



جامعة المستقبل
إقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحاضرة الثالثة

كرة السلة

لطلبة المرحلة الأولى

اعداد

أ.د. جمال صبري فرج

م.م. الحسن علي خالد



ثانياً : التوقف Stopping

ويقسم الى نوعين وهما :

1. التوقف بعدة واحدة : هو عملية النزول الى الارض بعد الوثب او القفز بكتا 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 وبكتا 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) .

