

## Il lancio Baseball

- **POSIZIONE DI PARTENZA, PRENDERE I SEGNALI**
  - posizione delle mani
  - posizione dei piedi
- **INIZIO CARICAMENTO**
  - piccolo passo dietro la pedana
  - movimento delle mani, fino al petto o sopra la testa
- **RAGGIUNGIMENTO DELLA POSIZIONE D'EQUILIBRIO**
  - piede pivot, parallelo e a contatto della pedana
  - elevazione del ginocchio anteriore
  - il corpo è ruotato completamente verso casa base
    - la spalla anteriore verso casa base
    - fianchi verso casa base
- **PASSO O SCIVOLAMENTO VERSO CASA BASE**
  - dalla posizione d'equilibrio alla posizione di potenza
  - separazione delle mani
  - movimento del braccio e movimento della gamba anteriore
- **POSIZIONE DI POTENZA**
  - peso del corpo ancora carico dietro
  - spalla e fianco anteriori chiusi
  - il braccio è in alto dietro
- **INIZIO DELL'AZIONE DI SPINTA**
  - fianchi e parte alta del corpo spingono la palla
  - la gamba anteriore asseconda quest'azione piegandosi
  - il guantone viene verso il corpo
  - il braccio anteriore asseconda la rotazione delle spalle senza però anticipare il movimento
- **PROSEGUIMENTO E CHIUSURA**
  - il busto si piega in avanti e in basso
  - il piede pivot si stacca dalla pedana e viene avanti
  - il braccio di lancio termina di fianco e all'esterno del ginocchio anteriore in pronazione