

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