

الإمساك بالكرة نحو الصدر (الجسد)

تُستخدَم هذه المسكة عندما تصل الكرة على ارتفاع ما بين الساق والرأس من منطقة الصدر. وهي أكثر أساليب الإمساك بالكرة شيوعاً.



الأسلوب

يتضمن الأسلوب مد الذراعين للأمام للإمساك بالكرة ثم سحبها للوراء نحو الصدر.

الرأس

العينان على الكرة طوال الوقت.

اليدين

الذراعان ممدودتان مع المباعدة بين أصابع اليدين. التقط الكرة بين ذراعيك واسحبها للوراء نحو الصدر.

القدمان

توضع إحدى القدمين أمام الأخرى. انحني نحو الكرة.

النقاط الرئيسية

- 1 ابق رأسك مرفوعاً وعينيك على الكرة طوال الوقت. بينما تقترب الكرة من الجزء العلوي من الجسد انحني للأمام لتستقبلي الكرة عند ارتفاع الصدر تقريباً. الذراعان ممدودتان للأمام مع تقريب المرفقين من بعضهما البعض وباطن الكفين لأعلى.
- 2 التقطي الكرة بين الذراعين ووسديها في مكان آمن بيديك الاثنيتين. إن كانت الكرة تقترب منك على ارتفاع أقل من ارتفاع الخصر، انحني لأسفل قليلاً كي تستقبلي الكرة إلى جسدك.

الأخطاء الشائعة

خطأ 1

الذراعان ليستا قريبتان بالدرجة الكافية من بعضهما لالتقاط الكرة مما يسبب سقوطها لأسفل.



من المهم عند التقاط الكرة أن يكون الجزء العلوي من الذراع قريباً من الجسد، والساعدان في وضع أفقي تقريباً والمسافة بينهما أقل من عرض الكرة.



خطأ 2



هناك خطأ شائع آخر وهو السماح للكرة بأن تضرب الصدر بدلاً من توسيدها إليه بذراعيك.



ابق عينيك على الكرة طوال الوقت وقومي بمد يديك مع المباعدة بين أصابع اليدين حتى يمكن توسيد الكرة إلى الصدر.

