

## זריקת כדורים ממצב עמידה-עמדה נכונה.

לאחר שבחרת במצב עמידת הנכון והנוח של הרגליים בחישוק הזריקה, תנועת הזרוע ה"מטוטלת" חייבת להיות בתאום מושלם עם הגוף וללא קשיחות. אלה הם השלבים:

- ⊖ מצב הזרוע הזרוק נמצא קדימה ביחס למצב הגוף, מרפק במקביל לגוף
- ⊖ היד שמחזיקה בכדור מסתובבת תוך כדי תנועת הזרוע הנמתח והמתלטל לאחור, כאשר הוא עובר את קו הציר האנכי של הגוף. זהו זמן "טעינת הכדור"
- ⊖ הזרוע חוזרת מהר קדימה על מנת שלא לבזבז את התנופה שניתנה בתחילה. בזמן המטוטלת כאשר היא נשארת ישרה, ללא קשיחות, ובזמן החזרת הזרוע קדימה כף היד מופנת לאחור: רק הבוהן הוא זה שישפשף קלות את בגד המכנס. היד צריכה לעבור קרוב לשוק של הרגל המשמשת משענת עיקרית בזמן העמידה, דבר המסביר את חשיבות מצב העמידה של הרגלים בחישוק.
- ⊖ תנועת הזרוע השנייה משחקת תפקיד עזר כנגד לשמירת שיווי משקל הגוף כשהיד הגיעה לגובה הרצוי היא נפתחת ומשחררת את הכדור עם קצה האצבעות ולא כאילו שהחא נופלת לך מהיד....
- ⊖ העיניים לא עוזבות את המטרה אליה רוצים להגיע
- ⊖ הרגליים גם הן משתתפות בתנועה – הברכיים יכולים להיות קצת כפוכים – אבל העקבים לא עוזבות את האדמה בשום פנים

**חשוב להבהיר שהשילוב בין תנועה מלאה של ההתכופות (המטוטלת) ומהירות החזרת הזרוע קדימה, הם שמאפשרים זריקת כדור פחות או יותר רחוק, פחות או יותר חזק, פחות או יותר גבוה. תנועה רחבה ומלאה מאפשרת לשגר כדור גבוה ורחוק בלי מאמץ מיותר.**

