



## مراجعة مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

❖ السؤال: اختاري صح أو خطأ لكل من العبارات التالية:



١. يعتبر الإرسال خطأ إذا أخفق اللاعب في لمس الكرة بالمضرب أثناء أداء الإرسال.



٢. عند الإرسال في التنس يمسك اللاعب المضرب بين قبضة الضربة الأمامية والخلفية.



٣. يوضع المضرب في المسكة الأمامية في لعبة التنس بشكل أفقي على الأرض بشكل مستمر.



٤. الضربات الأساسية في التنس الأرضي هي الضربة الأمامية والضربة الخلفية.



٥. عند وقفة الاستعداد الصحيحة في التنس يكون النظر إلى الأمام.



٦. عند الإرسال في التنس يكون ثقل الجسم على القدم الخلفية.



٧. يتم البدء العالي بوضع إحدى القدمين أماماً خلف خط البدء مع ثني الجذع والركبتين قليلاً.



٨. عند صد الكرة لا تتحرك القدمان مع حركة الذراع الضاربة للكرة.



٩. تكون حركة الذراعين خلال الجري في تبادل غير عكسي مع الرجلين.



١٠. من أوضاع الجسم عند البدء العالي: خذ مكانك، أنطلق.

