



وزارة التعليم

Ministry of Education

الوزارة تعليمي باللغتين العربية والإنجليزية



امسكة الشرقية للمضرب وقفة الاستعداد

امتحنة الدراسية : للصف الأول امتوسط



You Tube



إعداد أ. نواف محمد اطيف
nawaf@live.at



أهداف الدرس الجديد

أن يطبق الطالب وقفة
الاستعداد بطريقة
صحيحة



المسكة الشرقية للمضرب

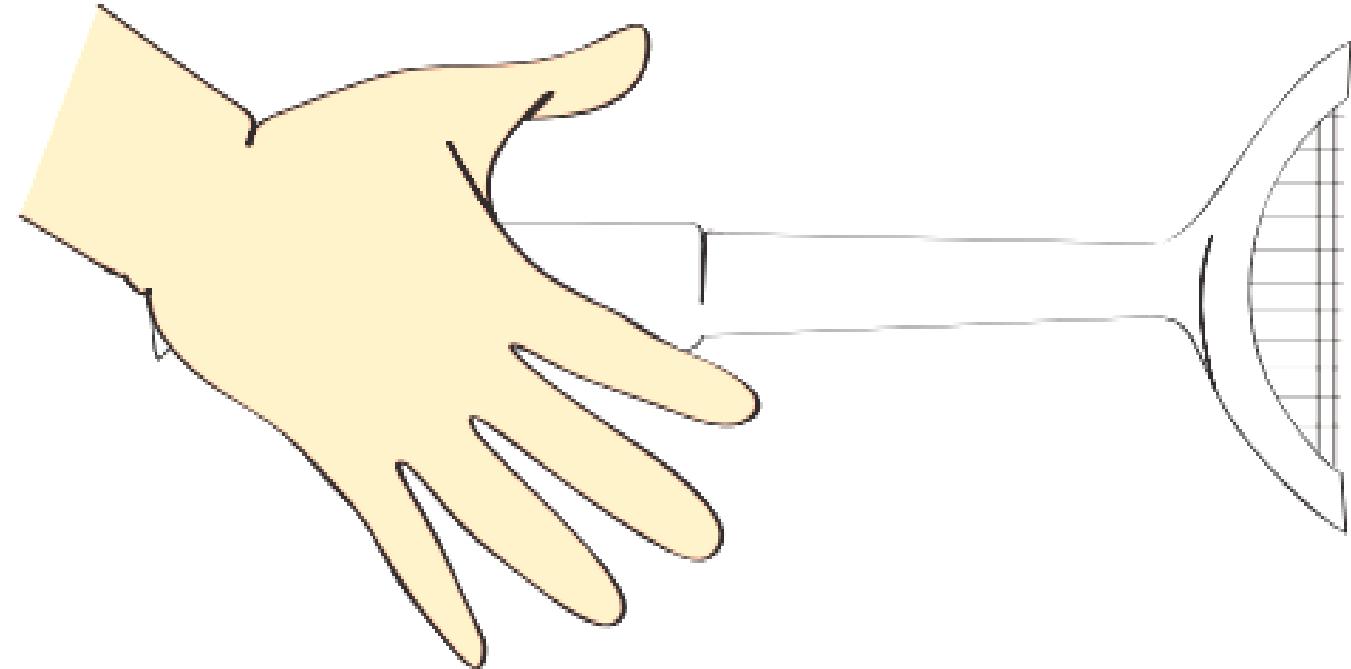
تستخدم هذه المسكة للضربات الأمامية وهي تتضمن الآتي:

- تقبض راحة اليد على نهاية يد المضرب (العنق) ويقوم الأصبعان الخنصر والبنصر بالقبض المحكم على المضرب.
- تحريك المضرب إلى اتجاهات مختلفة بواسطة تحريك مفصل رسغ اليد لضرب الكرة.
- لابد أن تكون المسافة بين الإبهام والسبابة مناسبة عند القبض على المضرب.
- وضع المضرب بشكل عمودي على الأرض بصفة مستمرة.



مثال

مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at

مثال

مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



وقفة الاستعداد

- اتخاذ وضع الوقوف فتحاً باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين، وتقديم قدم رجل الارتكاز أماماً.
- توزيع ثقل الجسم على أصابع القدمين، مع دفع الجسم وهيله قليلاً إلى الأمام.
- وضع اليدين الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى، مع سندہ عند نهاية ذراع المضرب على اليد الحرة.
- النظر متوجه للأمام نحو الكرة، مع مسك المضرب دون تصلب، والرأس للأعلى.



مثال

مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at

مثال

مثال للمهارة



ANIMATING...

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



مثال للمهارة

مشاهدة الدرس على اليوتيوب اضغط
على الصورة



والأي نقوم بمراجعة
للدرس



مراجعة الدرس

في المسكة الغربية يوضع
المضارب بشكل عمودي على
الأرض بصفة مستمرة؟



إعداد: نواف امانييف

١٣ ١٤ ١٥ ١٦ ١٧



مراجعة الدرس

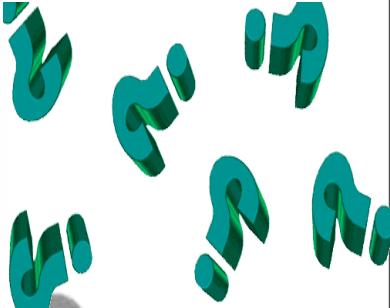
في الصور التي أمامنا هي لمسة
الشرقية للمضرب؟



مراجعة الدرس



الصورة التي أمامنا هذه هي الطريقة
الصحيحة لوقفة الاستعداد؟



إعداد: نواف امانييف