

عرض بوربوينت

لِلْمَلِكِ الْحَكِيمِ مُحَمَّدٍ رَضِيَ

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 المرتفع من الأسفل

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



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

SASPOORT.COM





أن تتعزز لدى الطالب / ه
أداء الارسال المرتفع من الأسفل
بوجه المضرب



التربية البدنية والصحية
saspoort.com



١- أداء الإرسال المرتفع:

- من الوقوف: كتف ذراع اليد الضاربة للخلف أكثر حتى يتيح مدى واسعاً لأرجحة المضرب.
- يمسك المضرب برسغ مثني للخارج ويكون رأس المضرب للخارج والخلف.
- تمسك الريشة بنفس طريقة الإرسال المنخفض ولكن أبعد عن الجسم.
- تبدأ حركة الضرب بأرجحة سريعة من اليد الضاربة للأمام لتضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى وللأمام لتطير في ارتفاع عال من فوق الشبكة.
- متابعة الحركة بنقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية للأمامية بتوافق مع حركة الرسغ والساعد والمضرب.





**تؤدي مهارة الإرسال المرتفع من وضع الوقوف وكتف
ذراع اليد الضاربة للخلف؟**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



**تمسك الريشة بنفس طريقة الأرسال المنخفض ولكن أبعد
عن الجسم ؟**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



**تبدأ حركة الضرب بأرجحه سريعة من اليد الضاربة
للأمام ؟**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة