جامعة المستقبل

[قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحاضرة الثالثة

كرة السلة

لطلبة المرحلة الأولى

اعداد

م .د جمال صبري فرج

م .م انور محمد عبيد

ثانياً : التوقف **Stopping**

ويقسم الى نوعين وهما :

1. التوقف بعدة واحدة : هو عملية النزول الى الارض بعد الوثب او القفز بكلتا الرجلين معاً , وبواسطة أمشاط القدمين , بحيث تكون الفتحة بين الرجلين تساعد على التوازن اثناء التوقف .
2. التوقف بعدتين : هو عملية النزول الى الارض بتعاقب الرجلين ( أي رجل بعد أخرى ) .

ثالثاً : الارتكاز **Pivoting**

وهو من الحركات الأساسية التي يجب تعلمها وبكلتا القدمين وتكون حركة الارتكاز باتجاهين .

* **الارتكاز مع الدوران الامامي .**
* **الارتكاز مع الدوران الخلفي .**

ويعتمد اختيار رجل الارتكاز على نوع التوقف , فاذا كان التوقف بعدة واحدة فيمكن اختيار اي رجل لتكون هي الارتكاز وحسب مكان المدافع , اما اذا كان التوقف بعدتين فرجل الارتكاز ( هي الرجل التي تمس الارض اولاً ) .