

عرض بوربوينت

لِلْمَلِكَةِ الْجَدِيدَةِ السَّحُورَاتِ

وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

رؤية
VISION 2030
وزارة التعليم

الفصل الدراسي الثالث

ث



ثانوي / مسارات

الضربة الطائرة الخلفية

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



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

SASPOORT.COM





أن يتعزز لدى الطالب / ه أداء الضربة الطائرة الخلفية في التنس



التربية البدنية والصحية
saspoort.com



٢- أداء الضربة الخلفية :

- من وقفة الاستعداد يكون المضرب للأمام في مستوى الحوض مع ثني مفصلي الركبتين، وسند المضرب على اليد الحرة.
- تحريك اليد الحاملة للمضرب جانبا خلفا حتى وصوله إلى مستوى فوق الرأس، مع رفع مقدمة القدم الأمامية للأعلى.
- دوران الجسم جانبا مع أخذ خطوة ونقل وزن الجسم للأمام، وخفض رأس المضرب لمستوى الحوض استعداداً لضرب الكرة.
- ضرب الكرة عند وصول المضرب لنقطة تلاقيه مع الكرة أمام قدم الارتكاز.
- أخذ خطوة بالرجل الحرة لمتابعة ضرب الكرة لوصول المضرب أمام الجسم لمستوى أعلى من الرأس مع رفع كعب الرجل الحرة عن الأرض.
- يركز وزن الجسم على الرجل الحرة، مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض.





تؤدي الضربة الخلفية من وقفة الاستعداد ويكون المضرب للأمام في مستوى الحوض مع ثني مفصلي الركبتين وسند المضرب على اليد الخرة ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



عند أداء الضربة الطائرة الخلفية يتم تحريك اليد الحاملة للمضرب جانباً خلفاً حتى وصوله إلى مستوى فوق الرأس ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



**عند أداء الضربة الطائرة الخلفية يركز وزن الجسم على
الرجل الحرة مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض ؟**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة