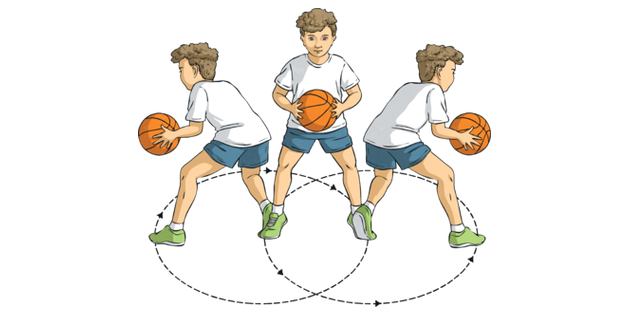
ثالثاً : الارتكاز **Pivoting**

وهو من الحركات الأساسية التي يجب تعلمها وبكلتا 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 ) .