

EL GLOBO



Empuñadura CONTINENTAL

1) ARMADO:

- ▶ Se saldrá desde la posición de espera.
- ▶ Se colocará de lado.
- ▶ Se abrirá ligeramente la cara de la pala, a la altura de la cintura y en el plano de la cadera derecha.
- ▶ El peso del cuerpo estará repartido entre los dos pies.



2) IMPACTO

- ▶ El punto de impacto se realizará entre la cintura y el hombro.
- ▶ La trayectoria de la pala debe mantener una diagonal, desde el armado hasta el punto de golpeo.
- ▶ El cuerpo debe ir acompañando la trayectoria de la pala de forma ascendente.
- ▶ El peso del cuerpo se irá pasando ligeramente hacia el pie izquierdo.



3) TERMINACIÓN:

- ▶ El recorrido de la pala debe ser ascendente hasta la máxima altura.
- ▶ El cuerpo debe pasar de ligeramente flexionado a totalmente extendido.
- ▶ El peso del cuerpo estará apoyado sobre el pie derecho.
- ▶ El talón del pie izquierdo se eleva como consecuencia de la transferencia de peso hacia arriba.



PROGRESION

