

Al Mustaqbal University College
Department of Physical Education
and Sports Science



كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحاضرة الثالثة عشر

التصويب من السقوط

اعداد

م.م علي محي مكطوف

أسست عام ٢٠١٠

ali@mustaqbal-college.edu.iq

التصويب من السقوط ، ويتم من:

١. السقوط الأمامي

٢. السقوط الجانبي ، ويتم من:

• السقوط عكس ذراع الرمي

• السقوط ناحية ذراع الرمي

