



Il chiasmo

Il chiasmo corrisponde al bilanciamento del corpo secondo uno schema a X: il corpo dell'atleta **poggia sulla gamba destra**, che dunque è **portante**; a questa corrisponde il **braccio sinistro**, che reggeva la lancia

Sono rilassati, invece, la **gamba sinistra** e il **braccio destro**

In questo modo, il **bacino** e le **spalle** si piegano **spontaneamente**, assumendo una **posizione naturale**