



تنطيط الكرة باليد الواحدة في الهواء

- الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين قليلاً وثنى الذراع من مفصل المرفق، حيث يكون الساعد موازي للأرض.
- كف اليد متجه للأعلى يتم ضرب الكرة باليد من خلال حركة الساعد من مفصل المرفق، مع تثبيت العضد.
- يلاحظ أن ضرب الكرة يتم بواسطة حركة مفصل الرسغ، وعند لمس الكرة تنتشر أصابع اليد أسفل الكرة، وتتحرك اليد إلى أسفل مع حركة الكرة لأسفل لتضرب الكرة إلى أعلى مرة أخرى.

