



## पुंठ-किक

इस किक का प्रयोग मुख्यतः जब किया जाता है जब आप सीधे लक्ष्य की ओर बढ़ रहे होते हैं।

### तकनीक

इस तकनीक में लक्ष्य की दिशा में पैर के इनस्टेप (जूते के फीते वाले भाग) से किक मारना शामिल है।

### मुख्य बिंदु

1. गेंद को दोनों हाथों से मजबूती से पकड़ें। सिर नीचे रखें और नजरें गेंद पर रखें।
2. नन-किकिंग वाले पैर के साथ आगे बढ़ें और गेंद को किकिंग वाले पैर की तरफ हाथ से छोड़ दें। संतुलन बनाए रखने के लिए विपरीत भुजा को शरीर से दूर फैलाएं।
3. ऊपर उठी हुई उँगलियों और जूते के फीते वाले भाग से किक मारें। लक्ष्य की दिशा में आगे बढ़ें।

### सामान्य गलतियाँ

#### गलती 1

☹️ गेंद को इनस्टेप (जूते के फीते वाले भाग से) से किक न करने से गेंद गलत दिशा में चली जाती है।

😊 अपने सिर को नीचे रखना और अपने जूते के फीते वाले हिस्से से लक्ष्य की ओर किक मारना जरूरी है।

#### गलती 2

☹️ एक और आम गलती गेंद को किक मारने वाले पैर के विपरीत दिशा वाले पैर की तरफ में गेंद को हाथ से छोड़ना है।

😊 गेंद को किक मारने वाले पैर की तरफ वाले हाथ में छोड़ा जाना चाहिए और दूसरे हाथ का उपयोग संतुलन बनाए रखने में मदद के लिए किया जाना चाहिए।

### सिर

अपनी नजरें हमेशा गेंद पर रखें।

### पैर

नन-किकिंग वाले पैर को आगे बढ़ाएं।

गेंद को इनस्टेप से किक करें और लक्ष्य की दिशा में जाएं।

