



铅球



铅球设备

中学

铅球环

女孩和 6-7 年级男孩的 6 磅射击

八年级男生 8 磅射击

卷尺

脚趾板





一般信息

您测量铅球落地的位置，而不是滚动到的位置。

表演规则

- ◆ 3 次尝试执行最佳推杆。

- ◆

- ◆ 必须从后面进出铅球环。

- ◆ 在进行铅球比赛时，运动员不能踩踏或越过趾板。

- ◆ 铅球必须与领口和手指保持接触，直到运动员完成实际的推杆动作。





铅球的关键要素

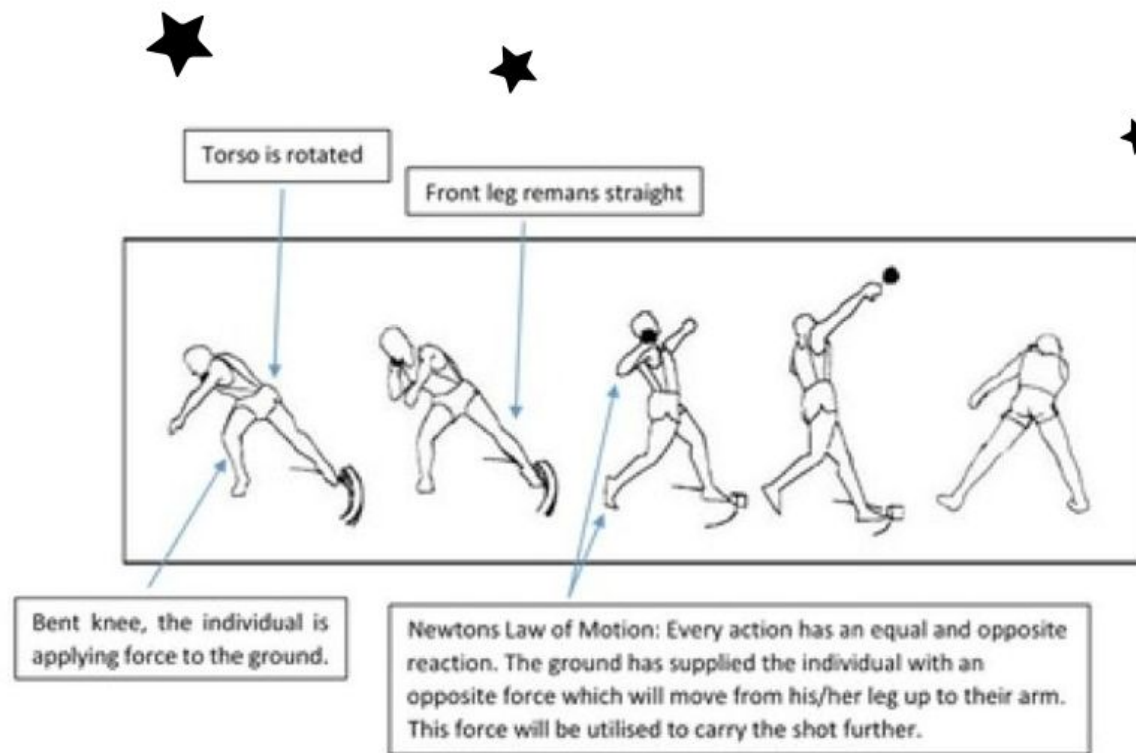


Figure 1.1: Push like movement in shot put (coachr, n.d)



镜头停留在手指和手掌之间(不要挤压镜头。)

镜头放在脖子和手的位置之间。

弯曲臀部

以弯曲的脚为轴并通过肩部伸展(三重关节伸展)。



投出完美的铅球

