

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

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

الارسال المستقيم من أعلى

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



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

SASPOORT.COM





أن يتعزز لدى الطالب / ه أداء الارسال المستقيم من الأعلى في التنس



التربية البدنية والصحية
saspoort.com



١- أداء الإرسال المستقيم:

هو الإرسال الأقوى والأسرع والأكثر استخداماً، ويؤدي وفق الوصف الآتي:

- مسك المضرب بين قبضة الضربة الأمامية والخلفية.

- المضرب عمودي على الأرض ويكون نحو

الاتجاه الذي سوف يضرب فيه الكرة.

- تحريك المضرب واليد الحاملة للمضرب

إلى الأسفل معاً، ونقل ثقل الجسم على

القدم الخلفية.

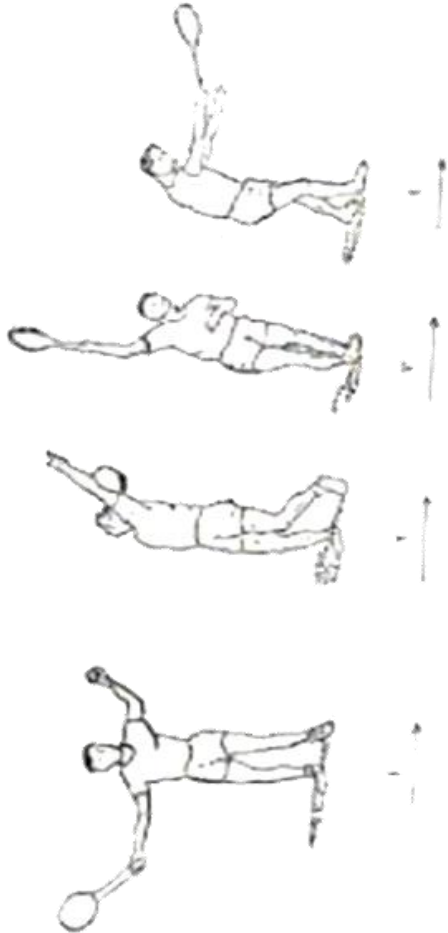
- استدارة المضرب إلى الخلف، ثم للأعلى مع

رفع اليد حاملة الكرة إلى الأعلى لرميها.

- تحريك المضرب خلف الظهر والمرفق إلى الأعلى، مع انحناء الجسم إلى الأمام.

- رفع المضرب عالياً لمقابلة الكرة وضربها، مع استدارة المضرب للجهة المقابلة من الجسم.

- نقل ثقل الجسم للأمام بعد ضرب الكرة، والمضرب في الجهة المقابلة للجسم.





الارسال المستقيم من الأعلى هو الارسال الأقوى والأسرع والأكثر استخداماً؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



**يمسك المضرب في الأرسال من الأعلى بين قبضة الضربة
الأمامية والخلفية ؟**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



عند أداء الأرسال من المستقيم من الأعلى يكون المضرب عمودي على الأرض ونحو الاتجاه الذي سوف يضرب فيه الكرة ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة