

Le Swing

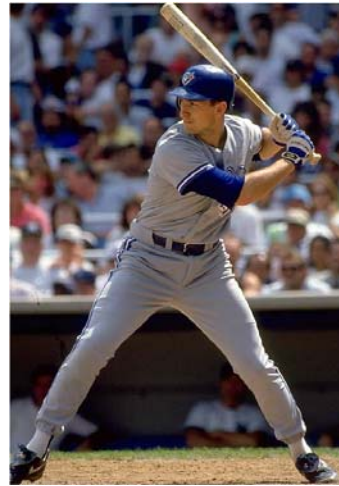
1. Position d'attente



- Position confortable, légèrement sur l'arrière.
- Poids sur l'avant des pieds
- Buste droit
- Regard stable
- Mains au niveau de l'épaule arrière
- Tenue de batte relâchée
- Pieds, hanches, épaules perpendiculaires au lancer.

2. Ancrage / Position de

puissance



- Ancrage fort du pied avant sur l'avant du pied
- Poids du corps réparti
- Légère fermeture des épaules (sans mouvement de la tête).

3. l'approche ou rotation



- Déclenchement du pivot, bassin-tronc-épaule.
- Poussée de la hanche arrière et traction sur la hanche avant.
- Tête stable, les yeux ne quittent pas la balle du lâché jusqu'au contact.
- Extension des bras vers la balle.
- La jambe avant ne plie pas, la jambe arrière pousse.
- Poids du corps équilibré.

4. le contact



- Les yeux restent sur la balle puis sur le point de contact.
- L'extension des bras est presque complète.
- Poussée puis fouettée des poignés et des mains.

5. l'extension des bras



- Extension complète des bras
- Les épaules et les hanches font face au lanceur

6. le suivi



- Toute la vitesse d'approche, de rotation et de fouetté a été transférée à la balle.
- La fin de swing est stable pour permettre le départ en course.