

**الخبرة التعليمية :**

المهارات الأساسية للريشة الطائرة



**الوحدة التعليمية :**

تطبيقات رياضات المضرب  
الريشة الطائرة

**مواصفات الأداء الفني لنواتج التعليم التالية :**

**١/ إجادة المهارات الأساسية للريشة الطائرة التالية :**

❖ المسكات الأساسية ، وحركة القدمين ( الطعن ، الزحلقة ، قفزة المقص ) :

يعد مسك المضرب هي الخطوة الأولى لإتقان مهارات الريشة الطائرة ، ولكل نوع من أنواعها وصف فني خاص بها يتحدد بهدف استخدامه ، حيث يتحقق التالي من المسكة الجيدة :



✓ تعطي قوة أكبر في الضربة الساحقة .

✓ السيطرة على ضربات الشبكة ، والدقة في الإرسال .

✓ تمنح دفاعاً قوياً للضربات الساحقة ، والاستعداد لضربات الخداع لكلا الجانبين .

**الخبرة التعليمية :**

المهارات الأساسية للريشة الطائرة



**الوحدة التعليمية :**

تطبيقات رياضات المضرب  
الريشة الطائرة

**الإرسال بأنواعه : ( الأمامي الطويل والتقشير ، الخلفي الطويل والتقشير ) :**

هو الرمية التي يبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو بعد تسجيل نقطة ، ولكل نوع من أنواعه وصف فني خاص به يتحدد بهدف استخدامه .



**الضربة الأمامية : ( الساقطة ، المقوسة ، الساحقة ) للريشة الطائرة :**

تؤدي هذه الضربة من وضع القبضة الأمامية وتعد ضربة أمامية هجومية ، ولكل نوع من أنواعه وصف فني خاص به يتحدد بهدف استخدامه .



**الضربة الخلفية : ( الساقطة ، المقوسة ، الساحقة ) للريشة الطائرة :**

تؤدي هذه الضربة من وضع القبضة الخلفية وهي إحدى الضربات الهجومية ، ولكل نوع من أنواعها وصف فني خاص بها يتحدد بهدف استخدامه .

