

Rzut piłeczką palantową

Opracowała Beata Bielska

Rzut piłeczką palantową

- ▶ Rzut piłeczką palantową należy do rzutów zamachowych.
- ▶ Przybór wyrzucany jest ponad barkiem ruchem przyspieszonym po możliwie najdłuższej drodze do góry w przód.
- ▶ Rozbieg odbywa się po linii prostej.
- ▶ Przy wyrzucie bierze udział całe ciało.



Fazy rzutu piłeczką palantową

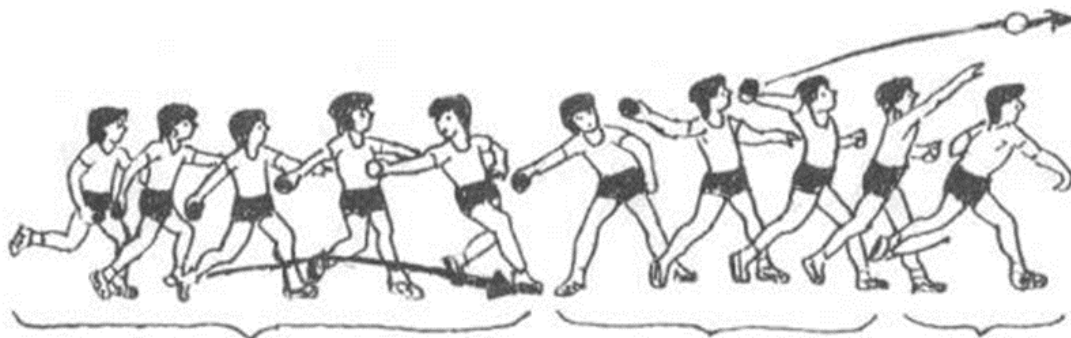
- ▶ rozbieg,
- ▶ przyjęcie pozycji wyrzutnej,
- ▶ wyrzut,



Rozbieg

Ostatnie trzy kroki w rzucie tzw. krok skrzyżny (lewa - prawa - lewa)

- ▶ krok lewą nogą: klatka piersiowa ustawiona przodem do kierunku rzutu,
- ▶ krok prawą nogą: ręka rzucająca cofana (odprowadzana) jest do tyłu z jednoczesnym skrętem tułowia o 90° w kierunku ręki rzutnej,
- ▶ krok lewą nogą (pozycja wyrzutna): dłuższy od poprzednich, ręka rzutna wyprostowana do tyłu, prawa noga ugięta.



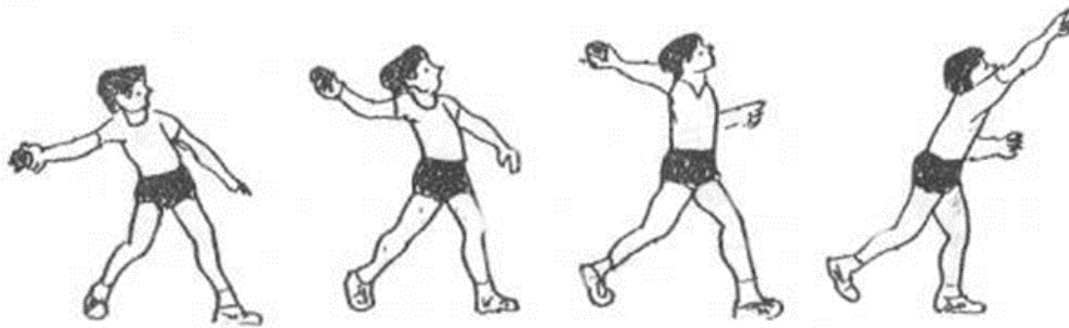
Pozycja wyrzutna

- ▶ ręka rzucająca cofnięta jak najdalej do tyłu
- ▶ prawa noga ugięta,
- ▶ boczne ustawienie do kierunku rzutu,
- ▶ szeroki rozkrok nóg (do 50% wzrostu rzucającego).



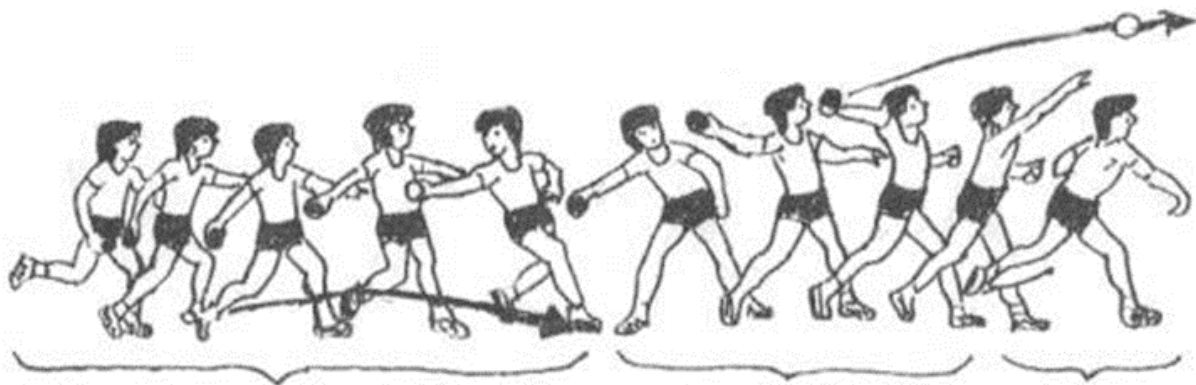
Wyrzut

- ▶ noga wykroczna wyprostowana
- ▶ skręt stopy prawej nogi w kierunku rzutu z jednoczesnym wypychaniem prawego biodra do przodu, łokieć na wysokości barku
- ▶ wyrzut do góry w przód



Fazy wyrzutu

- ▶ krok skrzyżny
- ▶ wyrzut
- ▶ zakończenie rzutu



Obejrzyjcie jak robią to Wasi koledzy

► <https://www.youtube.com/watch?v=qs1uhs5fz4w>



Dziękuję za uwagę

Beata Bielska