3. يقوم اللاعب بتبادل الزحف بمسطح باطن القدم أماماً وبشكل نصف دائرى ومن الداخل للخارج للطعن بالرجل الخلفية أماماً مع خفض عضد ذراع اليد الغير ضاربة أسفل فرفعها مائلاً خلفاً أسفل وثنى المرفق وبطح الساعد لتلاصق الحافة الداخلية للقبضة بالمسطح الجانبي للجذع وفي نفس اللحظة يقوم بخفض عضد ذراع اليد الضاربة أسفل فرفعها أماماً أو مائلاً أماماً عالياً ومد المرفق كاملاً ليصبح الساعد والعضد على استقامة واحدة فكب الساعد لتوجيه لكمة بمسطح ظهر الوصلة الثالثة لأصبعي السبابة والوسطى بشكل مستقيم لمنطقة الهدف.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي