



FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA
Comitato Regionale
MARCHE

FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA
RICONOSCIUTA DAL CONI

Disciplina Sportive Paralimpiche riconosciute dal Comitato Italiano Paralimpico



CONI
COMITATO REGIONALE
MARCHE



CONI
SCUOLA DELLO SPORT

MARCHE

USO DEL BILANCIERE NELLA PREPARAZIONE FISICA

Ancona 24/02/2018



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA
Comitato Regionale
MARCHE

LA GIRATA



2nd PULL

DROP

RECEIVING

PERCHE' LA GIRATA?

POTENZA

FORZA X
VELOCITA'

FORZA=
 $m \times a$

VELOCITA'=
 s/t

$P =$
 $m \times a$
 \times
 $s/t = W$

LA GIRATA

PORTA IL SENZA SOLUZIONE DI CONTINUITA'
IL BILANCIERE AL PETTO

CON LE GAMBE DISTESE

• *Analisi in 4 PERIODI e 8 FASI*

PERIODO 1 -FASE 1



PREPARATORIA



PERIODO 1-FASE 2



STACCO



PERIODO 2-FASE 3



CARICAMENTO



PERIODO 2-FASE 4



TIRATA



PERIODO 3 – FASE 5



AERE/VOLO
E PREVOLO

PERIODO 3 – FASE 6



INCASTRO

PERIODO 4- FASE 7



RISALITA

PERIODO 4 – FASE 8



CONCLUSIVA

VIDEO GIRATA (Rebeka Koha)



GIRATA- sospensioni o supporti

GIRATA INGUINE



GIRATA ALTA



GIRATA BASSA



GIRATA COMPLETA



TIRATA – da sospensione o supporti

TIRATA INGUINE



TIRATA ALTA



TIRATA BASSA



TIRATA
COMPLETA



TIRATA PANDA



CURVA DELLA POTENZA

