

### El Bateo.

La acción de batear es la más decisiva en el béisbol, requiere grandes dosis de coordinación y fuerza explosiva. Vamos a ver algunos trucos para que puedas batear todo lo que te venga con esta técnica de bateo que se llama el "swing".



### Agarrar el bate.

La técnica más sencilla es recomendable sobre todo para principiantes consiste en agarrar el bate entre los dedos de la mano cerca de la palma pero no con ella, al cerrar las manos sobre el mango del bate, estas deben tener los nudillos de los dedos en línea y nunca apretar ni aflojar demasiado el bate, así, lograremos darle mayor flexibilidad a las muñecas a la hora de realizar el swing.

### Posición de bateo.

La posición exacta para batear puede variar de acuerdo a la habilidad o complejión de cada persona pero, la siguientes normas pueden servirte para encontrar una posición sencilla que te permita batear:

- No hagas fuerza para encontrar la posición, al contrario, ponte cómodo@.
- El pie derecho apunta hacia la primera base.
- La separación de las piernas debe ser normal, no más que la de los hombros.
- Las rodillas ligeramente flexionadas.
- La espalda debe estar preferiblemente recta
- El bate se sostiene a la altura del hombro derecho.
- La cara volteada hacia el pitcher.
- La vista fija en el pitcher.
- El peso del cuerpo cargado más hacia la pierna derecha.

(Si eres zurdo sigue los puntos anteriores a la inversa).



### Conectar con la pelota.

Partiendo de la posición inicial el movimiento se realiza

1º Pasando el peso a la pierna delantera

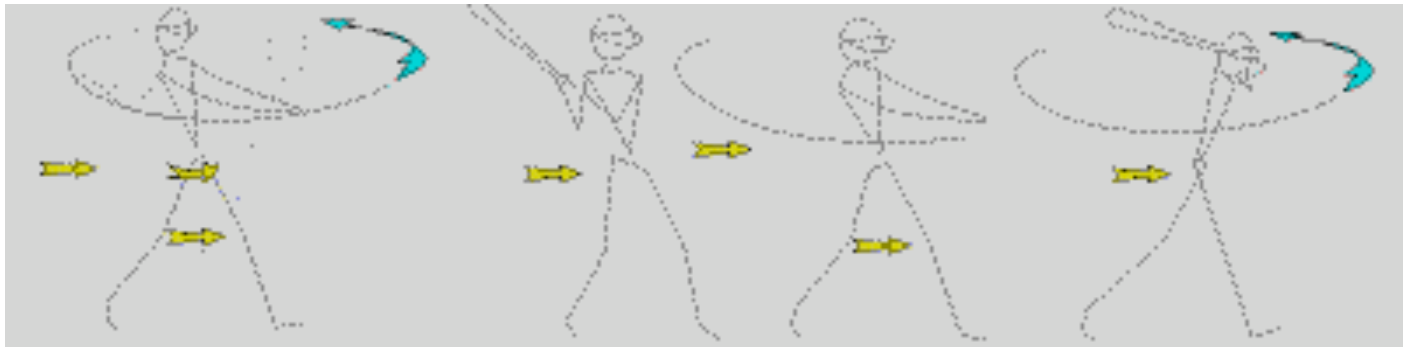
2º El hombro delantero busca la dirección del lanzamiento

3º Las manos salen llevando el bate a la pelota sin realizar ningún movimiento extra.

4º Gira la cadera hacia el lanzador apoyándose en la pierna delantera estirada y apoyada.

5º El contacto bate-bola se ejecuta adelante del cuerpo con los brazos estirados y la vista intentará captar el momento de dicho contacto,

6º Después del posible contacto y para concluir con el swing, sin soltar el bate, las manos irán hacia el hombro delantero.



El trabajo de la pierna delantera o de ataque es muy importante, nunca debe de moverse hacia atrás, o va en línea recta, o va hacia el frente, dependiendo si el lanzamiento viene pegado o afuera, el tamaño del paso depende de la comodidad de la persona. La pierna pivote manténgala apoyada en el momento del bateo para mantener la fuerza.

