



## مسكة المضرب الأمامية والخلفية

(مسكة الإبهام)

الفصل الدراسي الثالث



صف أول متوسط



الحقوق محفوظة لوزارة التعليم ١٤٤٣ هـ

إعداد : أ. نواف محمد المنيف

مراجعة : أ. توفيق عسيري

SASPOORT.COM





أن يطبق الطالب / هـ  
مسكة المضرب الأمامية والخلفية  
(مسكة الإبهام) بطريقة صحيحة



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com

# مسكة المضرب الأمامية والخلفية (مسكة الإبهام)

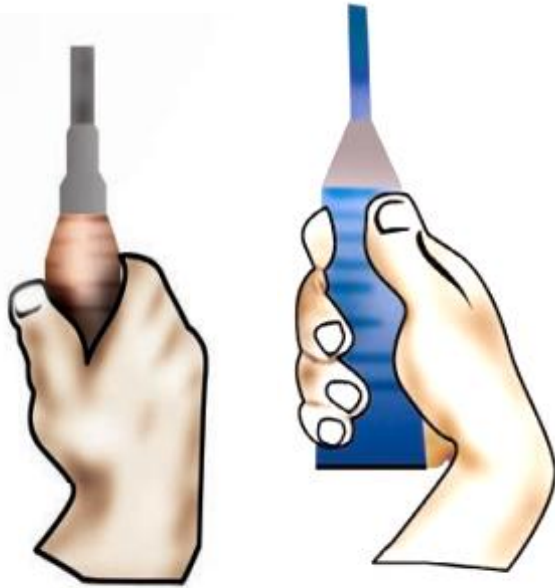


## المسكة الأمامية : وتؤدي وفق الوصف الآتي:

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

## المسكة الخلفية : وتؤدي وفق الوصف الآتي:

- مسك المضرب من العنق باليد الحرة ويكون رأس المضرب عمودياً على الأرض.
- وضع راحة اليد المؤدية للمسكة على مكان القبضة بنشر الأصابع.
- لفُ أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر ودون توتر.
- لفُ المضرب في حركة دائرية عبر المحور الطولي للمضرب ليصل الإبهام إلى الوجه المسطح من قبضة اليد.
- ثني مرفق اليد القابضة نحو الجسم للاستعداد لأداء الضربة.



المسكة الأمامية

المسكة الخلفية





تكون المسكة الأمامية من العنق باليد الحرة ويكون رأس  
المضرب عموديا على الأرض



إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





في المسكة الخلفية توضع راحة اليد المؤدية  
للمسكة على مكان القبضة بنشر الأصابع ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





عند أداء المسكة الأمامية يتم ثني مرفق اليد  
القابضة على موقع القبضة بكل يستر ودون توتر؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة

