

Al Mustaqbal University College
Department of Physical Education
and Sports Science



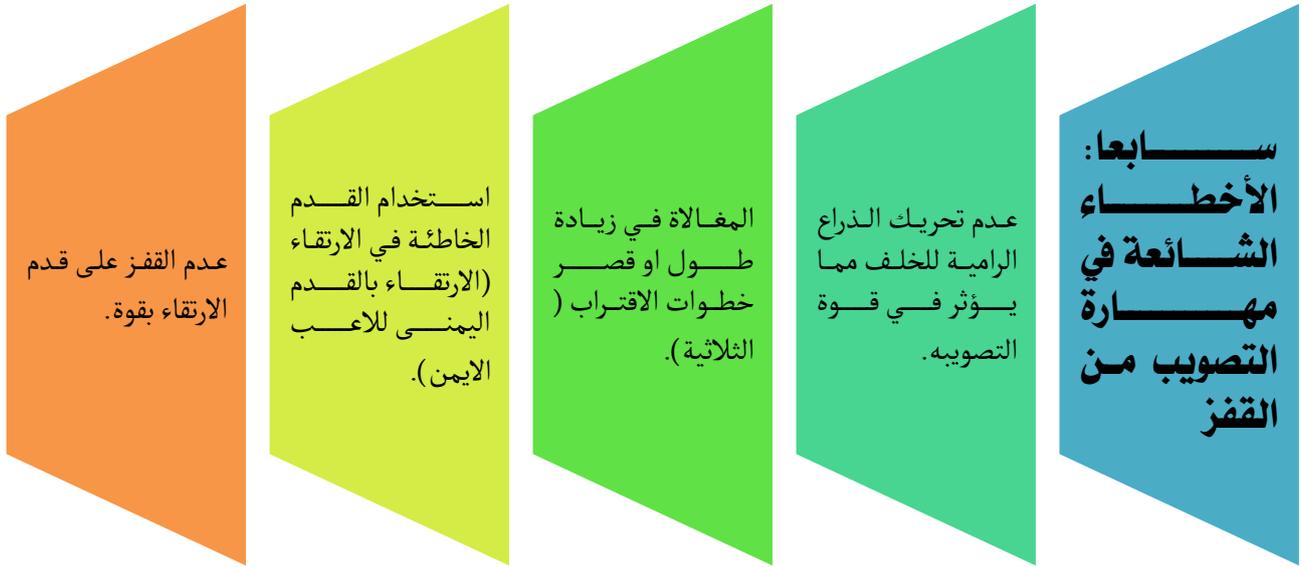
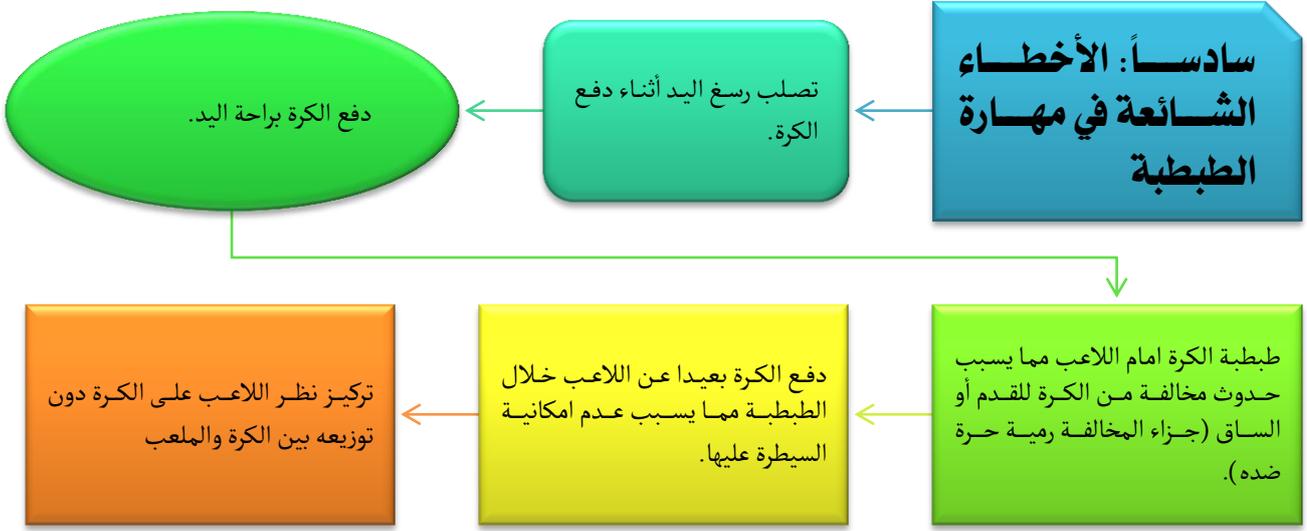
كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الحاضرة اثنان وعشرون
الاطفاء الشائعة في مهارة الطبطبة
والاطفاء الشائعة في مهارة التصويب من القفز
المرحلة الثانية

٢٠٢٢

أسست عام ٢٠١٠

مدرس المادة
م . د امين صالح عطية



ثامننا: الأخطاء الشائعة في مهارة التصويب من السقوط

التصويب قبل أداء حركة
السقوط (الخوف من
السقوط).

عدم دوران كتف الذراع
الرامية للخلف فيتم الرمي
من الذراع فقط .

توجيه النظر نحو مكان
السقوط وليس ناحية المرمى.

لا يقوم الرامي اثناء السقوط بمد
الرجلين وبذلك يهبط على
الركبتين.

يتم الهبوط مع اتخاذ وضع
الانبطاح المائل دون اتمام
السقوط على الأرض.