

المحاضرة السابعة

العجلة من المواجهة الأمامية لاتجاه الحركة:

تؤدي العجلة في اغلب الاحيان من المواجهة الامامية لاتجاه الحركة وليس مواجهة الجانب فقط ويقوم اللاعب بثني الجذع وتحرك الذراعين الى مكان البدء ولف اللاعب جذعه بمقدرا ربع حتى يتمكن من مواجهة الحركة بجانبه ويأخذ الجسم بعد ذلك نفس طريقة اداء العجلة



- أنواع الهبوط من العجلة:
- الهبوط على قدم واحدة
 - الهبوط على القدمين على التوالي
 - الهبوط مع عمل ربع لفة

اتجاه اللاعب بعد الهبوط:

المواجهة بالجانب لوضع البدء

المواجهة بالظهر لاتجاه البدء

المواجهة بالوجه لوضع البدء وهنا يعمل اللاعب الف في نهاية حركة الهبوط

الخطوات التعليمية:

التمارين التمهيدية والأساسية (الشرح في الحصة)