

LA BATTUTA

Scelta della mazza

- impugnare la mazza e verificare che:
 - le mani abbiano una comoda impugnatura
 - non sia troppo pesante

Impugnatura della mazza

- nocche delle dita allineate
- comoda, salda ma non rigida
- con le dita e non con il palmo
- tre tipi di impugnatura
 - normale, in fondo alla mazza
 - modificata, 6-7 cm dal pomello
 - corta, 10-12 cm dal pomello

Posizione di attesa

- deve essere la più comoda che si può assumere
- deve mantenere il battitore tutto il tempo in equilibrio
- tre posizioni fondamentali
 - posizione normale
 - posizione aperta
 - posizione chiusa
- peso del corpo distribuito su entrambi i piedi
- ginocchia leggermente piegate
- posizione delle mani
 - sopra il petto (sopra la zona dello strike)
 - dietro il piede posteriore
- posizione nel box
 - in dietro
 - in avanti
 - in mezzo

Posizione di potenza

- il peso del corpo si sposta all'indietro
- quando il piede anteriore atterra (stride):
 - le mani sono dietro
 - il peso del corpo è dietro
 - fianco e spalla anteriori sono chiusi

Lo swing

- dalla posizione di potenza inizia lo swing
- il peso del corpo viene trasferito dal piede dietro al piede anteriore
- la testa della mazza viene scagliata nel punto di contatto
 - nella traiettoria più breve possibile
 - la testa della mazza sempre sopra le mani e la palla
- al momento del contatto
 - braccia sono distese
 - il piede dietro è ruotato
 - il fianco posteriore è aperto
 - i polsi non sono ancora girati
 - il peso del corpo si sta trasferendo in avanti contro la gamba anteriore che rimane ferma e tesa

Proseguimento e chiusura

- la chiusura avviene da spalla a spalla
 - sia la mazza
 - sia la testa del battitore

Smorzata di sacrificio

- movimento dei piedi
 - spostamento
 - pivot
- posizione delle mani e della mazza
- azione di gambe e braccia