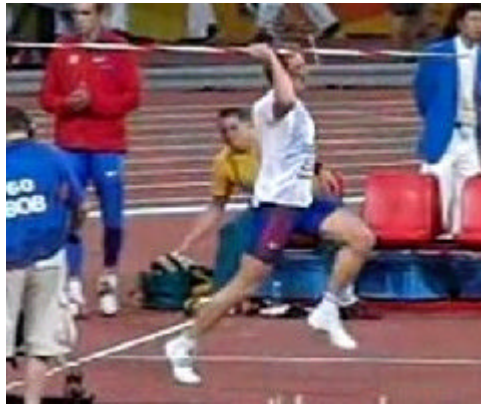




Teknikkanalyse

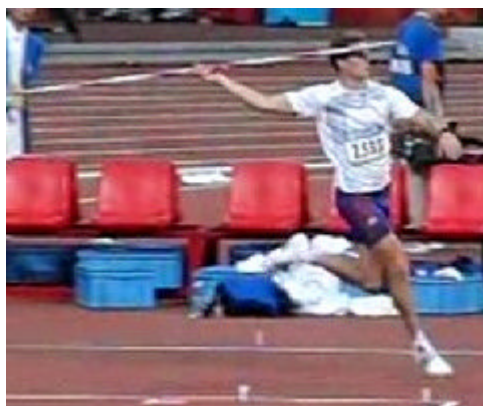
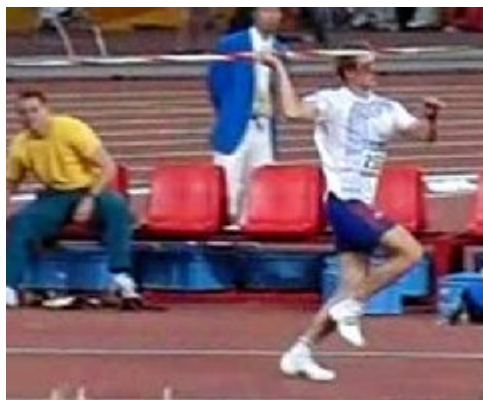
Andreas Thorkildsen 90,57m(2008)

Tilløp, del 1



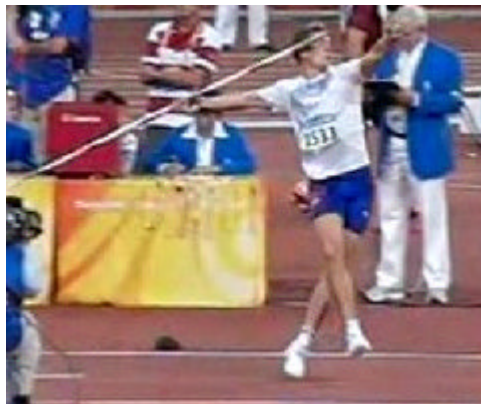
- ✓ Avslappet stigningsløp
- ✓ Spydet peker i kastretningen
- ✓ Kastarmen bøyd, surringen i hodehøyde
- ✓ Tilbakeføringen av spydet starter idet venstre ben går fremover

Tilbakeføringen



- ✓ Føttene peker i kastretningen
- ✓ Myk tilbakedreining av høyre skulder
- ✓ Kastarmen er helt strukket i skulderhøyde
- ✓ Håndflaten opp
- ✓ Spydspissen i hodehøyde
- ✓ Skulderaksen peker i kastretning

Kryss-steget



- ✓ Aktivt fotisett på venstre som opptakt til krysssteget
- ✓ Kasthånden fremdeles i skulderhøyde
- ✓ Betont fraspark med venstre ben
- ✓ Hurtig fremsving av høyre ben

Innledning utkast



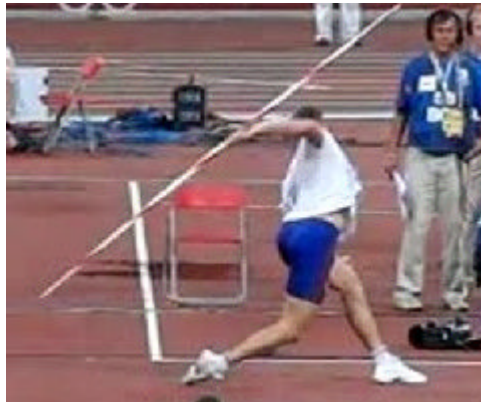
- ✓ Hoften ”passerer” skulderen og kroppen får en helning bakover
- ✓ Ved landing på høyre fot er venstre fot foran
- ✓ Høyre fot peker mest mulig i kastretningen
- ✓ Høyre kne jobber fremmed
- ✓ Venstre ben svinger hurtig frem

”Buespenningen”



- ✓ Høyre skulder høyere enn venstre side
- ✓ Kastarmen i skulderhøyde
- ✓ Venstre albue ved venstre hoftekam
- ✓ Stemm-benet så strakt som mulig
- ✓ ”Slepekontakt” med høyre fot
- ✓ Albuen påvei opp-frem

Utkastet



- ✓ Albuen høyere enn skulder
- ✓ Stemmepvirking gir knekk i hofta
- ✓ Minimal bøyning i venstre kne
- ✓ Spydet slippes over venstre fot
- ✓ Høyre fot blir tilbake og har "slepekontakt"

Avslutningen



- ✓ Lang kontakt med stemmbenet
- ✓ Høyre ben føres raskt langt frem og overtar bremsefunksjonen
- ✓ Blikk kontakt med spydet