



مسكة المضرب الآسيوية (مسكة القلم)

- طريقة هذه المسكة تكون بوضع أصبع الإبهام والسبابة على الحافة العليا القريبة من عنق القبضة.
- الأصابع الثلاث الأخرى توضع على النصل في الجهة الخلفية.
- في هذا النوع يستخدم وجه واحد من المضرب لأداء الضربات وهذا ما يجعل المهاجم مسيطراً على الكرة بوجه واحد دون تغيير في حركة اليد في أثناء ضرب الكرة .





الإرسال بوجه المضرب الخلفي

- يتخذ الطالب وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال بحيث يكون الكتف الأيمن للطالب أقل ارتفاعا من الكتف الأيسر.
- يكون المضرب أسفل الذراع الأيسر ليتمكن الطالب المنافس من رؤية زاوية المضرب والقدم اليمنى أماما وتكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة.
- يؤدي الإرسال برمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم الطالب لسهولة الحركة وأرجحة الذراع الحاملة للمضرب إلى الخلف وإلى الأعلى قليلا ليتم احتكاك الكرة بالمضرب وضربها من أسفل تفرد الذراع كاملا بعد أداء الإرسال.