



تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام

أداء تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام وللأعلى:

أ/ أداء تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام:

١. الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً وتوزيع ثقل الجسم على القدمين.
٢. يوضع الكفان على بعضهما ويشير الإبهامان للخارج ويكونا متوازيين ومتعامدين على الكفين، وتكون الذراعان ممدودتين للأمام وللأسفل.
٣. يتم تمرير الكرة بالساعدين من الداخل.
٤. يتم مد الجسم للأعلى حتى يصل إلى حالة الوقوف على الأمشاط في حركة متابعة تمرير الكرة.





تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأعلى

ب/ أداء تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأعلى:

١. الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام وتوزيع ثقل الجسم على القدمين.
٢. تكون الذراعان ممتدتين للأمام وللأسفل باتساع الصدر.
٣. يوضع الكفان على بعضهما ويكون باطن اليدين متجهين للأعلى.
٤. تمد الركبتان للوصول للوقوف مع مد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر مع تقدم الأكتاف للأمام ومد الجذع للأمام وللأعلى لالتقاء الساعدين بالكرة.
٥. تلمس الكرة بالساعدين من الداخل في مسطح كبير مع الاستمرار في مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.

