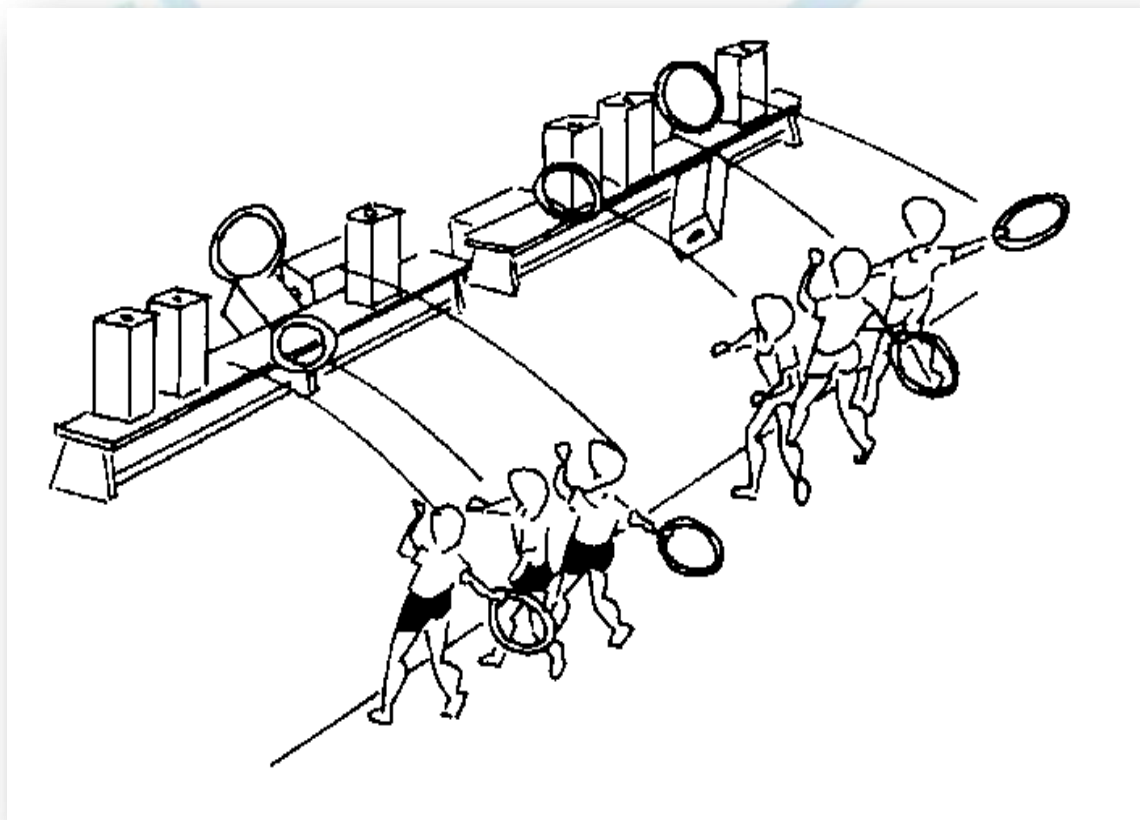


Disco





Colpire e tirare giù scatoloni



Disco



Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)



Progetto di
Piero Incalza

Hanno collaborato:
Antonio Laguardia = Corse
Claudio Mazzaufu = Salti
Francesco Angius = Lanci



Le immagini sono tratte dal manuale IAAF “Corri – Salta – Lancia” (versione italiana)

Filmati e foto-sequenze dall’archivio Fidal – Centro Studi & Ricerche

Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)



Introduzione all'Atletica Leggera



FIDAL
Federazione Italiana Di Atletica Leggera
Centro Studi & Ricerche