

Al Mustaqbal University College
Department of Physical Education
and Sports Science



كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحاضرة السابعة

المناولة السوطية من مستوى الرأس من

الارتكاز

اعداد ٢٠١٠

م.م علي محي مكطوف

ali@mustaqbal-college.edu.iq

المناولة السوطية من مستوى الرأس من الارتكاز

وتستخدم عند مناولة الكرة لمسافات بعيدة وتتم بنقل الكرة أولاً باليدين إلى الجانب ثم بيد واحدة إلى ارتفاع الرأس تقريباً وذلك من أمام الصدر وإلى 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 .

