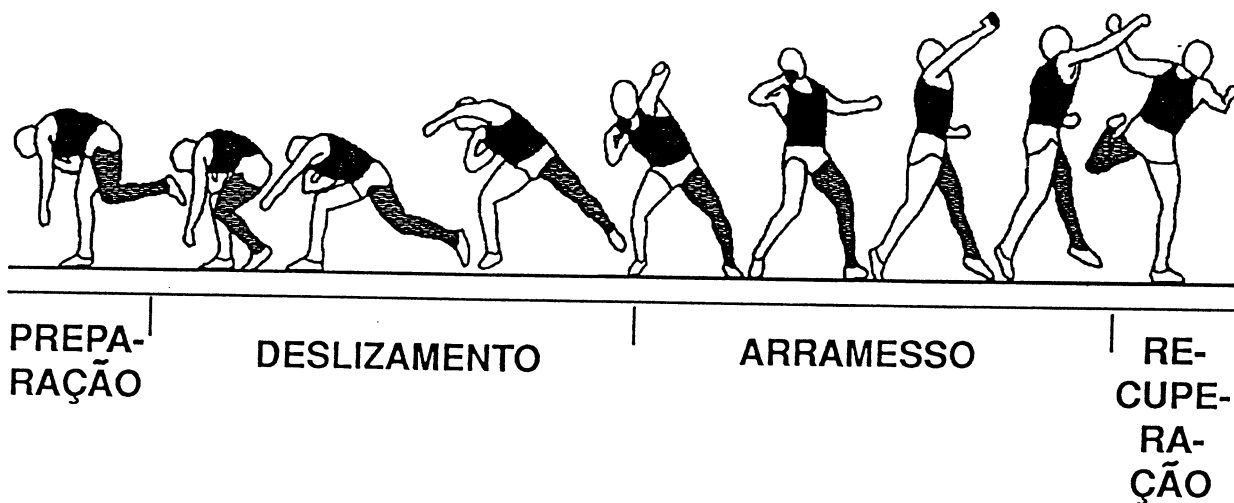


# ARREMESSO DO PESO

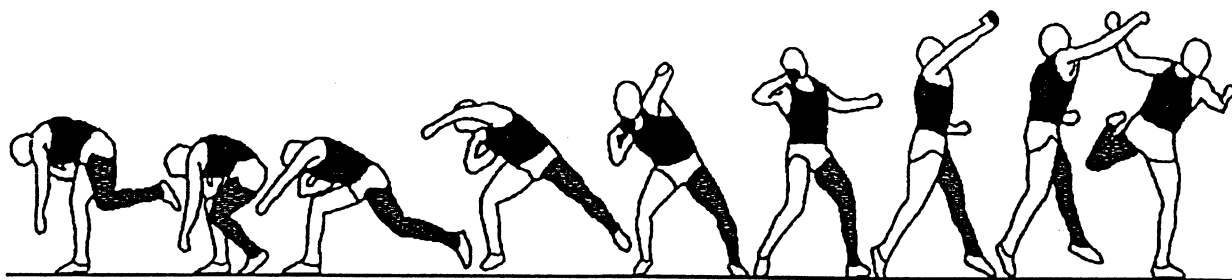
## TÈCNICA

### SEQUÊNCIA COMPLETA



**Nota:**

A técnica do arremesso do peso divide-se nas seguintes fases: Preparação, deslizamento, arremesse e recuperação.

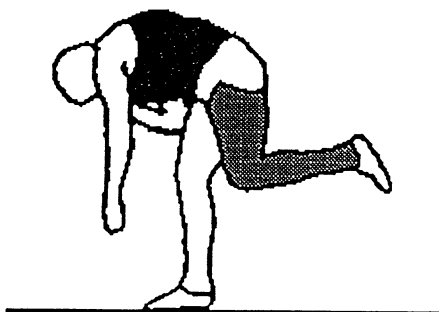
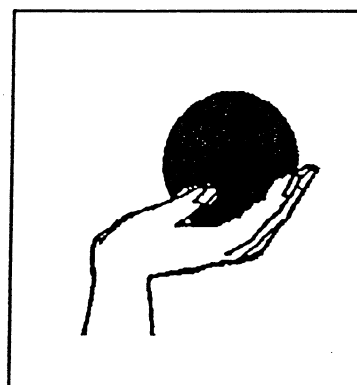


PRE-  
PARA-  
ÇÃO

DESLIZAMENTO

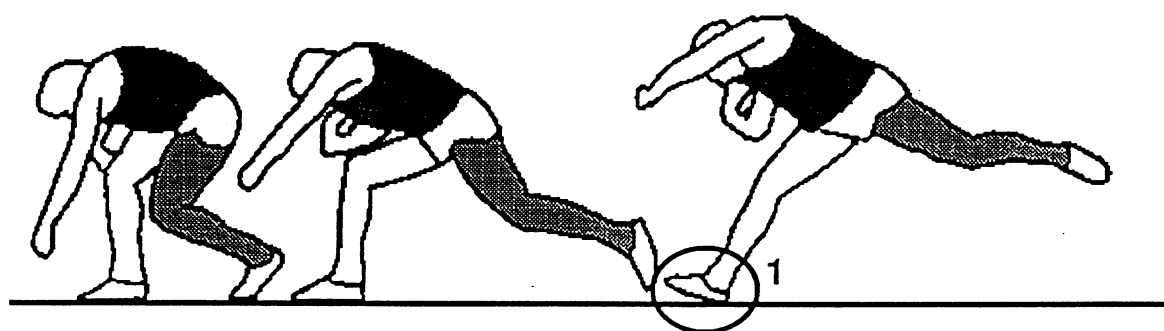
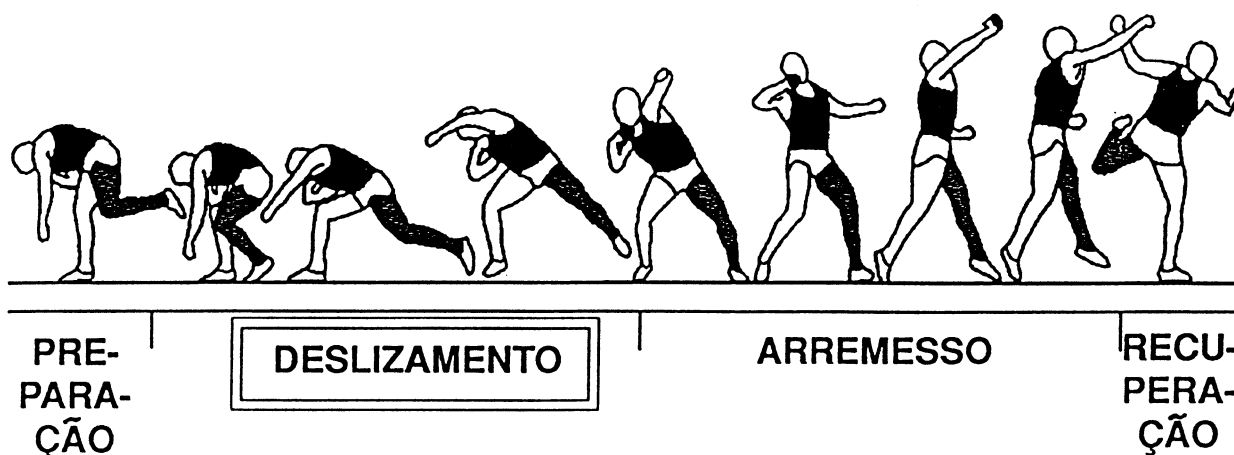
ARREMESSO

RECU-  
PERA-  
ÇÃO



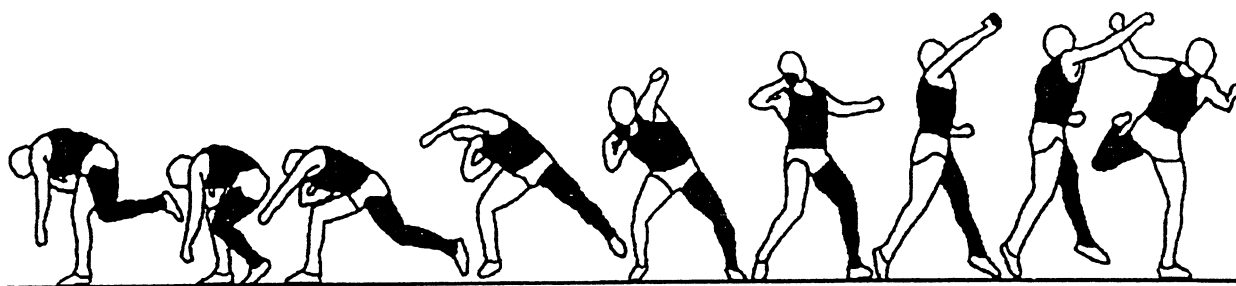
**Nota:**

- Apoiar o peso na base dos dedos.
- Pressionar o peso com a mão direita contra a base do maxilar direito.



**Nota:**

- Elevar a perna esquerda. Flectir um pouco a perna direita.
- Impulsionar para a retaguarda com extensão forte da perna esquerda.
- Deslizar impulsionando pelo calcanhar (1).
- Manter os ombros voltados para o ponto de partida.

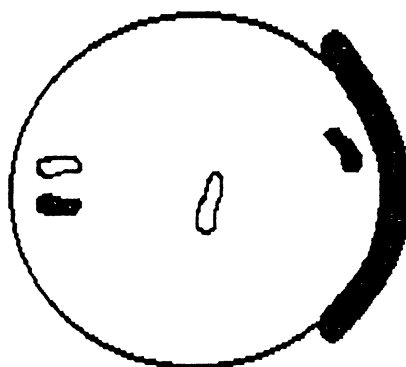
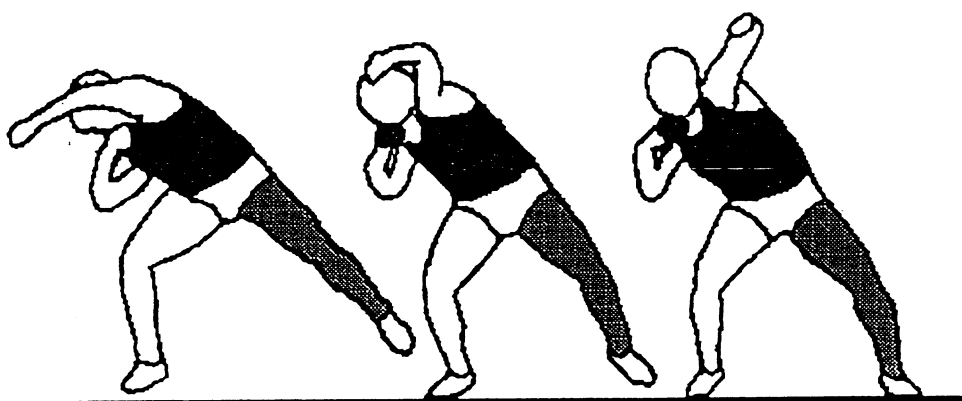


PRE-  
PARA-  
ÇÃO

DESLIZAMENTO

ARREMESSO

RE-  
CUPE-  
RA-  
ÇÃO

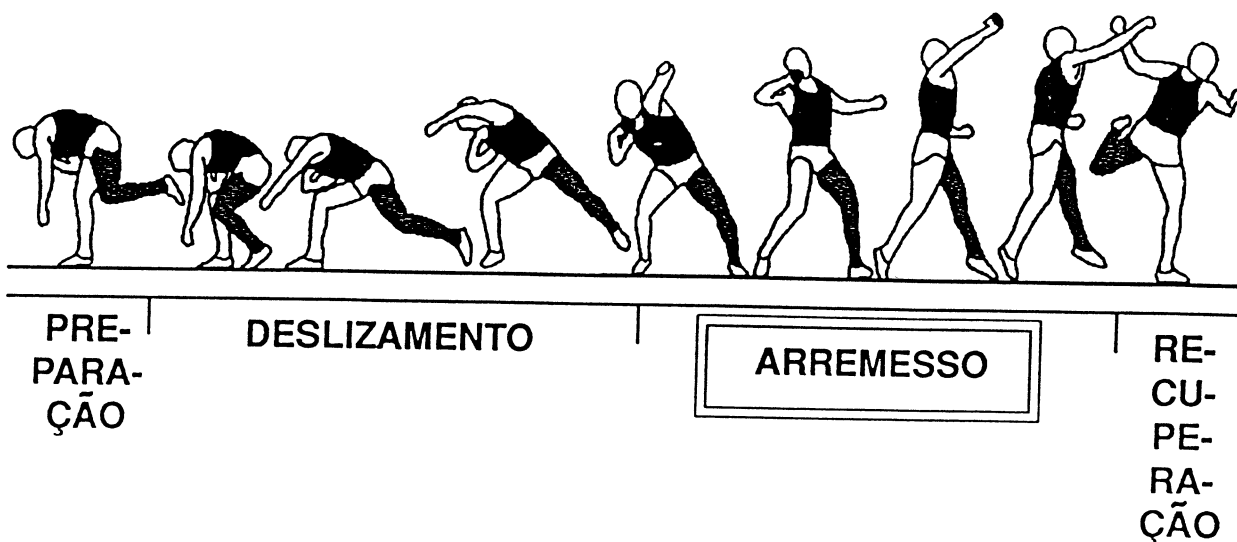


Direcção do  
arremesso

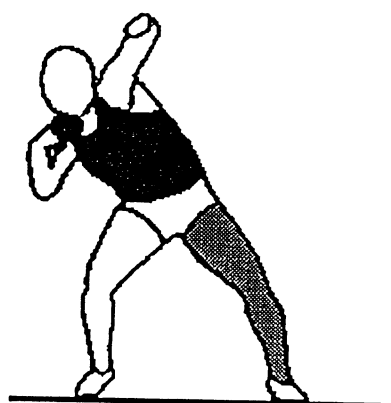


**Nota:**

- Os pés apoiam - num curto espaço de tempo - um a seguir ao outro. Apoiar primeiro com o pé direito e depois com o pé esquerdo.
- Rodar os dois pés na direcção do arremesso.

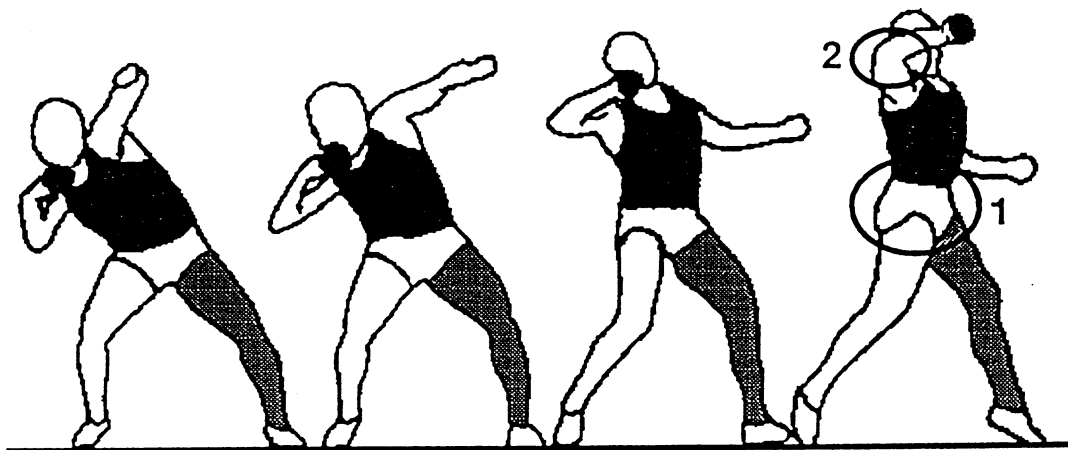
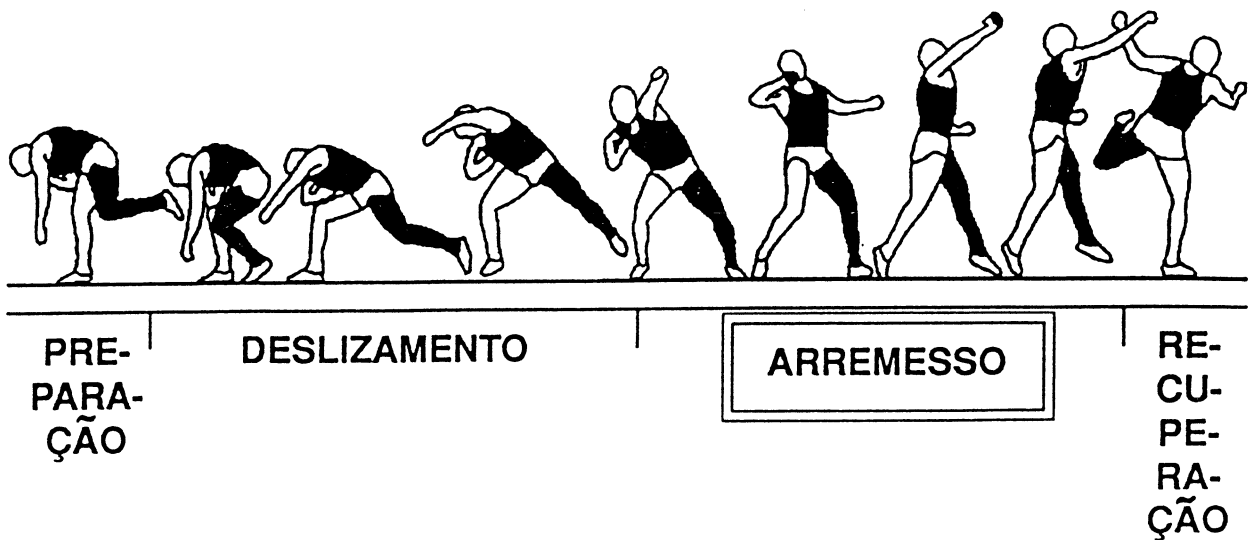


## A POSIÇÃO DE FORÇA



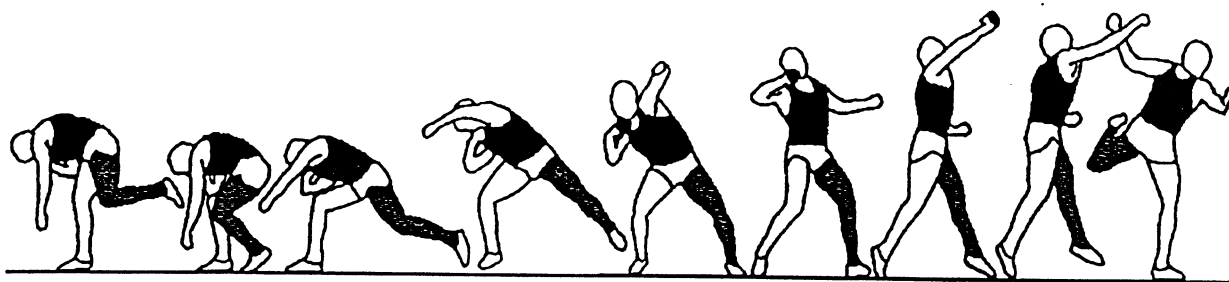
### Nota:

- O peso do corpo suportado pela perna direita.
- O tronco mantém-se um pouco arqueado.



**Nota:**

- No início do arremesso o peso do corpo é suportado pela perna direita.
- Rodar a bacia para frente (1) através da extensão rápida da perna direita.
- Arremessar o peso com o cotovelo elevado (2).
- Extensão do joelho esquerdo.

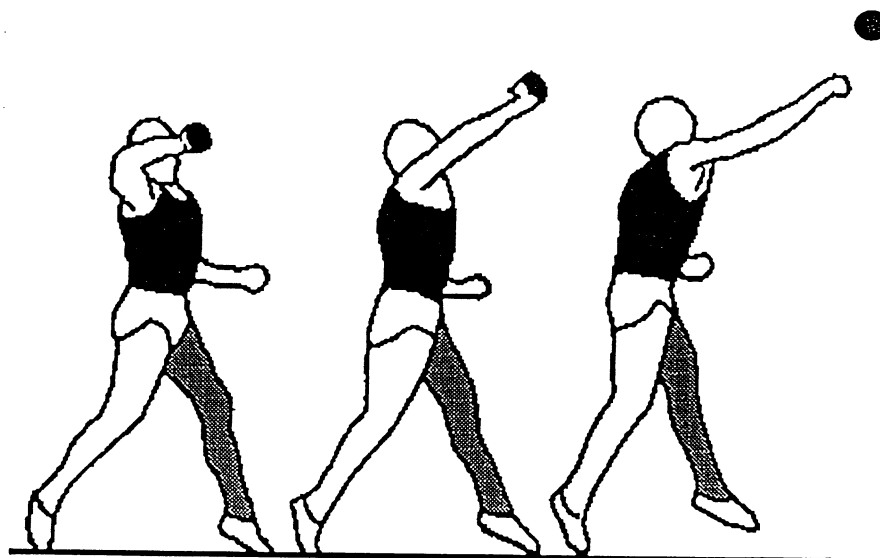


PRE-  
PARA-  
ÇÃO

DESLIZAMENTO

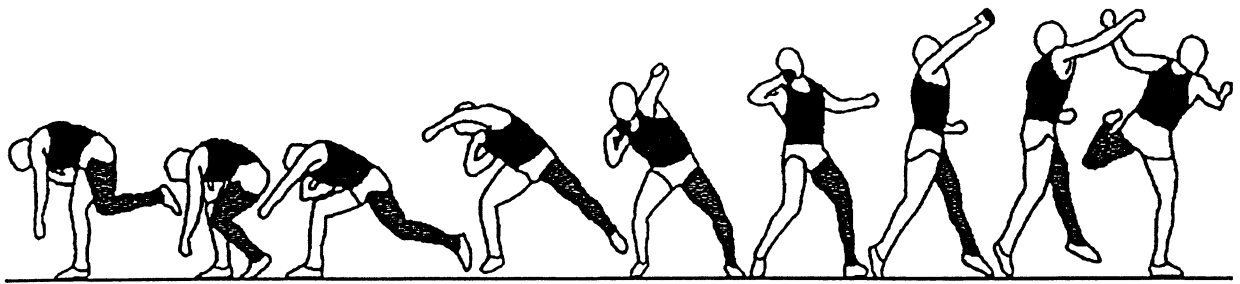
ARREMESSO

RE-  
CU-  
PE-  
RA-  
ÇÃO



**Nota:**

- Arremesso acompanhado pela extensão rápida da perna direita.
- Arremessar sobre a perna esquerda estendida.

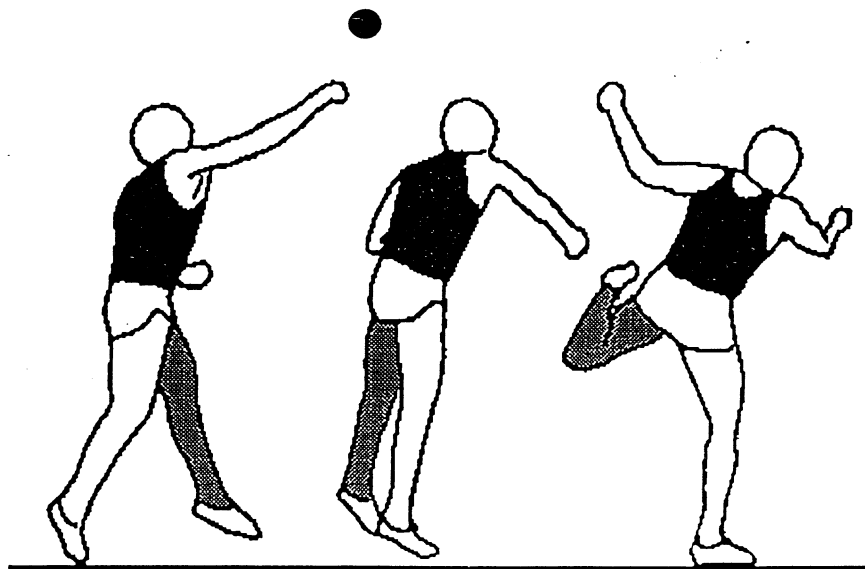


PRE-  
PARA-  
ÇÃO

DESLIZAMENTO

ARREMESSO

RE-  
CU-  
PE-  
RA-  
ÇÃO



**Nota:**

Após arremessar o peso, efectuar um salto colocando a perna direita à frente.