

SETSHOT

- Kleine schredestand; bij de rechtshandige schutters staat de rechtervoet voor; de linkervoet is ten opzichte van de andere, die naar het doel wijst, 45 graden naar buiten gedraaid.
- Het lichaamsgewicht rust enigszins op de voorste voet.
- De schutter kijkt onder of over de bal heen naar de ring.
- De stuurhand bevindt zich links naast/onder de bal; de schothand achter/onder de bal; vingers gespreid; de handpalmen raken de bal niet; de ellebogen van de schot-arm wijst naar het doel.
- De inzet van het schot gebeurt door het inveren van de knieën en het in schotpositie brengen van de bal; hierbij wordt de bal iets boven het hoofd gebracht, terwijl de pols van de schothand achterover wordt gebogen; deze beweging wordt gevolgd door de maximale strekking van enkels, knieën, romp en armen.
- Vervolgens wordt de pols van de schothand omgeklapt; de bal verlaat de hand via de vingertoppen (wrist flip).
- Na het schot komt de speler op de tenen; de vingers van de schothand wijzen ontspannen naar beneden (zwanehals).

