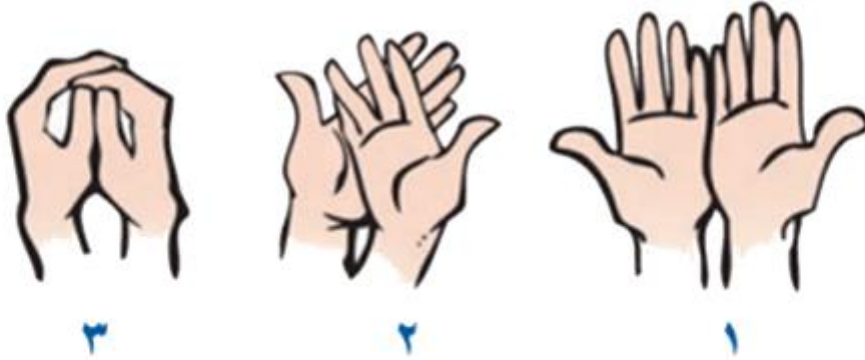




استقبال الكرة من أسفل بالساعدين

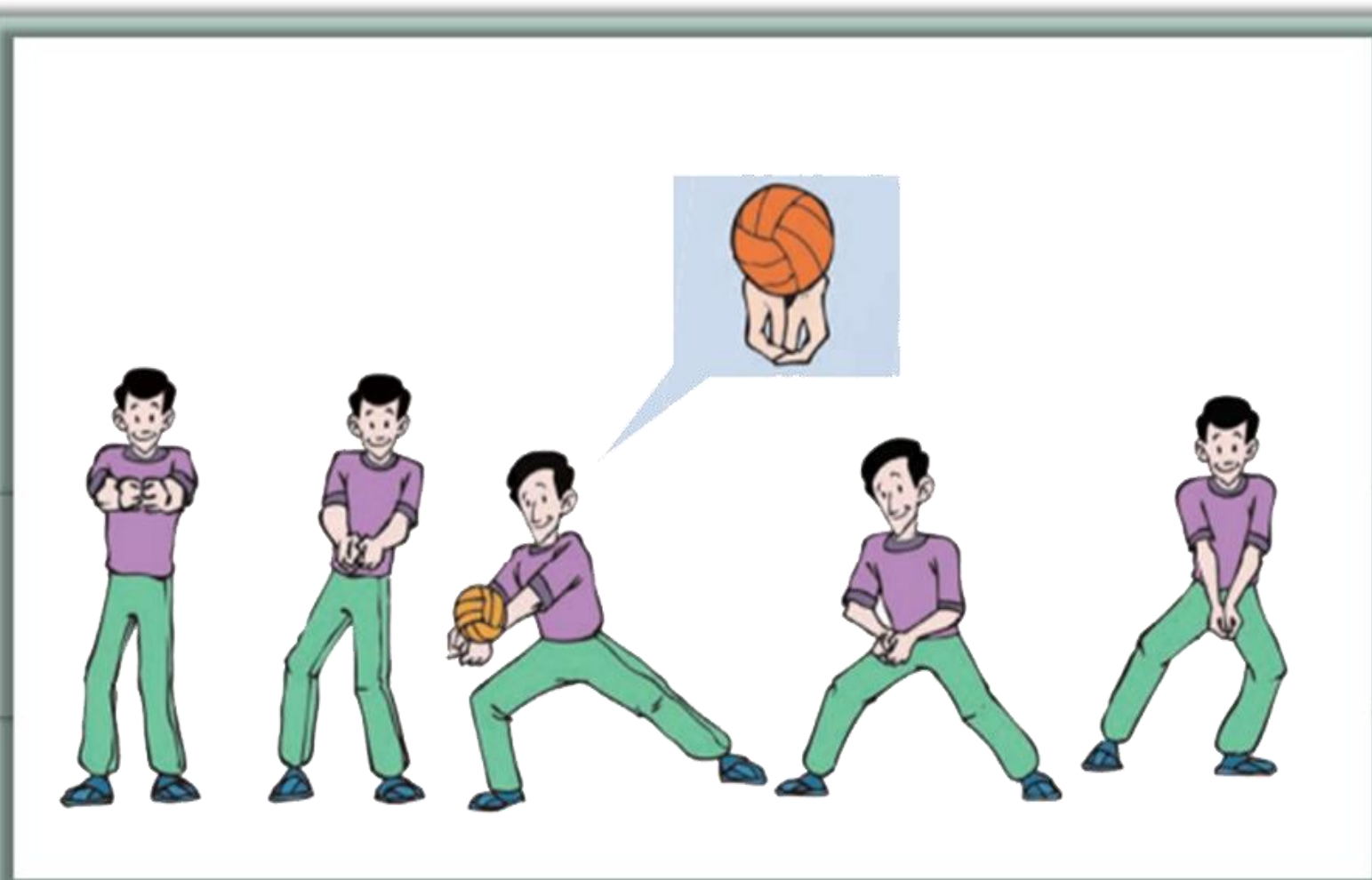
- تتلاصق اليدان جنباً إلى جنب ويتجهان إلى أعلى مع امتداد سلاميات الأصابع، وتلمس الكرة بالجزء العظمي من مؤخرة اليد قرب مفصل الرسغ.
- تتلاصق اليدان وجهاً لوجه مع امتداد الأصابع جميعها ما عدا الإبهامين اللذين ينثنيان للداخل قليلاً وتلمس الكرة سطح الإبهامين والسبابتين.
- عند ملامسة الكرة للساعدين يتم مد أجزاء الجسم لأعلى ودفع الكرة بالاتجاه المناسب بشكل قوي ثم العودة للوضع الأصلي استعداداً لاستقبال كرة أخرى.



وضع اليدين أثناء استقبال الكرة بالساعدين



مثال فيديو للدرس





مثال فيديو للدرس

