

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية للريشة الطائرة

**الوحدة التعليمية :**تطبيقات رياضات المضرب
الريشة الطائرة**مواصفات الأداء الفني لنواتج التعليم التالية:****١/ إجاده المهارات الأساسية للريشة الطائرة التالية :****❖ المسكات الأساسية ، وحركة القدمين (الطعن ، الرحلقة ، قفزة المقص) :**

يعد مسك المضرب هي الخطوة الأولى لإتقان مهارات الريشة الطائرة ، وكل 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 .

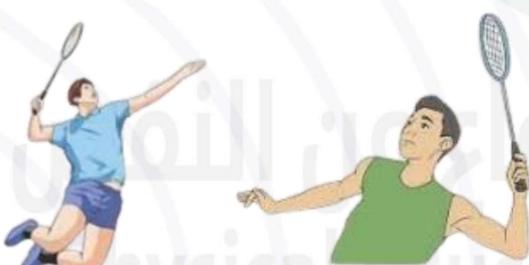
✓ تمنح دفاعاً قوياً لضربات الساحقة ، والاستعداد لضربات الخداع لكلا الجانبين .

الخبرة التعليمية :

المهارات الأساسية للريشة الطائرة

**الوحدة التعليمية :**تطبيقات رياضات المضرب
الريشة الطائرة**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 .

