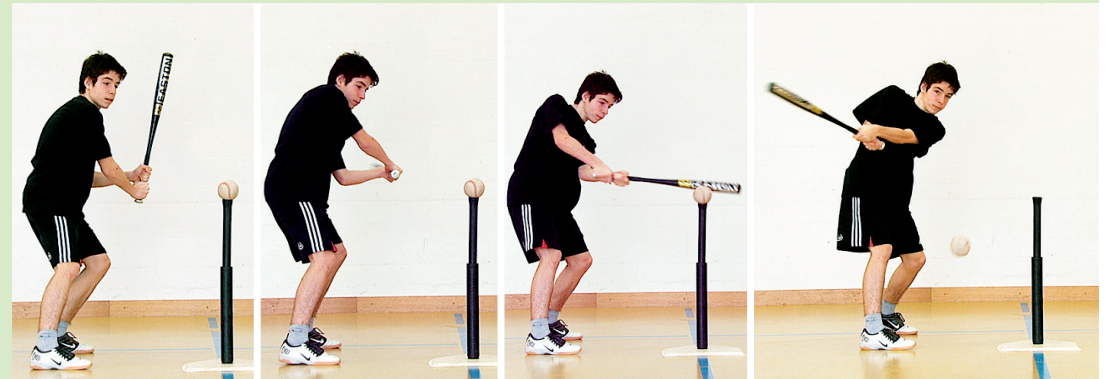


Esthétique et efficace

Position de départ

- Les épaules sont parallèles à la direction de frappe. L'épaule, la hanche et la tête sont dirigées vers le lanceur.
- A la fin du mouvement, les mains tiennent solidement la batte. La main de traction est plus proche de l'extrémité de la batte.
- La batte est tenue à hauteur de poitrine, sur une ligne, au-dessus du pied arrière.
- Les jambes sont légèrement fléchies et écartées. Le pied de devant pointe sensiblement vers le lanceur. Le poids est placé sur la jambe arrière.



Source: Spielfächer High (page 7)

La frappe

- Frapper sans mouvement de ressort préalable.
- Le mouvement est uniforme et fluide.
- Les yeux restent fixés sur la balle et la tête est décontractée.
- La batte est placée vers l'arrière et ramenée devant le corps dans un mouvement de demi-cercle. Action de traction du bras avant et non de poussée du bras arrière!
- Simultanément au début du mouvement, les genoux et les hanches amorcent une rotation. L'épaule et la hanche de derrière se tournent vers le lanceur.
- Lors du contact avec la balle, le bras supérieur est tendu.
- Le poids du corps est déplacé vers l'avant lors de la frappe et le mouvement de balancer se poursuit. La batte termine au-dessus de l'épaule arrière.
- Le mouvement de frappe se termine en équilibre.