

الأسبوع الثامن

الخبرة التعليمية

درجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات



تتم درجة الكرة بيد واحدة عن طريق إعطاء دفعة من الذراع للكرة ، وتكون الكف مفتوحة وخلف الكرة ،

ويُراعى عند درجة الكرة ما يلي :

- ١ / ارتكاز الجسم على القدم المعاكسة لليد المدحرجة للكرة ومنتقدمة للأمام .
- ٢ / الركبتان مثنيتان قليلاً أثناء درجة الكرة .
- ٣ / الجذع منثني للأمام أثناء أداء درجة الكرة .
- ٤ / أرجحه ذراع اليد المدحرجة للكرة للخلف ثم إلى الأمام لتدفع الكرة على الأرض .
- ٥ / التغيير في اتجاهات الكرة عن طريق تغيير توجيه اليد المدحرجة للكرة للأمام ، والخلف و لجهة اليمين والشمال .