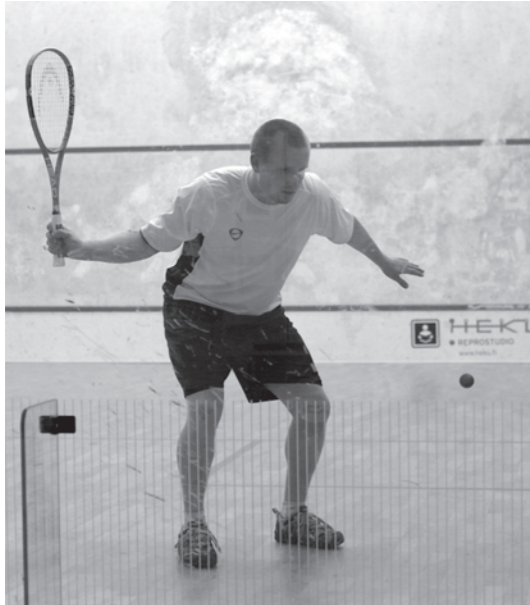


Lyöminen takanurkista

Koonnut Tomi Niinimäki • Malli Tomi Niinimäki • Kuvaaja Tommi Tapola

kämmen



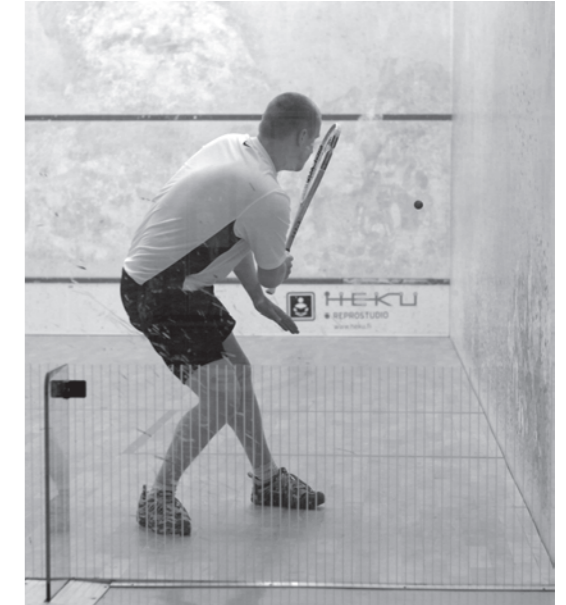
1. Liiku nurkkaan tasajalka-asentoon, jalkaterät nurkkaan osoittaen. Maila valmiina lyöntiin lapa kattoon osoittaen. Pyri yleensä lyömään pallo takanurkasta linjana takaisin taakse. Vapaa käsi nousee toiselle puolelle tasapainottamaan.



2. Heilahdus eli swingi alkaa viemällä mailan nuppia alaspäin kyynärpäätä edellä liikkuen (kuin naru vetäisi nupista). Mailan lapa tipahtaa lähes vaakatasoon. Jalat joustavat alaspäin. Vapaa käsi liikkuu samassa suhteessa lyöntikäden kanssa tuoden tasapainoa.



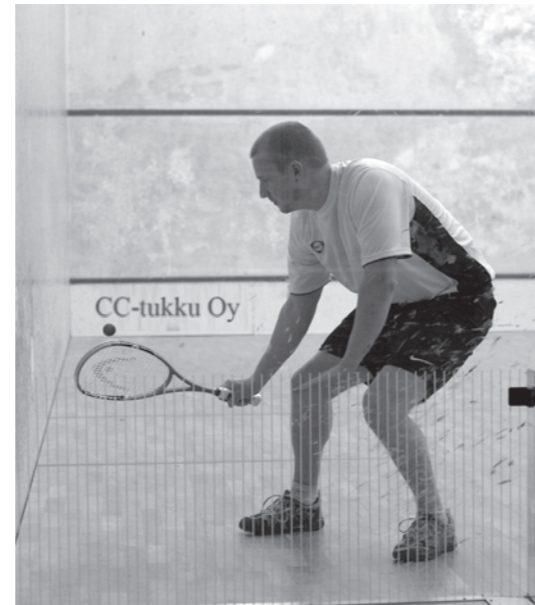
3. Mailan liike on edelleen nuppi edellä ja lapa on avautunut. Maila heilahtaa lähes vaakatasossa ja kyynärvarren kierto alkaa, samoin kyynärnivelen ojentuminen. Pyri liikuttamaan painoa hieman taaksepäin jotta pääset pallon takapuolelle.



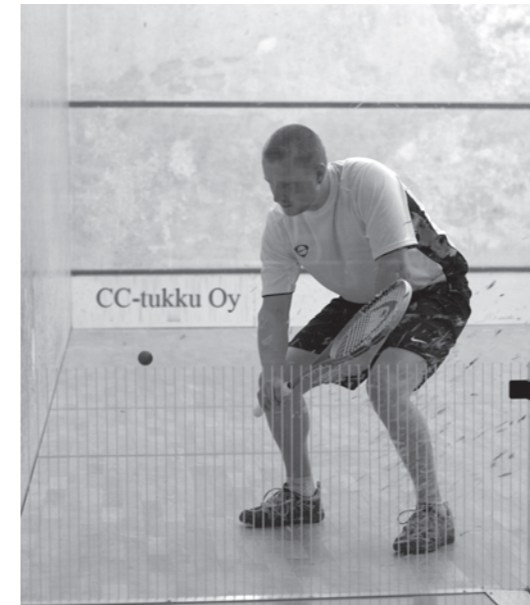
4. Lyönnin saatto on hieman lyhyempi kuin normaalissa peruslyönnissä (syvältä nurkista lyödään yleensä hiljempaa kuin normaalisti). Vapaa käsi liikkuu ristiin lyöntikäden kanssa.



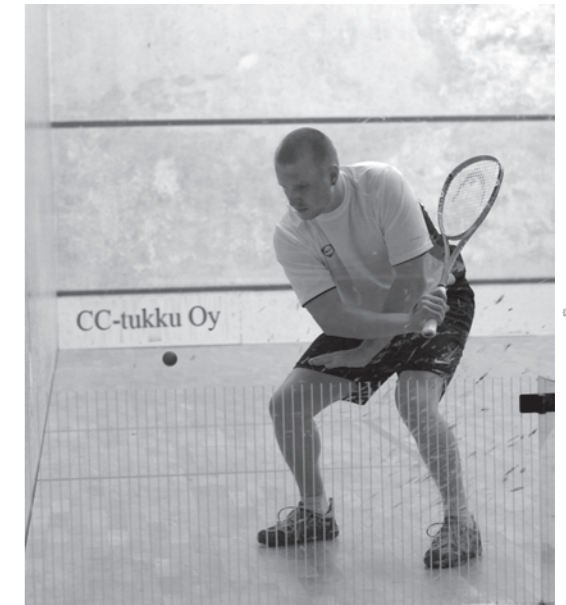
4. Lyönnin saatto on hieman lyhyempi kuin normaalissa peruslyönnissä (syvältä nurkista lyödään yleensä hiljempaa kuin normaalisti). Vapaa käsi liikkuu ristiin lyöntikäden kanssa.



3. Mailan liike on edelleen nuppi edellä ja lapa on avautunut. Maila heilahtaa lähes vaakatasossa ja kyynärvarren kierto alkaa, samoin kyynärnivelen ojentuminen. Pyri liikuttamaan painoa hieman taaksepäin jotta pääset pallon takapuolelle.



2. Heilahdus eli swingi alkaa viemällä mailan nuppia alaspäin kyynärpäätä edellä liikkuen (kuin naru vetäisi nupista). Mailan lapa tipahtaa lähes vaakatasoon. Jalat joustavat alaspäin. Vapaa käsi liikkuu samassa suhteessa lyöntikäden kanssa tuoden tasapainoa.



1. Liiku nurkkaan tasajalka-asentoon, jalkaterät nurkkaan osoittaen. Maila valmiina lyöntiin lapa vapaan käden olkapään vierellä (ei päällä!). Vapaa käsi ristiin lyöntikäden alle. Pyri yleensä lyömään pallo takanurkasta linjana takaisin taakse.



risti