

Техника метания малого мяча в цель с места

Способ метания «из-за спины через плечо».

Исходное положение : правая нога отставлена назад, на носок, туловище повернуто грудью в сторону метания, правая рука согнута в локте, локоть опущен, кисть с мячом на уровне лица.

Из исходного положения правую руку отвести в сторону, туловище повернуть направо, правую ногу слегка согнуть в колене, туловище наклонить вправо. Затем пронося правую руку сверху над плечом, перейти в положение «натянутого лука» и выполнить финальное усилие броска активным захлестом кисти руки. Во время финального усилия туловище и ноги выпрямляются.

После броска левая нога сгибается в колене, туловище наклоняется вперед, левая рука отводится назад. А правая свободно продолжает двигаться вперед-вниз.

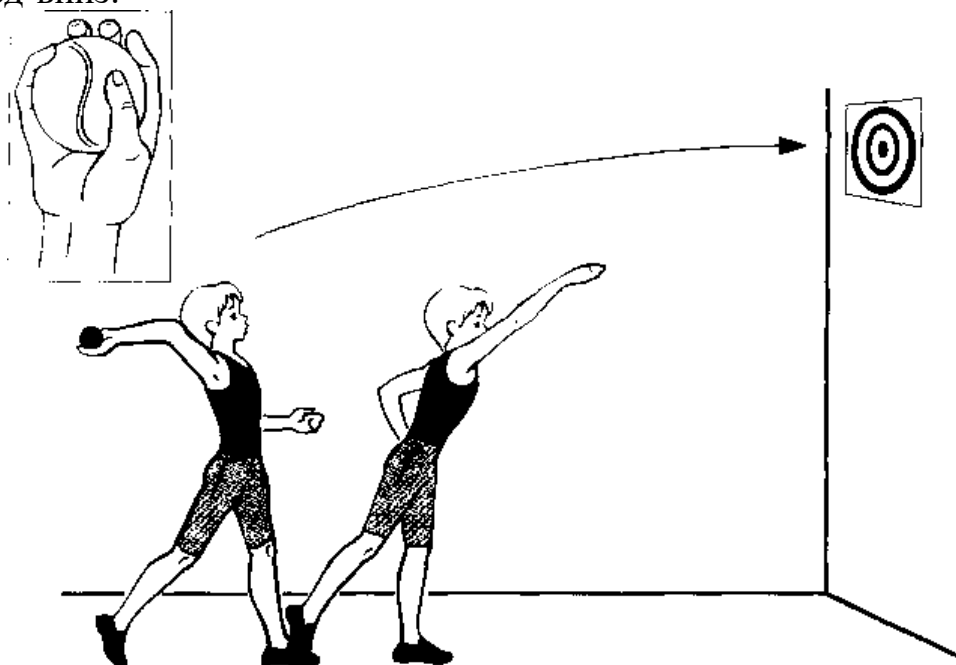


Рис. 16