



جامعة المستقبل

[قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة]

المحاضرة الثالثة

# كرة السلة

لطلبة المرحلة الأولى

اعداد

م. د. جمال صبري فرج

م. م. انور محمد عبيد



## ثانياً : التوقف Stopping

ويقسم الى نوعين وهما :

1. **التوقف بعدة واحدة** : هو عملية النزول الى الارض بعد الوثب او القفز بكلتا

الرجلين معاً , وبواسطة أمشاط القدمين , بحيث تكون الفتحة بين الرجلين تساعد على التوازن اثناء التوقف .

2. **التوقف بعدتين** : هو عملية النزول الى الارض بتعاقب الرجلين ( أي رجل بعد أخرى ) .

## ثالثاً : الارتكاز Pivoting

وهو من الحركات الأساسية التي يجب تعلمها وكلتا القدمين وتكون حركة الارتكاز باتجاهين .



- الارتكاز مع الدوران الامامي .
- الارتكاز مع الدوران الخلفي .

ويعتمد اختيار رجل الارتكاز على نوع التوقف , فاذا كان التوقف بعدة

واحدة فيمكن اختيار اي رجل لتكون هي الارتكاز وحسب مكان المدافع , اما اذا

كان التوقف بعدتين فرجل الارتكاز ( هي الرجل التي تمس الارض اولاً ) .

Basketball

