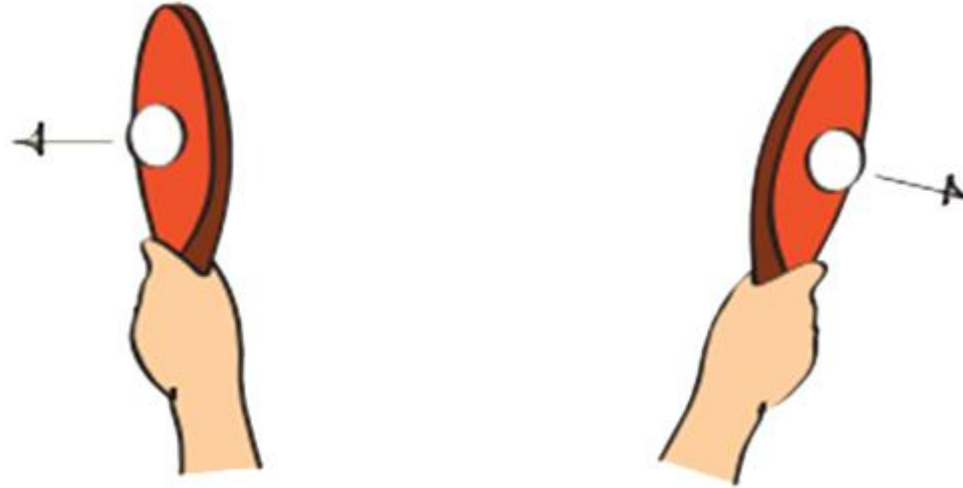




مسك المضرب

أداء مسك المضرب:

- وضع أصبعي الإبهام والسبابة على الحافة العليا القريبة من عنق القبضة.
- الأصابع الثلاثة الأخرى توضع على النصل في الجهة الخلفية.
- يستخدم هذا النوع من المسكات وجهاً واحداً من المضرب لأداء الضربات وهذا ما يجعل المهاجم مسيطراً على الكرة بوجه واحد دون تغيير في حركة اليد أثناء ضرب الكرة.





وقفه الاستعداد

- الوقوف بعيداً عن الحد النهائي للطاولة بمسافة (٦٠ سم).
- القدمان متباعدتان بقدر مناسب وثقل الجسم موزع على القدمين والركبتان مثنيتان قليلاً مع ميل الجذع قليلاً للأمام.
- ثني مرفق اليد الممسكة بالمضرب؛ حيث يكون المضرب في وضع أمام الجسم.
- عند وضع الصد يكون وضع القدم المعاكسة لليد المؤدية متقدماً عن القدم الأخرى وأقرب إلى حافة الطاولة وكتف اليد الحرة مواجهاً للطاولة مع انثناء الذراع عند مفصل المرفق.
- ضرب الكرة عند أعلى ارتفاع لها مع تغيير ثقل الجسم على القدم الأمامية.

