

Fig. 20

Obiettivo fondamentale: saltare in alto con un tipo di flop sostenuto più dall'impulso rotatorio intorno al-

l'asse sagittale. Rincorsa in velocità progressiva.

10. Problemi e debolezze nei lanci delle giovani in generale

Abbiamo già sfiorato sommariamente questo argomento. Ora, però, bisogna approfondire i pensieri su questi problemi ancora da risolvere: la maggior parte delle ragazze italiane, come in tante altre parti del mondo, già in partenza rifiutano gli esercizi dei lanci, perché *hanno paura di perdere in parte la femminilità.*

C'è l'idea sbagliata e diffusissima, che lanciando un peso, si debbano ingrossare le braccia, le gambe, il busto e così via...

Tante giovani nel loro intimo credono, che, toccando un attrezzo da lanciare, prima o poi si finirà per avere una fisionomia maschilina.

Varie riviste di sport a volte riportano le immagini fotografiche di alcune campionesse di queste discipline (lanci) certamente non invitanti. L'attimo di « esplosione » finale al

termine di tutta la fase del lancio potrebbe ancora accentuare questa immagine critica.

Ma nella maggior parte dei casi, credeteci, si tratta di persone, che già dalla nascita avevano una costituzione che le avrebbe predisposte a diventare molto alte e robuste. Fuori dalla pedana di lancio, con abiti normali ed atteggiamenti comuni, le stesse persone apparirebbero del tutto diverse e potrebbero anche accogliere le nostre simpatie.

Campionesse di salto in alto, tra le quali a volte possiamo individuare donne bellissime, non hanno le gambe snelle e lunghe, solo perché si erano dedicate in precedenza a innumerevoli allenamenti di salto in alto! Avranno scelto questa specialità, perché doti fisiche presenti sin dalla prima infanzia e particolari attitudini hanno permesso loro di dedicarsi con certi obiettivi a questa attività.

Persino allenamenti durissimi per aumentare potenza e masse muscolari (come vengono fatti ad altissimi livelli in qualche rara disciplina sportiva) non potrebbero cambiare più di tanto il nostro patrimonio genetico. Chi è nata meno alta, meno forte e robusta, non potrà diventare più alta e corpulenta per mezzo di normali esercizi fisici.

Saranno più la nostra costituzione e le attitudini che ci indirizzeranno verso una specialità prediletta e possibilmente congeniale.

Nel nostro caso, prima di pensare a questi problemi (che vanno affrontati, comunque, con impegno sereno, dal momento che siamo liberi di poter scegliere e decidere in proposito) bisognerebbe primariamente affrontare il discorso dai lati tecnici ed impegno, coerentemente con le proprie qualità fisiche innate.

E' quanto mai scontato che l'apprendimento tecnico dei lanci, con i numerosi esercizi in forma globale ed analitica, non porterà in nessun caso ad un aumento di masse muscolari o cambierà l'aspetto della propria fisionomia.

L'interessata, invece, si accorgerà ben presto, che una buona esecuzione dei gesti tecnici può dare miglioramenti (tradotti in misure utili) mai pensati prima. Quello che conta è una forte convinzione di poter riuscire nei vari esercizi anche con un fisico piuttosto gracile e femminile.

Subentra la capacità di profonda concentrazione nell'apprendimento sempre più finalizzato dei vari movimenti fondamentali.

Una ragazza juniores con buoni risultati nella velocità e nei salti, per esempio: 12,2 nei 100 metri, 5,80 nel salto in lungo, oppure 1,70 nell'alto, per forza dovrà fare 11-12 e più metri nel lancio del peso e almeno 35 metri nel lancio del giavellotto. Basta essere sufficientemente a posto con la tecnica di base e usare bene

le proprie qualità. Per arrivare a questi livelli i normali fattori di condizionamento sopracitati (velocità e forza di stacco ed altro) sono senz'altro indicati per difendersi nei lanci delle prove multiple.

Alcuni studiosi di biomeccanica hanno dimostrato da tempo, che il braccio, o meglio la muscolatura del braccio, non ha poi una parte così essenziale nell'esecuzione di un qualsiasi lancio. Determinante sarà comunque il lavoro in armonia delle gambe e del busto-tronco.

Superato il primo incubo di una esagerata prestanza muscolare, vi è un'altra barriera psichica da superare. Una *certa inibizione di lasciar volare via un attrezzo (attraverso un intenso processo di volontà esplosiva)* durante la fase finale dei vari movimenti di lancio, rappresenta un forte ostacolo nell'animo femminile. Sia a livello psichico puro che a livello motorio, la giovane ha ancora poche esperienze in proposito.

Quando osserviamo attentamente una ragazza di medio livello lanciare un attrezzo, ci accorgeremo sempre di qualche « frenata » inibitoria nel gesto lanciante (da non confondere con il cosiddetto e indispensabile blocco tecnico finale). La donna cerca sempre di « trattenersi » troppo, prima che l'attrezzo lasci la mano.

Questa capacità di forte volontà esplosiva, molto più comune nel maschio, manca ancora nella maggior parte dei casi alla donna (per le note cause di natura educativa, per mancanza di indipendenza, problemi culturali e di costume, ecc.).

Qui, ci potrà essere d'aiuto un paragone con la pallavolo e, perché no, con la ginnastica ritmica moderna. Se, nel primo caso, non riesco ad « esplodere » opportunamente durante la fase della schiacciata, tutto il gesto nel suo insieme potrà risultare inutile ed allo spettatore apparirà addirittura goffo.

Nel secondo caso, se una danzatrice, durante un saggio di ritmica moderna, dopo aver lanciato il cerchio verso l'alto per circa sei metri, non si concentrasse al massimo e con fortissimo impegno di volontà, non riuscisse a riafferrare l'attrezzo armoniosamente, all'occhio dello spettatore tutto sembrerebbe spezzato ed esteticamente vuoto.

Potremmo aggiungere ancora molti esempi, ma il problema sarà sempre lo stesso. Chiaramente nel nostro caso specifico le barriere psichiche sono superiori, vedi il lancio del peso.

Nella disciplina del lancio del giavellotto invece, queste barriere sono già meno evidenti. A molte donne questi gesti si presentano più congeniali. Questo attrezzo per loro è più estetico e interessante. Di volta in volta scompaiono certi pregiudizi e ci si accorge persino che potrebbe essere anche divertente far volar via il più lontano possibile un attrezzo aerodinamico...? (colorato o metallizzato). A parte questa battuta, in questo lancio non c'è più grande fretta di disfarsi nel minor tempo possibile dell'oggetto, come durante il lancio del peso...

Quindi è possibile vincere il terzo grande problema (più tecnico o psichico?) dei lanci, cioè di non applicare sufficientemente degli *indispensabili sostegni*, rappresentati dagli arti inferiori, prima di lanciare.

In sintesi:

a) è indispensabile perdere la prima *paura dei lanci*, vale a dire la paura di diventare troppo muscolose. Eliminato una volta questo pregiudizio, sarà già meno difficile capire che cosa potrebbe significare;

b) lo « scaricare » l'attrezzo con tanta forza di volontà durante il gesto finale di tutto il processo di lancio. La ragazza potrà « scaricare » ed « esplodere » solo, se sarà stata sem-

pre sicura dei propri mezzi, rimanendo molto rilassata, e avrà

c) *trovato i giusti tempi di sostegno (contatto) — ben lunghi — con le gambe al suolo, senza anticipare l'azione del tronco e delle braccia.*

Abbiamo notato durante gli ultimi anni, che diverse giovani atlete, che si erano rese conto dei problemi appena esposti e, che durante gli allenamenti riuscivano a trasmettere discretamente l'indispensabile carica esplosiva nei vari lanci, purtroppo in gara fallivano clamorosamente.

Pensiamo che questa forma di ri- getto sia dovuta a paure non ancora completamente superate (quindi insicurezze perduranti nel subconscio?).

Si aggiunga la fragile padronanza della tecnica fondamentale, insegnata, in forme forse troppo approssimative, da noi soliti tecnici insicuri (in questo caso).

IV. GETTO (« SPINTA ») DEL PESO: ESERCIZI A SCOPO DIDATTICO

Prima di passare ad alcuni esercizi fondamentali è comunque indispensabile migliorare i vari fattori di condizionamento con esercizi di spinta e getto con palloni medicinali (1,5 kg sino a 4 kg).

Le esecuzioni si intendono con l'uso di una o tutte e due le braccia e possono essere variate anche sotto forma di gioco.

Tutti gli esercizi seguenti vengono eseguiti con il *braccio destro!*

1. *Spinta in avanti della partner*

Una compagna di corporatura più leggera si mette a disposizione stando in posizione eretta e rilassata, appoggiata con il proprio dorso sulla mano della partner che intende effettuare l'esercizio: questa, con il peso

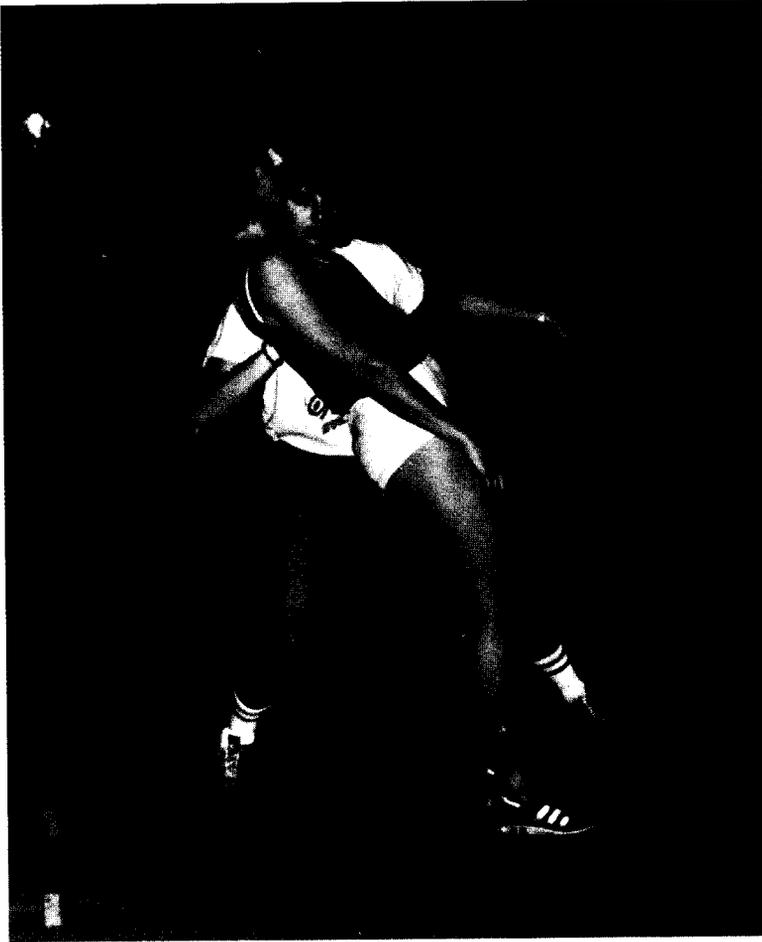
del proprio corpo spostato sulla gamba piegata destra e il fianco sinistro perpendicolare alla compagna messasi a disposizione (cioè asse trasversale), la spinge fortemente con il braccio destro (la mano quasi a 90°. La compagna, molleggiando prima sugli avampiedi per non cadere dopo la spinta esaurita, « corricchia » in avanti.

E' un esercizio introduttivo che dovrebbe rendere meglio l'idea, che per spingere un qualsiasi corpo (resisten-

za), sono indispensabili prima forti azioni di sostegno, che poi si traducono in azioni attive di spinta (azione delle gambe).

Azione: piedi - gambe - spalla - braccio (azione di spinta su superficie relativamente ampia, dorso della compagna, e a resistenza molto alta).

Attenzione: il peso non può essere *lanciato (!)*... pertanto usiamo meglio « spinta » o getto, quando la massa da spostare è di circa 4 kg.



Obiettivo fondamentale: *uso delle gambe con azione iniziale di forte sostegno.*

2. *Getti (spinte) frontali verso l'avanti-alto*

Con due mani (braccia) - Con una mano (braccio): palloni medicinali (2-4 kg), pesi (3-4 kg).

L'interessata può assumere diverse posizioni di partenza, per esempio corpo frontale e gambe piegate e divaricate, oppure fianco e gamba sinistra in avanti con gamba destra più piegata, ecc.:

— il braccio e la mano destra entrano bene sotto il pallone medicinale che posa tra la spalla ed il mento ed è sostenuto inizialmente anche dall'altra mano.

Con azione di spinta piedi-ginoc-

chio la forza viene trasmessa sul braccio che con una spinta altrettanto forte imprime all'attrezzo una parabola possibilmente in avanti molto alta.

Le principianti non useranno il peso di ferro.

Usando il pallone medicinale l'esercizio può essere eseguito anche con getti (spinte) verso una parete; in questo caso, anche il braccio che di solito non viene usato, può essere allenato, perché l'esercizio va ripetuto con maggiore frequenza.

Azione: piedi - gambe - spalla - braccio (azione di spinta su superficie relativamente ridotta e a resistenza moderata 2-3 kg).



Obiettivo fondamentale: *corretto uso delle gambe con forza trasmessa al braccio e, quindi, all'attrezzo.*

Prima di passare agli esercizi con il peso (vero e proprio), bisognerà esercitarsi nell'esatta impugnatura e nell'agevole controllo dell'attrezzo stesso con le mani.

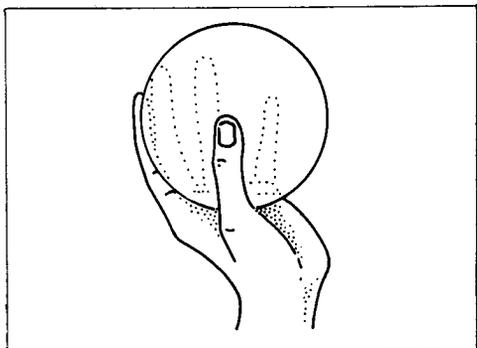


Fig. 21

3. Getto (spinta) da fermo con attrezzo regolare

La parte sinistra del corpo è rivolta verso la direzione di getto, le gambe sono divaricate in modo che i piedi possano prendere solidamente contatto con il suolo; il peso del corpo viene spostato sulla gamba destra semipiegata con il busto che si flette leggermente sulla stessa gamba.

Il gomito del braccio che lavora è piegato e situato molto linearmente dietro l'attrezzo, la mano è flessa quasi a 90° e sostiene con le falangi delle cinque dita il peso riposto nella fossa clavicolare dalla parte destra del mento:

— durante tutta la fase della spinta in progressiva accelerazione dell'attrezzo, una esatta conduzione del braccio permette un percorso lineare.

Al momento dell'uscita finale del peso tutto il corpo, a partire dalle gambe, fino al tronco e al braccio, dovrebbe risultare sufficientemente disteso.

Azione: piedi - gambe - anca - spalle - braccio.

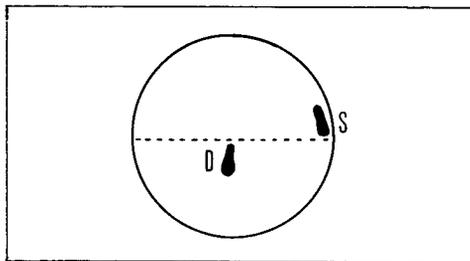


Fig. 22

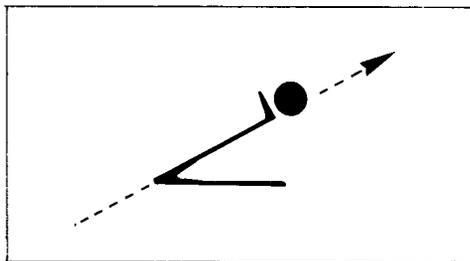


Fig. 23



Obiettivo fondamentale: uso delle gambe con azione di sostegno e di spinta. Forte spinta del braccio sull'ideale e lineare percorso di accelerazione dell'attrezzo.

4. *Getto (spinta) da fermo con una corretta partecipazione anche da parte del tronco*

Posizione di partenza come nell'esercizio precedente ma con il busto maggiormente flesso e in più con una accentuata *torsione* (il dorso è rivolto verso la direzione di lancio):

— l'allungamento del percorso di accelerazione del peso, l'azione di torsione utile di tutto il tronco, devono imprimere maggiore forza a tutta l'esecuzione di spinta da fermo.

Azione: piedi - gambe - anca (meglio tronco) - spalla - braccio - mano.

Obiettivo fondamentale: *uso delle gambe, uso delle masse del tronco (soltanto per questa parte una donna*

relativamente leggera e sottile può sviluppare un po' di massa muscolare), uso dell'accelerazione del braccio con conclusiva esplosione finale.

Per tutti gli esercizi sopraindicati, il contatto con i piedi al suolo deve essere nello stesso tempo forte, ma anche sufficientemente *lungo*.

Si dovrebbe avere l'idea di voler spingere via, sotto i propri piedi, il suolo.

E' fondamentale che tutte le azioni inizino con la gamba (piede) destra e che *all'appoggio finale molto lungo sul sinistro* sia riservata la massima attenzione.

A dei getti, eseguiti con la traslocazione completa, in ogni caso, si potrà pensare solamente quando la progressione didattica dei getti (spinte) da fermo è stata assimilata senza gravi errori. Per questo obiettivo occorrono almeno due anni.



5. Introduzione al getto (spinta) con traslocazione

Prima di effettuare dei getti con traslocazione completa bisognerà imparare con accuratezza l'uso della gamba di slancio (sinistra).

Il « sistema lancia-trice-attrezzo » non dovrebbe subire alcun sbandamento durante lo spostamento del piede destro.

Il peso corporeo graverà sempre sull'arto destro che si dovrà spostare molto aderente al suolo e in tempi brevissimi.

La gamba sinistra che viene slanciata, dopo l'azione attiva di mettere in movimento tutto il sistema, andrà a cercare il contatto immediato con il suolo.

Sono sempre gli arti inferiori che precedono tutto il resto del corpo.

Durante i primi anni (introduttivi), il piede destro nella posizione di partenza, è spostato più verso il ferma-

piede della pedana per agevolare l'azione del piede stesso in direzione di lancio.

In caso contrario, l'atleta perderà molto nel getto successivo, oppure non utilizzerà nella maniera migliore gli appoggi degli arti inferiori durante la fase di traslocazione, con grave danno per l'esatta collocazione del baricentro. Non dimentichiamo che le ragazze hanno delle leve più corte e la massa muscolare relativamente inferiore ai coetanei maschi.

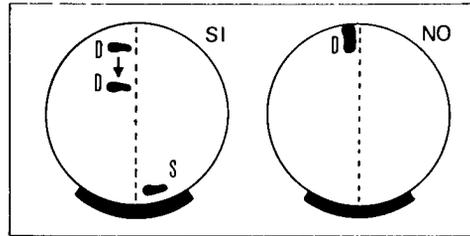
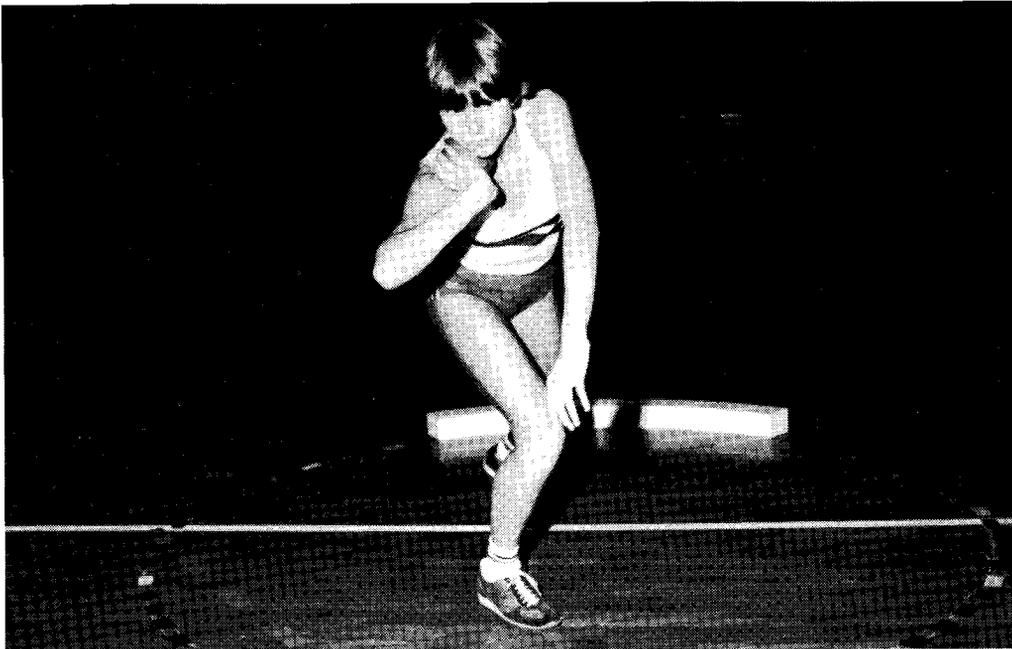


Fig. 24



Obiettivo fondamentale: uso corretto delle gambe durante la traslocazione, fino alla successiva fase di

frenata. Conservazione dell'assetto iniziale dell'attrezzo durante tutta la fase di traslocazione.

V. GIAVELLOTTO: ESERCIZI A SCOPO DIDATTICO

Apprendere la tecnica fondamentale del giavelotto non è tanto facile. Dal momento, però, che esiste una maggiore disponibilità psicologica delle ragazze verso questo attrezzo, tutto il processo di apprendimento del lancio risulta, in fondo, facilitato.

Prima di procedere all'insegnamento dei vari esercizi nella successione metodologica prevista, sono indispensabili i soliti esercizi di vari lanci per ottenere il necessario condizionamento.

Con il gioco della pallamano si possono agevolmente introdurre alcuni elementi del lancio.

Esercizi specifici di articolabilità scapolo-omeroale (spalla) e di *torsione busto-tronco* sono la base per ottenere scopi utili nell'introduzione al lancio del giavelotto.

Esercizi preparatori

Usare palloni medicinali da 1/1,5/

2/2,5 kg; gli esercizi sono descritti per chi intende *lanciare di destro*.

1. *Lanci frontali a due braccia sopra il capo*

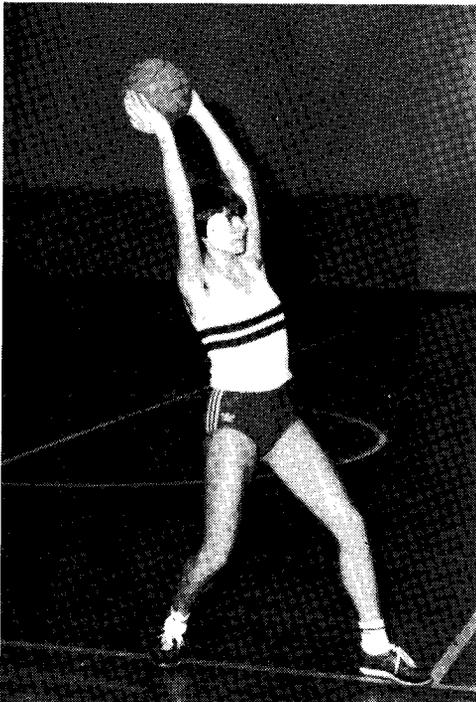
La parte sinistra del corpo è rivolta leggermente verso la direzione di lancio. La gamba sinistra viene appoggiata sempre in avanti. Le ginocchia sono piegate.

Obiettivo fondamentale: *l'uso appropriato delle gambe e delle braccia.*

2. *Lanci frontali a due braccia da dietro il capo*

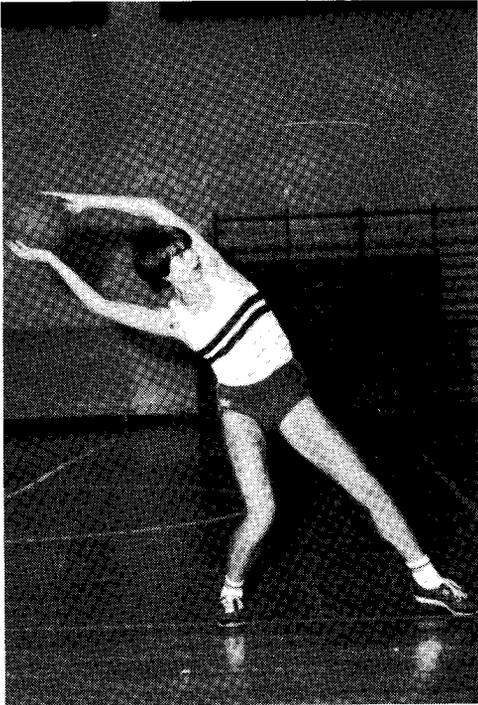
Posizione di partenza come nell'esercizio precedente: il busto è flesso all'indietro e assume un atteggiamento ad arco.

Obiettivo fondamentale: *assetto ed uso delle gambe, del busto e delle braccia.*



3. *Lanci latero-frontali a due braccia da dietro il capo con il busto inclinato*

Posizione di partenza con il fianco sinistro verso la direzione di lancio e il busto inclinato: azione di lancio più lunga con la gamba destra che spinge l'anca verso l'avanti, provocando una torsione con conseguente arco del busto.



Obiettivo fondamentale: *il corretto uso delle gambe, di tutto il tronco in torsione e delle braccia.*

Intervento in successione dinamica di gambe, anca, tronco, spalla, braccia.

Passando man mano agli esercizi veri e propri per il lancio in oggetto, è indispensabile curare l'impugnatura

sia della pallina propedeutica (da grammi 100, 200, massimo 300), sia del giavellotto.

Per le principianti si sono rilevate utili anche le *palline da tennis*.

Impugnatura della pallina

L'attrezzo riposa nella parte estrema della cavità della mano (sulle radici delle dita), sostenuto dalle cinque falangi. Il braccio e la mano sono ben *supinati* e mantenuti sciolti.

Importantissimo: il polso rimane sufficientemente rigido e il dorso della mano assolutamente *non flette all'indietro*.

Il gomito del braccio lanciante va mantenuto sempre più alto della spalla.

Impugnatura del giavellotto

In linea generale ne esistono tre tipi. Il più frequente è quello cosiddetto « pollice - dito medio ».

Queste due dita posano dietro la fasciatura del giavellotto, l'indice riposa lungo l'asse dell'attrezzo, il quarto e quinto dito avvolgono la fasciatura all'indietro verso la sua fine.

Importantissimo: il giavellotto poggia nell'incavo della mano che si trova sempre sotto il giavellotto.

Il polso non dovrà mai essere flesso, il gomito è sempre più alto della spalla.

Inizialmente, i vari lanci con la pallina propedeutica, la pallina da tennis, quelli previsti nel gioco della pallamano (oppure altri piccoli attrezzi simili), possono essere eseguiti *senza timore anche con il gomito flesso*. Importante è che l'azione passi leggermente sopra il capo, *con il gomito tenuto convenientemente alto*.

Esercizi specifici a scopo didattico (per chi intende lanciare di destro)

1. *Impugnare la pallina o il giavellotto portando il braccio dietro alto disteso*

L'esercizio viene eseguito prima con l'assistenza dell'istruttore e successivamente con la partner. Il fianco sinistro del corpo è già rivolto verso la direzione di lancio con le gambe solidamente piazzate in posizione di partenza.

Obiettivo fondamentale: *solidità dell'appoggio al suolo, impugnatura esatta e gomito più alto della spalla.*

2. *Lancio da fermo*

Il fianco sinistro del corpo è rivolto verso la direzione di lancio; il piede sinistro solidamente al suolo puntella obliquamente a destra e si trova a sinistra della linea di lancio.

Il braccio destro lanciante è steso con cura all'indietro con il gomito più alto della spalla.

L'impugnatura a polso sciolto, ma mai flesso all'indietro, porta il giavellotto in posizione di lancio (circa 40°) leggermente al di sopra del capo.

Soltanto in fasi di apprendimento

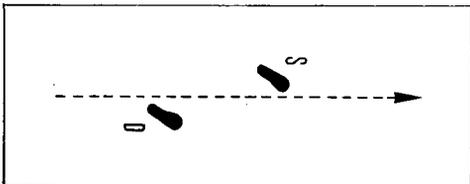


Fig. 25

tecnico avanzate la punta dell'attrezzo verrà spostata leggermente verso l'esterno all'altezza degli occhi.

Infatti, con il giavellotto un po' più alto si eviteranno spostamenti troppo esterni nella fase finale di lancio a gomito pericolosamente basso e laterale. In più la giovane atleta ha la

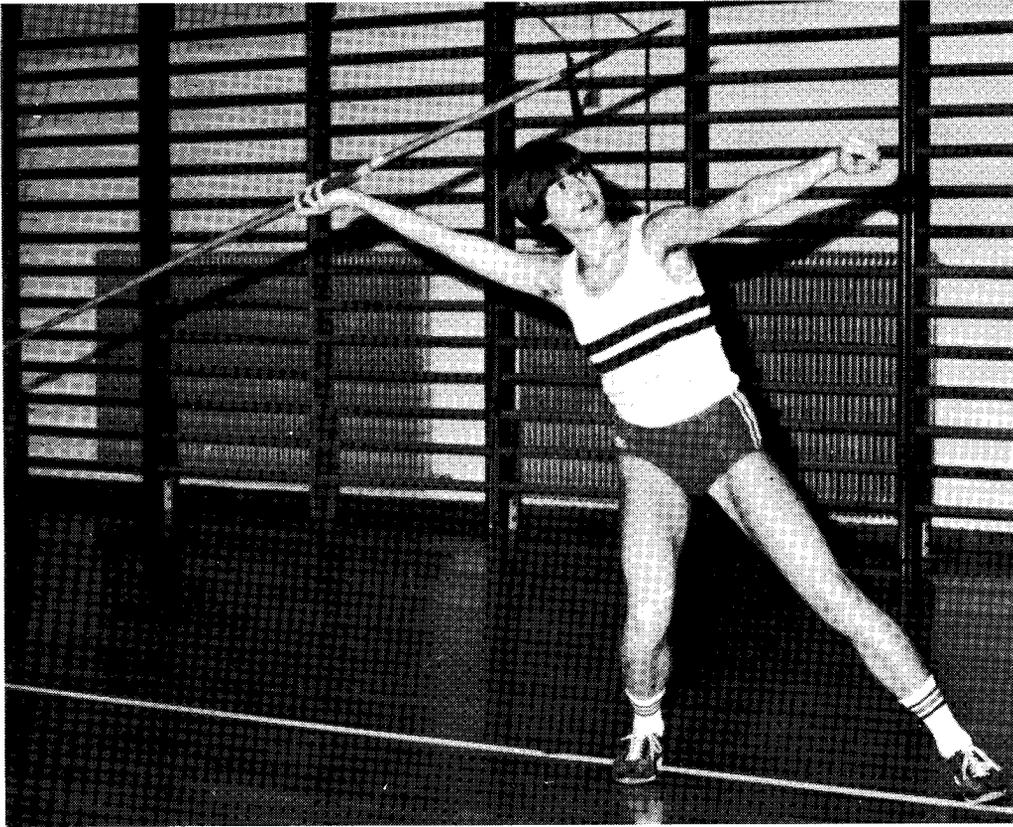
sensazione migliore di avere il sistema propulsivo dell'attrezzo (rappresentato dai diversi segmenti del corpo) ben al disotto del giavellotto.

Quando inizia il lancio, che parte sempre con l'azione destra-sinistra delle gambe, si può osservare il rapido spostamento del sistema spalla-gomito verso l'avanti. In particolare, il gomito è fortemente impegnato a spostarsi verso l'interno in direzione dell'asse del giavellotto, fino ad arrestarsi per consentire la immediata rapida « frustata » dell'avambraccio in direzione di lancio.

Il braccio sinistro è flesso in avanti alto.

3. *Lancio da fermo con la gamba sinistra prima alzata (passo d'avvio) e il busto inclinato maggiormente all'indietro rispetto all'esercizio precedente*

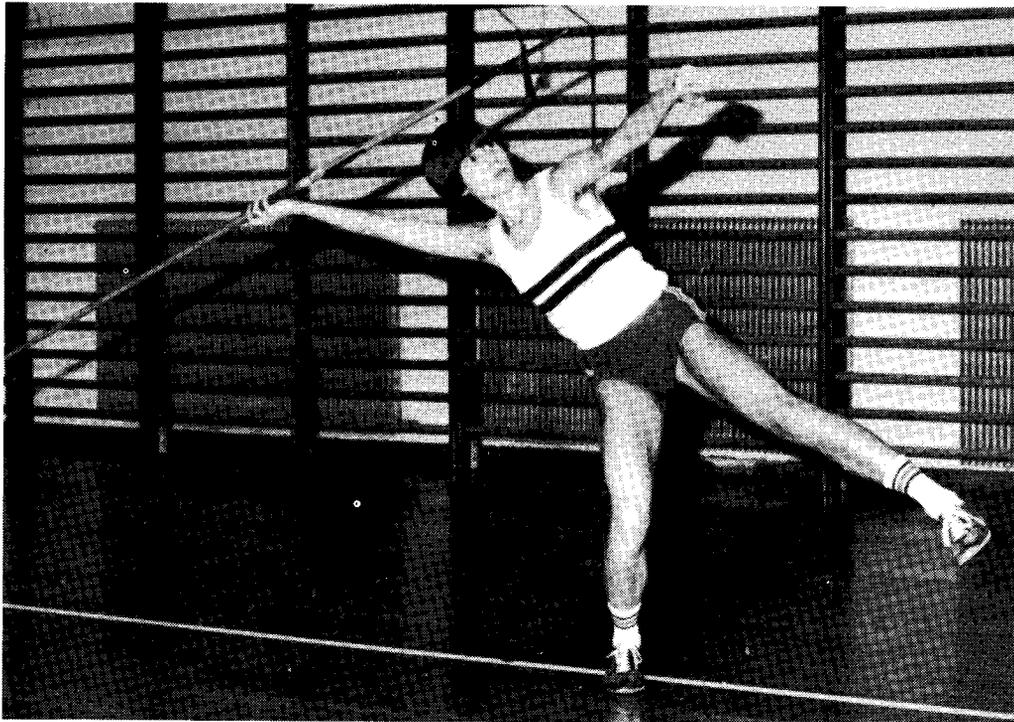
Il lancio viene eseguito come sopra ma con azioni più determinate. La gamba sinistra svolge in successione didattica tre compiti tecnici al momento del contatto con il suolo: infatti *frena, solleva e blocca* l'intero



Obiettivo fondamentale: *appoggio solido al suolo, posizione di lancio e impugnatura esatta a gomito più alto della spalla, esecuzione di lancio che parte dall'azione gambe-anca, per finire con la frustata finale.*

« sistema lanciante », con decisa azione di puntello.

L'azione parte dalla gamba destra piegata, sulla quale inizialmente grava il peso del corpo, e che non va spostata da terra a lancio eseguito.



Obiettivo fondamentale: *perfezionamento delle esecuzioni degli esercizi precedenti, con particolare attenzione al lavoro gambe - anca - blocco (puntello) finale.*

4. Lancio con tre passi

Si parte sempre, come negli esercizi due e tre, con il fianco e la gamba sinistra rivolta verso la direzione di lancio.

Alzando la gamba sinistra convenientemente (passo d'avvio), si conterranno tre passi.

Il primo (quello d'avvio) e l'ultimo passo saranno lievemente più corti del secondo. E' inutile darsi un certo ritmo progressivo negli appoggi al suolo contando anche a voce: un'... du(e), trè! ♪♪♪ (il tempo « uno » è lievemente più lungo).

Dovrà dominare sempre l'idea, che le gambe precedono nell'azione tutto il resto del corpo.

Il gomito *non dovrà assolutamente*

spostarsi in avanti durante questi tre passi.

Passo d'avvio con il piede sinistro sollevato.



Fig. 26

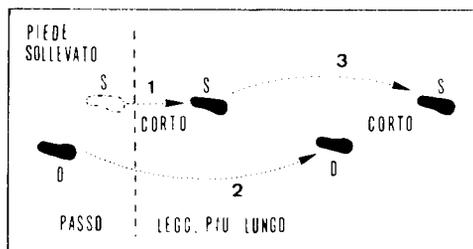


Fig. 27

Obiettivo fondamentale: *azioni più veloci con le gambe che precedono*

il resto del corpo con preparazione naturale al passo d'impulso.



Nella foto è raffigurato il classico passo d'impulso di una lancia-trice di destro: si tratta del penultimo passo prima del lancio e rispetto all'ultimo è leggermente più lungo (avviene dal piede sinistro a quello destro).

5. Lancio con cinque passi con passo d'impulso prima del blocco finale

Avvio come nell'esercizio precedente con l'attrezzo dietro alto, a gomito più alto della spalla.

Il contatto dei piedi al suolo dovrà essere breve e molto attivo con progressivo aumento di velocità del sistema esecutivo.

Al 4° passo (passo d'impulso) la lanciatrix eseguirà un'azione leggermente più lunga, ma possibilmente più orizzontale, per potersi portare in posizione di lancio.

Prima che l'atleta abbia effettuato l'ultimo appoggio, realizzato con il solito puntello della gamba sinistra, durante la cosiddetta fase d'impulso (cioè dal 3° al 4° appoggio) il tallone del piede destro viene portato verso l'esterno con forte penetrazione del ginocchio; l'anca destra dovrà scattare in avanti con un attimo di ritardo.

Già a partire dal 2° passo, tra l'asse del giavelotto, l'asse delle spalle e l'asse delle anche dovrà instaurarsi un evidente parallelismo.

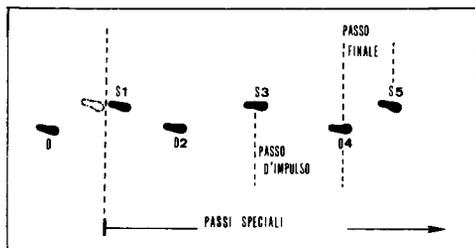


Fig. 28

Obiettivo fondamentale: Azione generale con ritmo esecutivo progressivo. Le gambe precedono sempre il resto del corpo. Passo d'impulso dal 3° (sin.) al 4° (destro) appoggio e azione accentuata frenante di sollevamento e di bloccaggio sull'appoggio finale sinistro.

Durante le fasi introduttive a questi esercizi sopra elencati e descritti, è indispensabile un ritmo d'esecuzione che va da lento a sempre più veloce, man mano che gli schemi motori si stabilizzano.

Anche per le esecuzioni meno veloci vale però l'imperativo di non spezzare mai i tempi di passaggio tra i vari movimenti analitici. Dal primo sino all'ultimo appoggio delle gambe, il braccio lanciante non dovrà in nessun caso spostarsi in avanti con il gomito, se non dopo l'arresto finale di tutto il sistema portante il giavelotto all'ultimo e 5° contatto al suolo dei cosiddetti passi speciali.



Anche se il piede e la gamba destra di questa giavelottista all'ultimo passo (dal destro al sinistro) dovrebbero essere ruotati maggiormente in direzione di lancio, l'esecuzione tecnica è abbastanza buona.

Rispetto al penultimo passo, qui l'appoggio tra un piede e l'altro deve essere logicamente più corto.

Il piede sinistro ha il compito di frenare (arresto dopo la rincorsa), di sollevare e di bloccare.