

ATLETISMO



Arremêso de Pêso

Coordenação do Major JOSÉ ALBERTO PITTA

Instrutor Técnico de Atletismo da E. E. F. E.

Descrição de 8 fases do arremêso de pêso feito pelo americano Parry O'Brien, atual recordista mundial com 19,25 metros.



N.º 1

O atleta está na posição inicial, completamente de costas para a direção do arremêso. Seu corpo está apoiado sobre todo o pé da perna direita que está esticada. Sua perna esquerda, toca o solo pela ponta do pé, estando ligeiramente flexionada. Braço esquerdo para cima, flexionado no cotovelo. Mão direita empunhando o pêso, que



N.º 2

O atleta vence a inércia. Lança a perna esquerda para cima e inicia a flexão do tronco sobre a perna direita.

N.º 3

A perna esquerda é levada para trás, ligeiramente flexionada, ajudando o deslocamento no círculo. A perna di-



reita se flexiona, ao mesmo tempo que o tronco. O peito do atleta chega quasi a tocar a sua coxa.

N.º 4

O deslocamento no círculo é iniciado, por efeito do balanço da perna esquerda para cima e para trás, combinado com o deslocamento da perna direita. O tronco do atleta se mantém inclinado pra trás, ainda completamente de costas para a direção do arremêso.



N.º 5

Esta é a posição chave do arremêso. O atleta cai na boa base. Perna direita bem flexionada, sustentando todo o pe-



do, ajudando a manter o atleta equilibrado. Braço direito bem flexionado, com o cotovelo bem baixo e o pêso ainda colado ao cavado, entre o pescoço e o ombro direito.



do, ajudando a manter o atleta equilibrado. Braço direito bem flexionado, com o cotovelo bem baixo e o pêso ainda colado ao cavado, entre o pescoço e o ombro direito.

