Młot

Z bliska jest śmieszny. Poobdrapywana kula na pogiętym drucie z rączką. Mosiężna powłoka wypełniona jest jednak wolframem, a japońscy inżynierowie obliczyli co do milimetra, że środek ciężkości całego młota rzeczywiście wypada w środku. Damski młot firmy Nishi waży cztery kilogramy, męski - prawie dwa razy więcej. Do treningów często używa się cięższego młota, aby ćwiczyć siłę, lub lżejszego, by ćwiczyć prędkość obrotu. W pierwszym wypadku młociarka wygląda jak słonica z trąbą, w drugim - jak gepard w skoku.

W młocie bardzo ważna jest gracja. Trener młociarzy Zbigniew Pałyszko cieszy się, kiedy jego podopieczni idą na dyskotekę - taniec to dodatkowy trening.

Młot wymyślono w Irlandii. W średniowieczu rzucali nim rycerze i kowale na zawodach cechowych. Świetnym miotaczem był ponoć król Anglii Henryk VIII. Młot trafił na olimpiadę w 1900 r. w Paryżu. Naturalnie męski.