

Una mazza oscillante

Posizione di partenza

- La linea delle spalle è parallela alla direzione di lancio. Una spalla, un'anca e la testa sono rivolte verso il lanciatore. Il braccio rivolto verso il lanciatore infonde lo slancio.
- Afferrare l'estremità della mazza con entrambe le mani (una sopra l'altra). La mano di slancio è posizionata vicino al pomello della mazza.
- Sollevare la mazza all'altezza del busto e tenerla con scioltezza ma con mano ferma su una linea al di sopra del piede posteriore.
- Divaricare leggermente le gambe e piegare lievemente le ginocchia. Il piede anteriore è leggermente rivolto verso il lanciatore. Spostare il peso sulla gamba posteriore.

La battuta

- Battere senza sollevarsi dalla posizione di partenza.
- Eseguire l'azione con movimenti fluidi.
- La testa rimane ferma e lo sguardo è costantemente rivolto verso la palla.
- Inclinare la mazza all'indietro e farla oscillare davanti al corpo con un movimento semicircolare. È il braccio di slancio che porta la mazza (non bisogna tirare con il braccio posteriore).
- Il movimento di battuta viene accompagnato da una rotazione del ginocchio e dell'anca. La spalla posteriore e le anche vengono ruotate verso il lanciatore.



- Al contatto con la palla, tendere completamente il braccio anteriore.
- Dopo aver colpito la palla, spostare il peso del corpo sulla gamba anteriore e continuare il movimento di slancio. Far oscillare la mazza all'indietro al di sopra della spalla anteriore.
- Il movimento si conclude in posizione di equilibrio.