

# BANDEJA

## LA BANDEJA



*Empuñadura CONTINENTAL*

### 1) ARMADO:

- ▶ Se saldrá desde la posición de espera.
- ▶ Se colocará de lado.
- ▶ Llevará la pala hacia atrás mientras que, con el otro brazo, señalará la bola que se aproxima.
- ▶ El peso del cuerpo estará repartido sobre las dos piernas.



### 2) IMPACTO

- ▶ El punto de impacto se sitúa ligeramente a la derecha del hombro y en el plano del hombro contrario.
- ▶ Al impactar la pelota, el cuerpo realiza una rotación para poder transferir el peso del cuerpo sobre la misma. El talón del pie quedará levantado como consecuencia del giro.
- ▶ En el momento del impacto, el brazo estará semiflexionado.



### 3) TERMINACIÓN

- ▶ La pala realizará un semicírculo como consecuencia de la rotación del cuerpo.
- ▶ El recorrido de la pala se realizará a la misma altura que se produjo el impacto.
- ▶ Los hombros y cadera quedarán de frente



PROGRESIÓN COMPLETA

