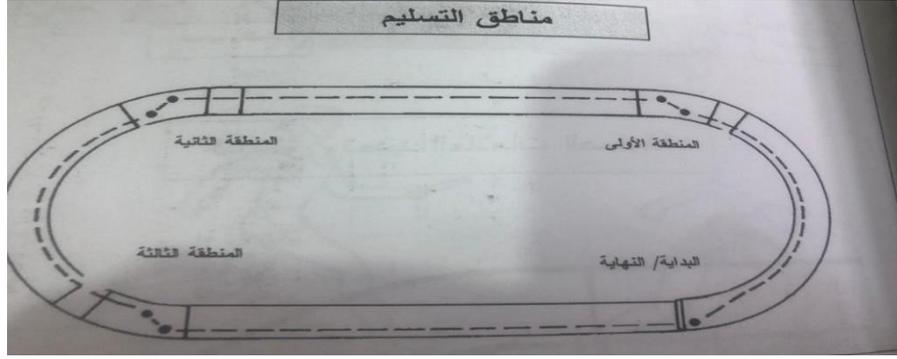


مناطق التسليم



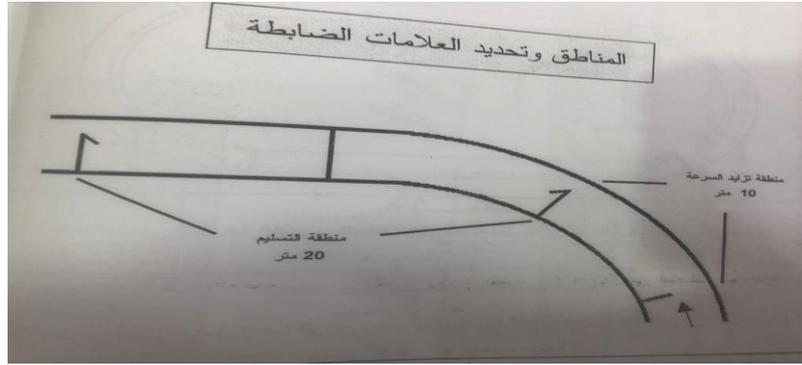
صورة رقم -٣-

(الخصائص الفنية):

١. العداء الأولى يحمل العصا في يد اليمنى ويقترّب من اللاعب الثاني من الجزء الداخلي للحارة.
٢. العداء الثاني يستلم العصا في يده اليسرى ويقترّب من اللاعب الثاني من الجزء الخارجي للحارة.
٣. العداء الثالث يتسلم العصا في يده اليمنى ويقترّب من اللاعب الرابع من الجزء الداخلي.
٤. اللاعب الرابع يتسلم العصا بيده اليسرى

المناطق وتحديد العلامات الضابطة:

الهدف: اداء تسليم وتسلم قانوناً وفعال.



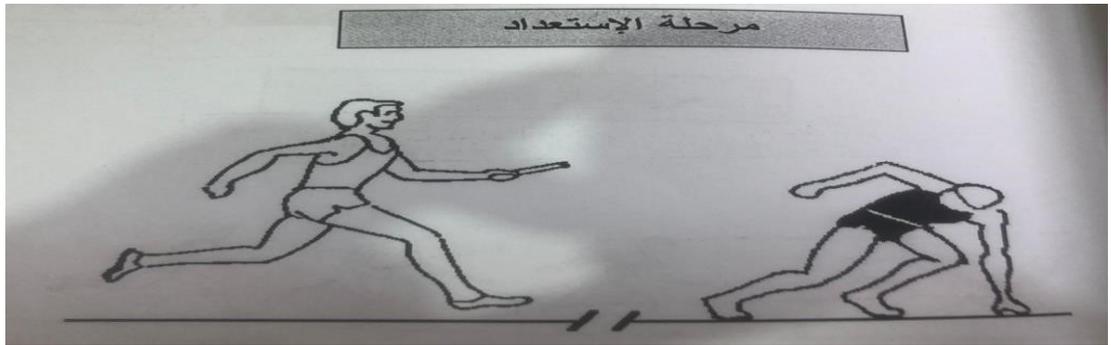
صورة رقم -٤-

مرحلة الاستعداد:

الهدف: الحفاظ على سرعة العداء المسلم للعصا واتخاذ وضع البدء والانطلاق في اللحظة المناسبة للعداء المستلم.

(الخصائص الفنية):

١. يقترب اللاعب العداء المسلم للعصا بأقصى سرعة.
٢. يجب أن يركز العداء المستلم على أمشاط القدم والركبتين مثنيتان ومتجهتان للامام
٣. يجب ان ينظر العداء المستلم الى العلامة الضابطة والبدء عندما يصل إليها الزميل المسلم للعصا .



صورة رقم -٥-

مرحلة تزايد السرعة:

الهدف: الحفاظ على السرعة القصوى واعطاء الامر الصحيح لعمليّة التغير (للاعب المسلم للعصا) تزايد السرعة بطريقة محكمة (اللاعب المستلم)

(الخصائص الفنية):

1. تتزايد سرعة العداء المستلم يجب أن يكون متناغم.
2. العداء المسلم يعطي أمر لفظي لزميله المستلم لتسلم العصا عند الوصول لمنطقة التسليم .
3. العداء المستلم يمد يده للخلف وفقا لأسلوب التسليم والتسلم واللاعب المسلم للعصا ببسط يده للامام



صورة رقم -6-