

การยืนโยน

การยืนโยน มีอยู่ 3 ลักษณะ คือ การยืนแบบเท้าหน้าเท้าตาม(ชิดหรือห่าง) การยืนแบบเท้าคู่ขนาน(ชิดหรือห่าง) และการยืนแบบเท้าแยก 45° (ชิดหรือห่าง) เท้าทั้งสองอยู่ในวงกลม วางเท้าให้เสมอกันหรือเหลื่อมกันเล็กน้อย ลักษณะการโยนลูกเปตองนี้ส่วนใหญ่แล้วจะเหมือนกับการโยนไม่ว่าจะเป็นการจับลูกเปตอง การส่งลูกด้วยแขน การทำให้ลูกหมุนกลับและลอยสูงต่ำด้วยการสับข้อมือและการควบคุมทิศทางของลูกโดยใช้นิ้วมือ



การยืนโยนนี้เหมาะสำหรับการเล่นที่ตำแหน่งของลูกเป้าอยู่ไกลจากวงกลมหรือสนามวิบาก สนามเปียกชื้น สนามที่เต็มไปด้วยก้อนหินหรือสิ่งกีดขวาง หากตำแหน่งของลูกเป้าอยู่ในระยะ 6 - 8 เมตร จากวงกลมผู้โยนควรจะก้มตัวและย่อเข่าลงเพื่อบังคับมิให้ลูกเปตองลอยสูงและเกิดแรงส่งมากเกินไป แต่ถ้าหากลูกเป้าอยู่ไกลกว่า 8 เมตรขึ้นไปควรจะยืดลำตัวขึ้นขณะโยนเข่าจะงอเล็กน้อย แต่เวลาปล่อยลูกเปตองออกจากมือนั้นจะต้องเขย่งเท้าทั้งสองขึ้น พร้อมทั้งยืดเข่าในท่าสปริงตัวขึ้นเพื่อช่วยในการส่งลูกให้แรงและลูกลอยสูง