

يمسك الطالب الكرة باليدين ثم يرفع على اليدين بحيث تصل الكرة فوق الكتف اليمنى وخلف الاذن اليمنى تقريبا وتكون اليد اليمنى خلف الكرة واليد اليسرى امامها ومهمتها سند الكرة فقط ويكون ساعد الزراع اليمنى عموديا على الارض تقريبا وساعد الذراع اليسرى موازيا للارض وفي اثناء رفع اليدين للاعلى تتحرك القدم اليسرى وتوجه الكتف اليسرى في اتجاه الطالب المستلم لتمريرة ويتركز الجسم على القدم اليمنى عند و ملامسه القدم اليسرى على الارض تترك اليد اليسرى الكرة وتدفع اليد اليمنى الكرة الى الطالب المستلم مع متابعه اندفاع الجسم خلف الكرة واخذ خطوة في نفس الاتجاه بالقدم اليمنى وتتابع اليد اليمنى وتكون خلفها اثناء التمير