



推鉛球-正向推

鉛球在當初成為田徑體育運動後，最早期是採用原地推鉛球的技術，後來經過時間的演變，逐漸出現了林林總總的方法，如側向前、側向滑步推。

推鉛球項目屬於重器械運動，動作比較複雜。同學如要按比賽規則完成整個動作，必須先掌握各階段的身體用力位置。運動員必須在投擲區內投擲。離開投擲區時，他們必須從其後半圓離開。

預備動作

身體正向推擲方向

前後腳站



以五隻手指承托鉛球



推球動作

前臂快速向前發力推球

手腕跟進向前推



屈膝，腳指向前方



蹬地



向前踏一步

推球前，兩腳前後開立成半蹲，以五隻手指承托鉛球，持球於肩上，肘部抬起與肩同高，將球向前上方推出，推出時手指用力撥球。推球時用力蹬地，上體伸展，上、下肢配合要協調。



推鉛球-側向推

運動員會在最短時間內爆發出最大的力量，推鉛球要求運動員有強大的力量和爆發力。因此，鉛球運動員在訓練過程中，著重發展絕對力量 and 爆發力。

預備動作

我們先側身向著推擲方向站立。持球手的一邊側身向後擺，有助推擲時的發力動作。

以手掌心承托鉛球



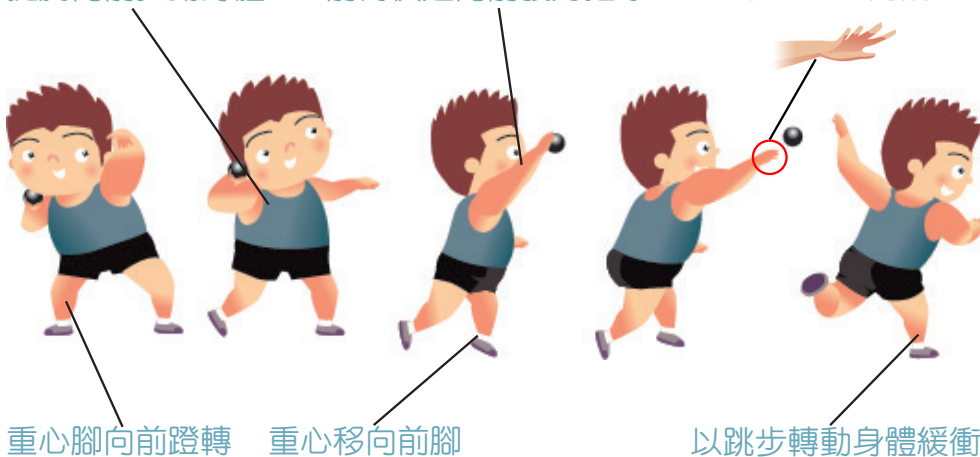
推球動作

僅利用手臂的擺動來推擲鉛球是不會有好表現的。因此，我們可以通过蹬轉地面、轉腰及擺動肩部等動作協助推球。

挺胸向前扭動身體

前臂快速向前發力推球

手腕跟進向前推



重心腳向前蹬轉

重心移向前腳

以跳步轉動身體緩衝

側向投擲方向，兩腳前後開立，後腳為重心腳。身體稍向後仰，然後後腳蹬地送髖前移，當重心移至前腳時，前腳配合向上蹬伸。隨即挺胸、抬頭，投擲臂加速將鉛球向前上方推出。自下而上順序用力發力，利用全身力量協調推球。