



훈련 계획

청소년 투창 훈련은 투창 능력의 향상 및 투창의 정확성을 향상시키는 데에 있다. 이 훈련에서는 특히 몸의 효율적인 사용이 무엇보다 중요하다. 훈련은 유산소 활동을 최소화 하고 최대 0.5kg 이하의 가벼운 물체를 사용한다.



훈련 참가자의 안전문제



300m

훈련은 미끄럽지 않은 땅 위에서 진행되어야 한다. 훈련 전에 지시 사항들을 참가자들에게 충분히 숙지시키고, 타깃 구역은 눈에 명확히 띄어야 한다.
마지막으로 던질 물체는 다른 참가자들에게 위협이 될 소지가 적은 최대한 안전한 것으로 선택한다.

