

رمي واستلام الشاخص

ان الرمي والاستلام عنصران يصعب تنفيذهما بالشاخص لذلك يتطلب بداعة في التكنيك وسيطرة وتركيز عالي , ولكي ترمي الاداة فمن الضروري ان يسبق الرمي تعليمك للاداة بغض النظر عن وضع الالعبه سواء كانت تتحرك او من الوقوف الثابت , وهذا التعليم سوف ينتج رميا ذا مدى واسع اي دوران الشاخص بالهواء افقيا وعموديا , اما المتطلبات الاساسية عند تنفيذ الرمي فهي وجود ترابط بين الرجلين والجسم والذراعين , اما الوضع الابتدائي للرمي فيمكن ان يكون من الوقوف او اي وضع اخر من خلال الحركة .

► يمكن تقسيم الرمي حسب ارتفاع الشاخص عن الراس وكما يلي :-

1. رمي قصير ويكون بمستوى الراس
 2. رمي متوسط يكون اعلى من مستوى الراس
 3. رمي كبير ويكون بحدود 4 امتار فوق الراس
- وينفذ رمي الشاخص امام الجسم او خلفه او جانبه

