

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسة الصباحية / المرحلة الأولى / رفع الاثقال

المسكة

ج. د. جبار علي سلمان

هنالك أنواع ثلاثة من المسكات:-

١. المسكة العادية او الاعتيادية تلف الخمس أصابع من جهة واحدة.
٢. مسكة الابهام : تلف أربعة أصابع من جهة والإبهام يلف من الجهة المقابلة ويكون فوق السبابة.
٣. مسكة الهوكي الخطافي أفضل مسكة في رفع الاثقال وتلف أربعة أصابع من جهة والابهام يكون من الجهة المقابلة الى الأصابع ويكون الابهام محصور بين السبابة والوسطى.

علي سلطان