

(四) 原地双手胸前投篮

【动作方法】

双手持球于胸前(图 6-1-9), 两脚前后开立, 两膝微曲, 右脚跟提起, 重心稍前移; 投篮时, 两眼瞄准篮圈, 两臂随着腿的蹬伸用力及身体的伸展, 由胸前向前上方伸出, 大拇指稍用力, 手掌稍向外翻, 两手均匀用力, 全身动作协调一致, 将球投出(图 6-1-10)。

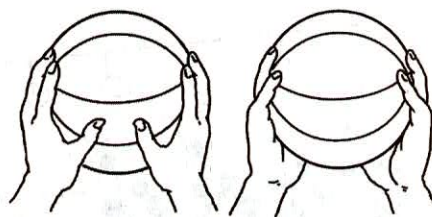


图 6-1-9