



A vetéseket diszkosszal (a diszkosz-korong is ókori, görög eredetű szer), valamint egy speciális, úgynevezett "kalapáccsal" végzik az atléták, ennek a neve: kalapácsvetés.

ATLÉTIKA - DOBÁSOK

A dobások is az alapvető mozgásainkhoz tartoznak. Nem csak az atlétikában, hanem pl. az összes labdajátéknál is dobunk (pl. kosárlabda, kézilabda stb.)

A dobásoknak különböző fajtái vannak:

1. hajítások
2. lökések
3. vetések

Hajításokat az atlétikában kislabdával végezzük. Ti is tanuljátok a kislabdahajítást.

A lökéseket súlygolyóval hajtják végre. Középszintű tananyag, de mivel nálunk, az iskolában nincs az ehhez szükséges betonkör, a lökő mozdulatot kisméretű medicinlabdával tanuljuk.

Fotó: Gyurátz Réka megdobta az olimpiai szintet kalapácsvetésben a 124. atlétikai országos bajnokság első napján

@https://kep.cdn.index.hu/1/0/2879/28797/287974/28797411_2208663_b307970a9c26745c03e32f1123e223c9_wm.jpg



Mindegyik dobásforma a következő részekből áll:

- a dobószerszám fogása
- lendületszerzés (forgás, nekifutás, becsúszás, beugrás)
- kidobóhelyzet
- a szer kidobása
- véghelyzet

Ti, az iskolában a kislabdahajítást helyből, vagy lendületszerzésből tanuljátok (keresztlépés).

Megtanuljátok, hogy a kidobás vonalánál nem lehet belépni, és, hogy a kislabdának a dobószektoron belül kell földet érnie.

A középiskolások a súlylökést (mint feljebb már említettem), kisméretű medicinlabdával tanulják, háttal felállásból, és becsúszással.

Az atlétikában vannak más technikák, de erről mi nem tanulunk, csak az érettségizők.

Fotó: Márton Anita, a súlylökő magyar tehetség a dobóatlétika Európa Kupájának második napján a szlovákiai Somorján

@ Czeplédi Zsolt/MTI (archív)