



# تمرير الكرة بالأصابع للأعلى والخلف

## أداء تمرير الكرة بالأصابع لأعلى وللخلف:

- وقوف فتحاً باتساع الحوض مع ثني الركبتين قليلاً، ميل الجذع للأمام قليلاً والنظر باتجاه الكرة.
- رفع الذراعين باتجاه الكرة وعند ملامستها بالأصابع فرد جميع أجزاء الجسم المثنية.
- فرد الذراعين لأعلى وللخلف مع تقوس الجذع ودفع الحوض للأمام ورمي الرأس قليلاً للخلف حتى يأخذ الجسم شبه تقوس.

