

BASEBALL PASS (bovenhandse strekworp)

- a. Voeten in parallelstand; de bal in beide handen voor de borst.
- b. Ogen gericht op het doel.
- c. Met de linkervoet stappen in de passrichting, zodat de linkerzijkant van het lichaam voor komt (indraaien); tegelijkertijd wordt de bal met beide handen achter het hoofd gebracht; het lichaamsgewicht rust op het achterste been.
- d. De elleboog bevindt zich onder de bal; de hoek tussen de boven- en onderarm is ongeveer 90 graden; de vingers van de werphand zijn gespreid.
- e. Vervolgens: heupen en romp naar links indraaien; de linkerhand zal hierdoor contact met de bal verliezen en wordt ter bescherming van de actie horizontaal gehouden; de elleboog is gebogen.
- f. De rechterarm zwiept in een rechte lijn langs het hoofd in de richting van het doel; de beweging eindigt met het omklappen van de pols; de bal wordt nagewezen door de werphand, terwijl de pols ontspannen naar beneden hangt.
- g. Tijdens de actie wordt het lichaamsgewicht naar de voorste voet verplaatst.

