

السقوط الأمامي والجانبى بطريقة صحيحة  
( السقوط الأمامي )



هو سقوط على الكفين مع الحذر من ارتطام الوجه بالأرض. ويراعى عند هذا السقوط النقاط التالية :

- مدّ مفصلي الركبتين .
  - مدّ الذراعين أماماً ثم ثني تدريجي لمفصل المرفق لزيادة امتصاص صدمة الهبوط.
  - رفع الرأس عالياً والهبوط على الصدر.
- يستخدم هذا النوع من السقوط عند أداء بعض المهارات الشائعة في بعض الألعاب الرياضية مثل مهارة الاستقبال من أسفل مع السقوط في الكرة الطائرة.