

Speer :

1. Losse greep (hand niet toeknijpen), enkel wijsvinger achter de koord.
2. Pols naar binnen gedraaid, en steeds pols en elleboog hoog proberen te houden (speer blijft zo in de buurt van de slaap van het hoofd).
3. Op snelheid komen in de aanloop. Eerst 3 (kruis-) stappen om de speer naar achter te brengen. Dan 4 kruisstappen om de worp in te zetten.
4. Laag blijven in de aanloop : proberen niet te veel naar boven te komen bij het nemen van de kruispassen.
5. De voorlaatste stap (rechtvoet gekruist naar voor brengen) is de grootste stap
6. Linkervoet gaat als laatste stap de grond met de hiel, en dan explosief de heup indraaien om een grote spanningsboog te maken (linkerbeen tot in rechterarm)
7. Elleboog hoog houden bij de worp, en met de werparm goed doorvolgen in de richting die je wilt gooien (ongeveer een hoek van 45°)

Een beeld zegt meer dan 1000 woorden, Andreas thorkildsen doet het even voor :

<https://www.youtube.com/watch?v=LKG5KzIWhz0>

Kogel :

1. kogel op de vingers leggen, niet in de palm van de hand.
2. Goed aandrukken onder het kaakbeen, anders ga je de kogel "gooien"
3. begin van de werppositie op het rechterbeen, ontspanning in het bovenlichaam en goed laag houden. Linkerarm naar voor laten wijzen.
4. Linkerbeen "wegsmijten" en rechtvoet onder de heup indraaien. proberen bovenlichaam niet te veel naar omhoog te laten komen.
5. Versnelling inzetten vanuit de benen.
6. Heup indraaien en spanningboog creeren
7. Linkerarm zo dicht mogelijk bij het lichaam en in opwaartse richting bijtrekken, om de rotatie van de schouders te versnellen
8. Worp doorduwen en doorvolgen met de werparm en pols in de richting van de worp (andermaal zo'n 45°)

<https://www.youtube.com/watch?v=hbipKjSOG7w>

Succes!

M.v.g.

Ivo.

Ivo Sonck
イヴォ・ソック
Specialist - Component Quality 1 (Chassis & Electrical)
Tel: +32-2-745-2445