



تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأعلى وللخلف

أداء تمرير الكرة من أسفل بالساعدين لأعلى وللخلف:

- وقوف باتساع الصدر مع ثني الركبتين قليلاً وميل الجذع للأمام قليلاً.
- ضم الكفين جنباً إلى جنب وابتجهاً إلى أعلى مع امتداد الأصابع وملامسة الكرة الجزء العظمي لمؤخرة اليد قرب الرسغ، أو بملاصقة الكفين وجهاً لوجه مع امتداد الأصابع جميعها ماعدا الإبهامين اللذين ينثنيان للداخل قليلاً وتلامس الكرة سطح الإبهامين والسبابتين.
- عند ملامسة الكرة للساعدين يتم فرد أجزاء الجسم لأعلى وميل الجذع قليلاً إلى الخلف.
- ضرب الكرة مع تحريك الذراعين عالياً خلفاً ومتابعة الكرة بالنظر.

