

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم  
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك  
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية



# مسك المضرب (المسكة الأمامية)

## وقفه الاستعداد

## الإرسال المنخفض

الحقوق محفوظة لوزارة  
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. نواف محمد المنيف  
مراجعة : أ. سلطان القرني

SASPOORT.COM



الفصل الدراسي الثالث

٤



صف رابع ابتدائي





**أن يمسك الطالب / هـ  
بالمضرب بطريقة صحيحة**



**أن يقف الطالب / هـ  
وقفة الاستعداد الصحيحة**

# مسك المضرب (المسكة الأمامية)



المسكة الأمامية

تستخدم هذه المسكة لضرب الكرات التي تأتي من الجهة المقابلة لليد الممسكة للمضرب، وتشتمل مواصفات الأداء الصحيح على التالي:

- مسك المضرب من العنق باليد الحرة ويكون رأس المضرب عمودياً على الأرض.
- وضع راحة اليد المؤدية للمسكة على مكان القبضة بنشر الأصابع.
- لف أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر ودون توتر.
- ثني مرفق اليد القابضة نحو الجسم للاستعداد لأداء الضربة.

التربية البدنية والصحية  
saspoort.com





وقفه الاستعداد

- اتخاذ وضع الوقوف فتحاً، وتكون القدمان باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.
- توزيع ثقل الجسم على القدمين، مع ميل الجسم قليلاً للأمام.
- وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى، مع سنده عند نهاية ذراع المضرب على اليد الحرة.
- يتجه النظر للأمام ونحو الكرة، مع مسك المضرب بدون تصلب، والرأس لأعلى.

التربية البدنية والصحية  
saspoort.com



الإرسال المنخفض

- هو الرمية التي يبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو بعد تسجيل نقطة وله عدة قواعد منها:
- من الوقوف، أحد القدمين متقدمة على الأخرى وحمل المضرب بإحدى اليدين وحمل الريشة باليد الأخرى.
- يكون الجزء العلوي من رأس المضرب منخفضاً عن أقل جزء من اليد القابضة للمضرب.
  - استمرار مرجحة الذراع للأمام بمداهما الكامل بعد الضرب.
  - ملامسة كلتا القدمين أو جزء منهما الأرض لحظة ضرب الريشة.
  - عدم تأجيل أو تعطيل الإرسال أكثر من اللازم طالما المتنافسان مستعدان.
  - عدم لمس قدم المرسل لخط الإرسال لحظة ضرب الريشة وكذلك المستقبل.
  - أداء الإرسال من المنطقة الخاصة بذلك.



في المسكة الأمامية يتم مسك المضرب من العنق باليد الحرة  
ويكون رأس المضرب عمودياً على الأرض ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة







عند أداء وقفة الاستعداد يجب توزيع ثقل الجسم  
على القدمين مع ميل الجسم قليلا للأمام ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





عند أداء الأرسال المنخفض يجب عدم لمس قدم المرسل لخط الأرسال لحظة ضرب الريشة وكذلك المستقبل ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة

