



Al Mustaqbal University  
college of Physical Education  
and Sports Science

جامعة المستقبل  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الماضرة التاسعة

**المنافسة السوطية من مستوى الرأس من**

**الارتكاز**

المرحلة الثانية

2023

مدرس المادة

م . م أنور محمد عبيد

م.م امير فرحان

اسراء سليم

### المنالوة السوطية من مستوى الرأس من الارتكاز

وتستخدم عند منالوة الكرة لمسافات بعيدة وتتم بنقل الكرة أولاً باليدين إلى الجانب ثم بيد واحدة إلى ارتفاع الرأس تقريباً وذلك من أمام الصدر والى جانب الجسم ثم إلى الخلف والأعلى بمستوى الرأس وتكون الكرة في بداية الحركة مواجهة للأرض تقريباً ثم تقلب وتصبح مواجهة للأعلى وذلك بحركة انسيابية وبلا زوايا لإحسان القيام بالنقل الحركي من الجذع للذراع ثم للأداة (الكرة) بعدها يبدأ الانثناء في مفصل المرفق بحيث يكون العضد مع الجذع زاوية قائمة تقريباً وكذلك العضد مع الجذع اما بالنسبة لوضع الرجلان فيتم تقديم القدم اليسرى بالنسبة للاعب اليمين مع دوران واضح للجذع بحيث يقابل الكتف الزميل وتتم حركة الرمي الأساسية بدفع الكرة باليد الرامية بمستوى الرأس تقريبا ويلعب رسغ اليد دوراً مهماً بتوجيه الكرة فضلاً عن أصابع اليد .





