

चेस्ट (बॉडी) कैच

इस कैच का उपयोग तब किया जाता है जब गेंद पैरों के बीच से और सिर की ऊंचाई से छाती तक पहुंचती है। यह सबसे सामान्य कैच है।



तकनीक

इस तकनीक में गेंद को पकड़ने के लिए अपनी बाहों को फैलाना और फिर गेंद को वापस अपनी छाती की ओर खींचना शामिल है।

मुख्य बिंदु

1. अपना सिर हमेशा ऊपर रखें और अपनी आँखें गेंद पर रखें। जैसे ही गेंद करीब आती है, तो आपके शरीर का ऊपरी हिस्सा छाती की ऊंचाई पर गेंद को पकड़ने के लिए आगे की ओर झुक जाए। भुजाएं फैली हुई, कोहनियां एक-दूसरे से सटी हुई और हाथ ऊपर की ओर रखने हैं।
2. बाहों में कैच करें और दोनों हाथों से गेंद को सुरक्षित स्थिति में कर लें। यदि गेंद कमर की ऊंचाई से नीचे आ रही है तो गेंद को अपने शरीर में लेने के लिए झुकें।

सामान्य गलतियां

गलती 1

☹️ गेंद को कैच करने के लिए भुजाएं पर्याप्त रूप से करीब नहीं लाना, जिसके परिणामस्वरूप गेंद गिर जाती है।

😊 यह महत्वपूर्ण है कि गेंद को कैच करते समय अपनी ऊपरी भुजाओं को शरीर के करीब रखना चाहिए और आपके अग्रबाहु लगभग क्षैतिज स्थिति में होना चाहिए और गेंद की चौड़ाई से कम दूरी हों।

गलती 2

☹️ एक और आम गलती यह है कि गेंद को अपनी बाहों से अपनी छाती पर पकड़ने के बजाय अपनी छाती पर लगने देना है।

😊 अपनी नजरें हमेशा गेंद पर रखें, हाथों को फैला कर रखें और अंगुलियों को अलग रखें ताकि गेंद आपकी छाती में दब सके।

हाथ

बाहों फैली हुई और उंगलियाँ फैली हुई, बाहों में कैच करें और वापस छाती में खींचें।

सिर

अपनी नजरें हमेशा गेंद पर रखें।

पैर

एक पैर दूसरे के सामने गेंद की ओर झुकें

