



الفصل الدراسي الثالث

الضربة الأمامية المستقيمة

بوجه المضرب

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. نواف محمد المنيف
مراجعة : أ. عبدالعزيز الخثعمي

SASPOORT.COM



ثانوي / مسارات





أن تتعزز لدى الطالب / ه
أداء الضربة الأمامية المستقيمة
بوجه المضرب في التنس



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الضربة الأمامية المستقيمة بوجه المضرب



- وضع رأس المضرب في مستوى الحوض، مع ثني مفصلي الركبتين، وسند المضرب على اليد الحرة.
- تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف لوصول رأس المضرب فوق مستوى الرأس.
- أخذ خطوة للأمام لتحريك الجسم للجانب، مع خفض رأس المضرب لمستوى الحوض لضرب الكرة.
- تحريك رأس المضرب لنقطة تلاقيه بالكرة في خط واحد أمام الرجل الحرة.
- استمرار حركة المضرب حتى وصوله لمستوى أعلى الرأس.
- يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض.



عند أداء الضربة الأمامية المستقيمة يوضع رأس المضرب في مستوى الحوض مع ثني مفصلي الركبتين وسند المضرب على اليد الخرة؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



**عند أداء الضربة الأمامية المستقيمة يتم تحريك الجسم والمضرب
باتجاه الخلف للوصول رأس المضرب فوق مستوى الرأس ؟**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



**عند أداء الضربة الأمامية المستقيمة يتم تحريك رأس المضرب
لنقطة تلاقيه بالكرة في خط واحد أمام الرجل الحرة ؟**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة