

Al Mustaqbal University College  
Department of Physical Education  
and Sports Science



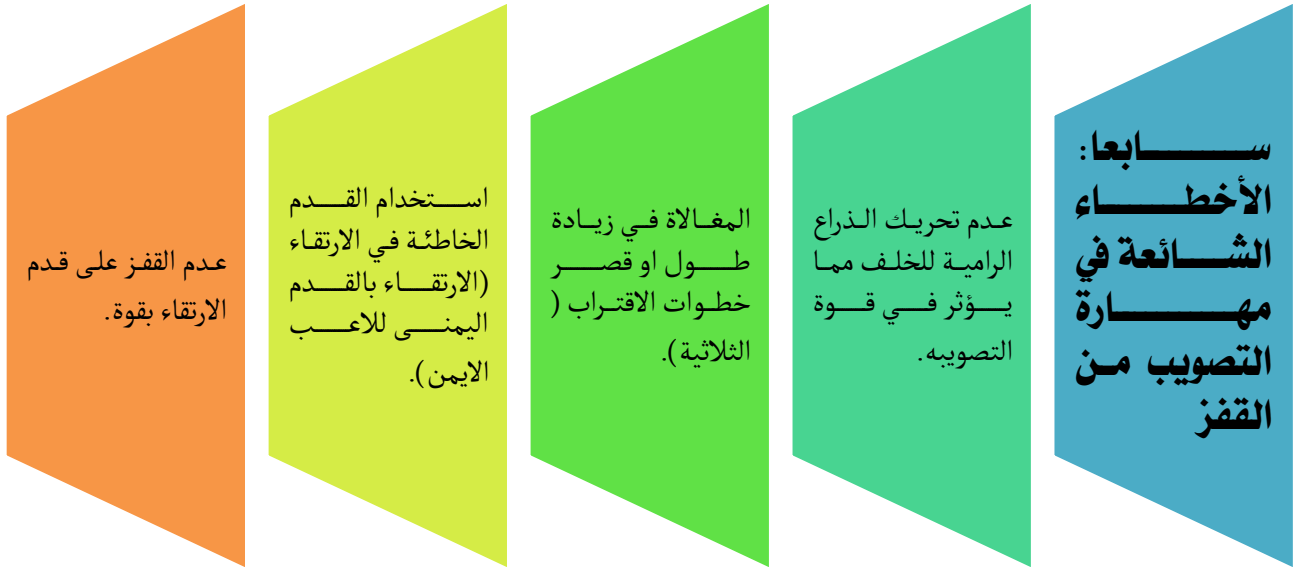
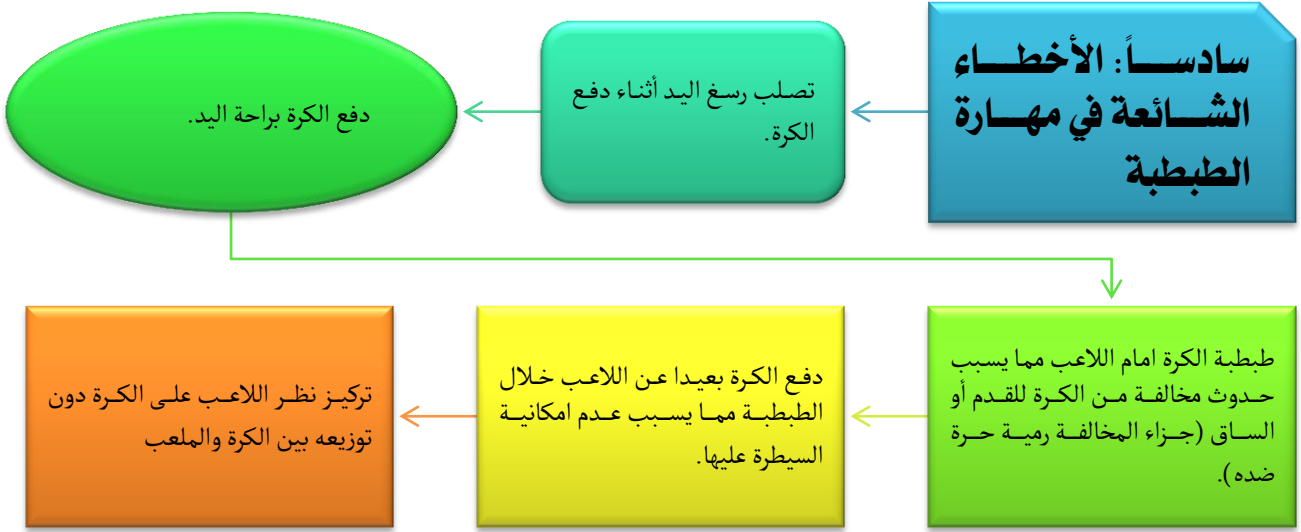
كلية المستقبل الجامعة  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

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



## ثامنا: 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.