

## الصف الثالث المتوسط

## الأسبوع الرابع

## الخبرة التعليمية

## الارسال من الجانب



### الارسال من الجانب

يؤدي وفق الوصف الفني الآتي:

- رمي الكرة عالياً أمام الجسم، مع أرجحة المضرب خلفاً عالياً وتقوس الجذع خلفاً.
- نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية (اليمنى) وانثناء الركبتين قليلاً.
- فرد الجسم أماماً مع أرجحة الذراع الضاربة على استقامتها للأمام، ونقل ثقل الجسم للأمام.
- يقابل المضرب الكرة في أعلى نقطة يمكن الوصول إليها بالمضرب، مع رفع القدم اليمنى عن الأرض قليلاً.
- إتمام الحركة أمام الجسم مع هبوط القدم اليمنى على الأرض للإسهام في إيقاف حركة مرجحة الجسم اماماً خلف الكرة.

