

” كتم الكرة بوجه القدم الخارجي

إعداد أ. نواف محمد المنيف

nawaf@live.at

المشرف التربوي
علي الغامدي





ماذا تعرف عن كتم
الكرة بوجه القدم
الخارجي؟

والان يا أبطال نبدأ درس جديد بعنوان

كتم الكرة بوجه القدم الخارجي



كتم الكرة بوجه القدم الخارجي

- ١ - من الوقوف الوضع أماماً ورفع الذراعين جانباً أسفل وثنيتها من مفصل المرفقين.
- ٢ - رجل الارتكاز تشير إلى اتجاه الكرة.
- ٣ - ثني رجل الارتكاز قليلاً وسحب مركز ثقل الجسم ليكون عليها.
- ٤ - رفع قدم الرجل المؤدية للمهارة لأعلى وللداخل قليلاً لتصنع فراغاً بينها والأرض بحجم الكرة مع ثني الجذع للأمام قليلاً.
- ٥ - بمجرد لمس الكرة للأرض يتم ملازمة وجه القدم الخارجي لها أثناء ارتدادها من الأرض.
- ٦ - ينبغي رفع القدم قليلاً عن الكرة لأعلى لامتصاص ارتدادها.

تدريب

كتم الكرة بوجه القدم

- الجري بالمكان مع رفع الركبتين
عالياً
- التأكد من مرجحة الذراعين
- مع قياس نبض القلب



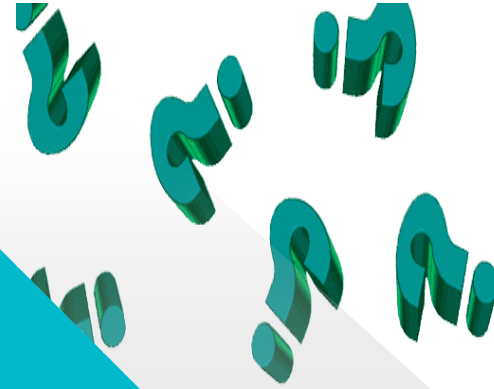
مراجعة الدرس



مراجعة الدرس



عند كتم الكرة بوجه القدم الخارجي لا تشير رجل
الارتكاز إلى اتجاه الكرة؟

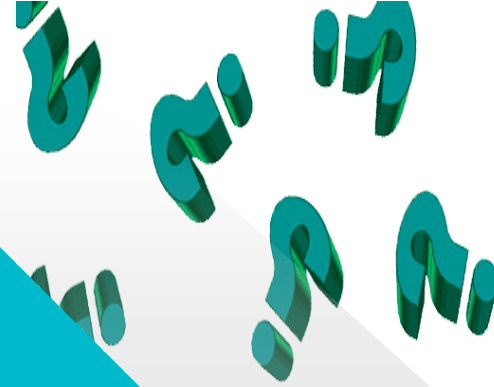




مراجعة الدرس



عند كتم الكرة بوجه القدم الخارجي ينبغي رفع القدم قليلاً
عن الكرة لأعلى لامتصاص ارتدادها ؟



واجب على منصة مدرستي

الواجب الاسبوعي

اذكر خطوات كتم الكرة بوجه القدم
الخارجي؟





شكراً لكم أبنائي
نلتقى الحصة القادمة
بإذن الله