



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.

