

## การนั่งโยน

2. การนั่งโยน การนั่งโยนลักษณะการนั่งโยน มีอยู่ 2 ลักษณะ คือ

2.1 การนั่งบนส้นเท้าข้างเดียว

2.2 นั่งบนส้นเท้าทั้งสองข้าง

ก่อนการโยนผู้เล่นจะต้องปฏิบัติตามกติกาสากลการเล่นเปตองอย่างเคร่งครัดเสียก่อน คือ เท้าทั้งสองข้างต้องอยู่ภายในวงตามขนาดที่กำหนด (เส้นผ่านศูนย์กลางระหว่าง 35-50 เซนติเมตร) ห้ามเหยียบเส้นรอบวง ห้ามยกเท้าและห้ามออกจากวงกลมก่อนที่ลูกเปตองจะตกถึงพื้น ส่วนอื่นของร่างกายจะถูกพื่นนอกวงกลมไม่ได้ การฝึกหัดปฏิบัติตามกติกานี้ควรจะปฏิบัติทั้งการฝึกและการซ้อมและแข่งขัน ทั้งนี้เพื่อจะได้เกิดเป็นความเคยชินและป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาในภายหลัง



หลังจากเท้าทั้งสองข้างอยู่ภายในวงกลมแล้วการวางเท้าจะเสมอกันหรือเหลื่อมกันเล็กน้อยก็ได้ เขย่งเท้าทั้งสองขึ้นแล้วนั่งลง ลำตัวยืดตรง ทั้งน้ำหนักลงบนส้นเท้าทั้งสองจับลูกเปตองตามวิธีที่ถูกต้อง เหยียดแขนให้ตรง แล้วลองแกว่งแขนไปข้างหลังและข้างหน้าเป็นการทดสอบว่าหลังมือจะถูกพื่นสนามได้หรือไม่ เมื่อเตรียมตัวจะโยนทำจิตใจให้สงบและมีสมาธิ (เพราะหากจิตใจเกิดความเครียดจะทำให้กล้ามเนื้อและข้อมือเกร็ง) สายตามองไปที่ลูกเป้า ดูพื่นสนามระหว่างจุดที่ตัวเองยืนอยู่ว่ามีสภาพอย่างไรเรียบ ขรุขระหรือลาดเท แล้วเตรียมปรับให้สัมพันธ์กันกับสภาพของสนาม คำนวณแรงส่งของลูกเปตองกับระยะทาง เวลาโยนให้แขนโน้มไปข้างหลังให้พอเหมาะเพื่อจะได้มีแรงส่งแล้วแกว่งแขนไปข้างหน้าเพื่อส่งลูก ขณะเดียวกันให้สับข้อมือขึ้นเพื่อให้ลูกเปตองหมุนกลับหลังพร้อมทั้งปล่อยมือออกจากปลายนิ้วมือทั้งสอง ลูกที่พุ่งออกไปจากมือนี้จะตกพื่นใกล้หรือไกลอยู่ที่แรงส่งของแขน ขณะเดียวกันลูกเปตองจะหมุนกลับหลังมากหรือน้อย ลอยสูงหรือต่ำขึ้นอยู่กับการสับข้อมือ ส่วนลูกเปตองจะเคลื่อนที่ไปทางทิศทางไหนอยู่ที่การบังคับทิศทางของนิ้วมือ ถ้าทั้งสามประการนี้มีความสัมพันธ์กันพอดี กล่าวคือ แรงส่ง แรงถ่วงรั้ง และความสามารถของนิ้วมือในการควบคุมทิศทางของลูกเปตองมีค่าเท่ากันแล้ว การโยนลูกเปตองนี้จะสามารถบังคับให้เป็นไปตามความต้องการของผู้เล่น