

Das Schlagholz zum Schwingen bringen

Ausgangsposition

- Die Schulterlinie verläuft parallel zur Wurfrichtung. Eine Schulter, eine Hüfte sowie der Kopf sind in Richtung Pitcher gerichtet. Der Arm, der dem Pitcher zugewandten Seite ist der Zugarm.
- Die Hände werden am Ende des Schlägers dicht aneinander im Klammergriff gehalten. Die Zughand ist näher beim Knauf des Schlagholzes.
- Der Schläger wird locker und ruhig in Brusthöhe in einer Linie über dem hinteren Fuss platziert.
- Die Beine sind leicht gegrätscht und die Knie etwas gebeugt. Der vordere Fuss zeigt ebenfalls leicht zum Pitcher. Das Gewicht wird auf das hintere Bein verlagert.



Quelle: Spielfächer High (s. Seite 7)

Der Schlag

- Der Schlag erfolgt ohne Ausholbewegung aus der Ausgangsposition.
- Er wird fließend durchgeführt.
- Der Kopf bleibt immer ruhig und der Blick ist ständig auf den Ball gerichtet.
- Das Schlagholz wird nach hinten gekippt und in einer halbkreisförmigen Bewegung vor dem Körper durchgeschwungen. Dabei zieht der Zugarm das Schlagholz (kein Stossen des hinteren Armes!).

- Gleichzeitig mit Beginn der Schlagbewegung erfolgt eine Knie- und Hüftdrehung. Die hintere Schulter und Hüfte drehen sich zum Pitcher.
- Beim Ballkontakt muss der vordere Arm vollständig gestreckt sein.
- Nach dem Treffen des Balls verlagert sich das Gewicht auf das vordere Bein und die Schwungbewegung wird weitergeführt. Der Schläger wird über die vordere Schulter nach hinten geschwungen.
- Die Schlagbewegung endet im Gleichgewicht.