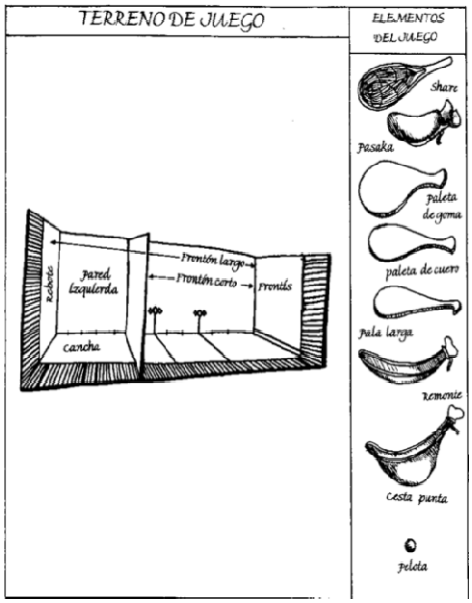
PELOTA MANO (PAÍS VASCO)

- A diferencia del resto de modalidades el golpeo se realiza con la mano, distinguiéndose dos especialidades: la individual en la que hay un jugador por equipo y la de parejas, donde participan dos jugadores por equipo. El móvil se denomina pelota y se confecciona de forma artesanal, lo que supone una gran variedad de unas a otras. Para la categoría senior, el peso está entre los 93-101 grs. y el diámetro entre 63-64 mm.
- La técnica más común, es la conocida con el nombre de "sotamano" o de abajo-arriba. Aunque el golpeo se realiza con la mano, en el movimiento participa todo el cuerpo. En el momento de golpear la mano está semicerrada, con los dedos hacia arriba en forma de cuchara y ligeramente separados. Para conseguir un juego de muñeca eficaz, es conveniente acostumbrar a los alumnos a tener el puño semicerrado antes de golpear la pelota.