

Hamerslingeren – Throwing The Hammer

De atleet staat met de rug naar het veld, achter de balk van 10 cm hoog en 1,37m lang. Tijdens en na het werpen mag hij die balk niet passeren of aanraken (binnenkant is wel toegestaan – bovenkant niet!). Een kogel van 7,26 of 10 kg (zie foto) en bevestigd aan een bamboestok (of rond hout) van 1,30m wordt door de atleet drie tot vier keer versneld rond gedraaid. De atleet pakt de stok met twee ingeharste handen (voor meer grip) vast, maakt een drie tot vier versnelde ronde bannen om zijn lichaam en slingert de stok met kogel over zijn (rechter of linker) schouder de sector in.

Door de armen zo gestrekt mogelijk te houden en ook nog tegenwicht te geven door achterover te gaan hangen, krijgt uiteinde van de hamer een grotere snelheid. Hoe leniger de atleet, des te doeltreffender worden bewegingen, rondwentelingen. Alleen met de armen bewegen, dat lijkt ietwat stijf, is dus niet voldoende, het moet een meer totaal bewegen zijn. Je moet natuurlijk wel sterk zijn, want 10 kg rondslingeren is niet niks.

Om stevig te kunnen staan, gebruiken de atleten schoenen met daaraan scherpe punten. (zie foto) De punten worden in de grond gestoken en tijdens het draaien geeft dat veel steun. Op het moment dat de hamer weggeslingerd wordt stapt de atleet aan de werpkant uit. Haalt dan de schoen met scherpe punt uit de grond en geeft daarmee de hamer nog iets meer ruimte.

Het is van belang om de hamer “te laten gaan”. Worden de armen ingetrokken, dan verliest de hamer snelheid, je trekt die als het ware terug. Hoe soepeler het gaat des te verder kan de hamer komen. Het is dan ook zaak om de gehele bovenpartij van het lichaam zo soepel mogelijk te hebben. Je moet sterk zijn voor de hamer, maar soepelheid, lenigheid van het bovenlichaam is minstens zo belangrijk.

Sneek, LGW, 31 mei 2006