

- rzut bilą poza białą może być utrudnieniem dla przeciwnika, ponieważ bila może zbyt silnie uderzyć w białą i przysunąć ją do bili przeciwnika,
- ustawienie zapory z 2–3 bil przed bilą białą.

Stosuje się trzy techniki rzutów bilą:

- przy użyciu rampy – wózek inwalidzki i ciało zawodnika należy ustawić w takiej pozycji, aby twarz była zwrócona w stronę bili (wyrównanie dla dokładnego rzutu); rampa powinna być wypośrodkowana z przodu ciała; następnie gracz określa nachylenie rampy w stosunku do swojego celu; zawodnik (za pomocą asystenta) umieszcza bilę na odpowiedniej wysokości – im większa wysokość i twardsza bila, tym siła wyrzutu i jego odległość są większe (ryc. 4.22);
- nachwytem – bila uniesiona w górę i w tył poprzez wyprostowanie ramienia przemieszcza się do przodu; zwolnienie bili następuje jako przedłużenie łokcia i ramienia (ryc. 4.21a);
- podchwycem – ręka z przodu przechodzi w ruch ramienia w dół i tył, przygotowując się do „wahadła”; ramię z tyłu wykonuje zamach do przodu; gdy piłka jest przed zawodnikiem, w sposób kontrolowany wypuszcza on bilę i wykonuje rzut; ramię nadal powinno wykonać ruch w górę, w celu uzyskania jak najdokładniejszego rzutu (ryc. 4.21b).

Fot. Maxironvas/Dreamstime



RYCINA 4.22.  
Rzut przy użyciu rampy/rzynny.