

# Werfen und fangen wie ein Profi

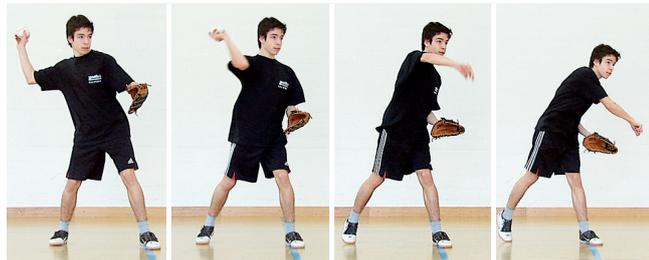
## Greifen des Balles

- Der Ball wird mit den vorderen Fingergelenken von Daumen, Zeige- und Mittelfinger gehalten.
- Der Ball «liegt» in der Ballmitte locker auf dem Daumen. Zeige- und Mittelfinger sind auf dem Ball platziert.
- Die anderen Finger befinden sich hinter dem Ball.



## Werfen

- Im Baseball kommt der klassische Kernwurf (bekannt aus dem Handball) zum Einsatz.
- Der Ball wird im Baseball allerdings mehr aus dem Unterarm geworfen.
- Dazu kommt noch ein schwungvoller Handgelenkeinsatz (Snap), welcher dem Ball Tempo und einen Rückwärtsdrill verleiht. Damit werden flachere Flugbahnen erzielt.



## Fangen

- Der Spieler orientiert sich kurz vor dem Fangen mit der Brust zum Ball und steht in leichter Grätschstellung auf beiden Füßen.
- Die Fang- und die Wurfhand werden über den Kopf geführt, die Arme sind gestreckt. Fang- und Wurfhand bleiben stets nahe beieinander!
- Die Fangfläche schaut dem Ball entgegen.
- Der Handschuh bleibt bis zum Ballkontakt geöffnet.
- Sobald der Ball mit dem Fanghandschuh gefangen werden konnte, wird dieser geschlossen und beide Arme zur Brust geführt.
- Wird der Ball über Hüfthöhe angenommen, so zeigt die Fangfläche des Handschuhs nach oben. Unterhalb der Hüfthöhe ist sie nach unten und in Hüfthöhe seitlich nach aussen gerichtet.



## Fangen von Bodenbällen

- Der Körper wird so zum anrollenden Ball gerichtet, dass dieser zwischen den Beinen hindurch rollen würde.
- Der Fanghandschuh wird mit der Fangfläche auf den Boden gestellt.
- Der Ball wird mit einer Schöpfbewegung aufgenommen und der Fanghandschuh geschlossen. Auch hier bleibt die Wurfhand immer beim Fanghandschuh.

