

المحاضره الثالثه

العاب المضرب التنس

م.م. زين العابدين طارق فخري

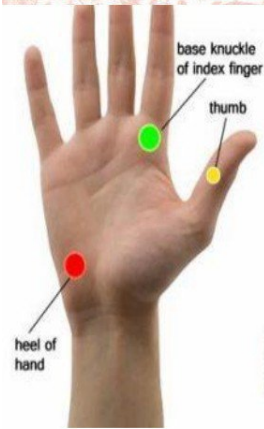
مراجعه سريعه لماده التنس

مراجعة سريعة لمادة التنس

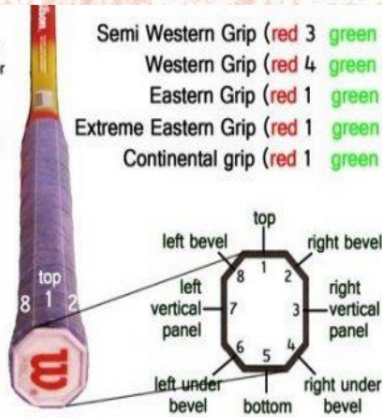


المهارات الأساسية:
- وقفة الاستعداد

مراجعة سريعة لمادة التنس

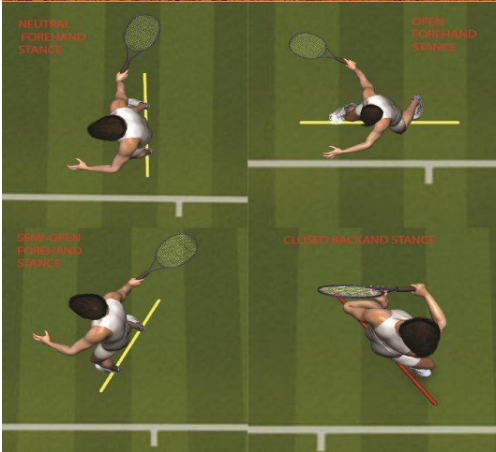


Semi Western Grip (red 3 green 4)
Western Grip (red 4 green 5)
Eastern Grip (red 1 green 1)
Extreme Eastern Grip (red 1 green 8)
Continental grip (red 1 green 2)



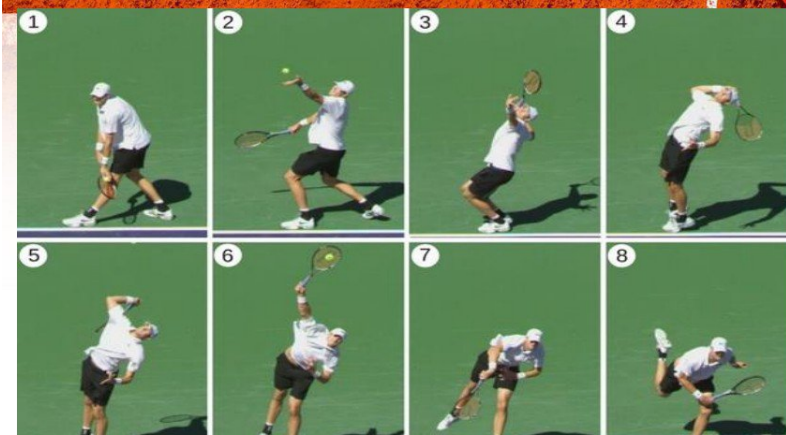
المهارات الأساسية:
- مسكة المضرب
- المسكة القارية
- المسكة الشرقية
- المسكة النصف غربية
- المسكة الغربية

مراجعة سريعة لمادة التنس

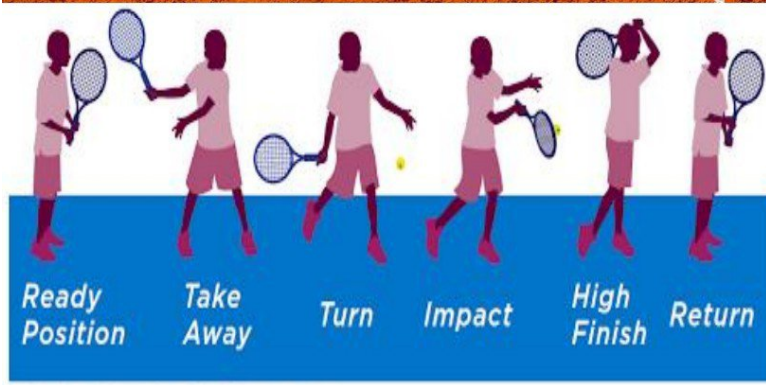


المهارات الأساسية:
تحركات القدمين
- المغلقة
- المفتوحة
- الشبه مفتوحة

مراجعة سريعة لمادة التنس

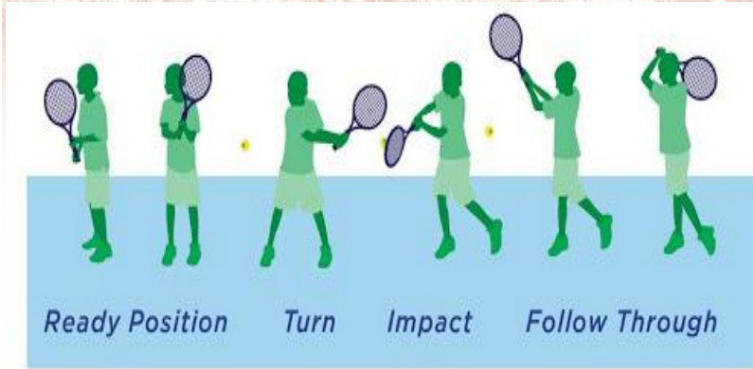


المهارات:
- الارسال







المهارات :
الضربة الامامية

FOREHAND







المهارات :
الضربة الخلفية

BACKHAND

Stage 3 - Red Ball & Red Court			
	<p>Red Balls are either sponge or felt. They are larger and slower than a normal ball.</p>		<p>Red courts are 11m (36ft) long and 5-6m (16-19ft) wide. Net height should be approx 80cm (31.5 inches). Portable nets or tape can be used. Setting up a Red size Court.</p>
	<p>Recommended for children aged 4-8 years and starter adults.</p>		<p>Racket sizes range from 41-58cm (16-23in) depending on size and strength of the player.</p>

التنس المصغر

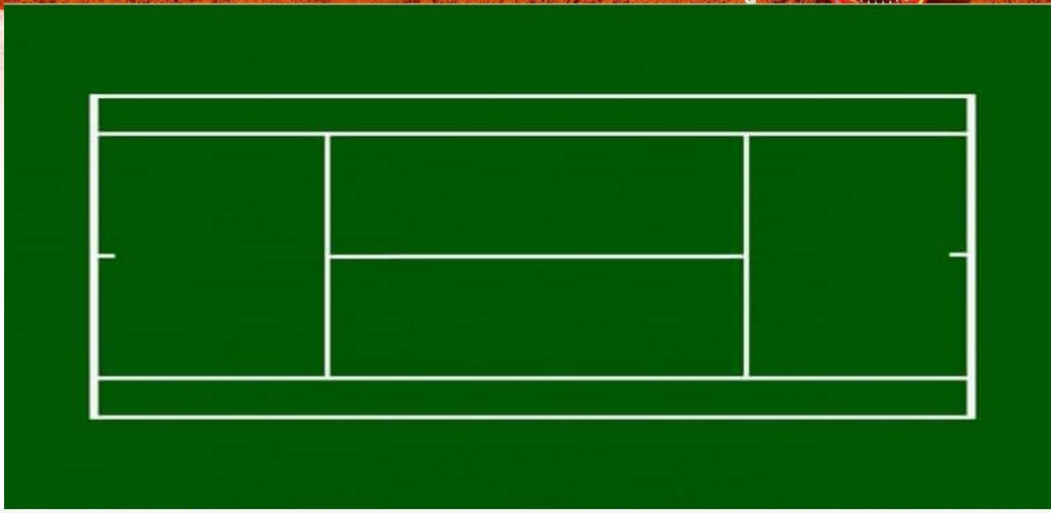
- المرحلة الثالثة
- الكرة الحمراء
- قياسات الملعب
- حجم المضرب
- سرعة الكرة
- العمر

Stage 2 - Orange Ball & Orange Court			
	<p>Orange balls are low compression balls, around 50% slower than a normal ball</p>		<p>Orange courts are 18m long and between 6.5m-8.23m (21-27ft) wide. Net height: 80-91 cm (31.5-36in) Setting up Orange size court.</p>
	<p>Recommended for children aged 7 years and above and starter adults</p>		<p>Racket sizes range from 58-63cm (23-25in) depending on size and strength of the player</p>

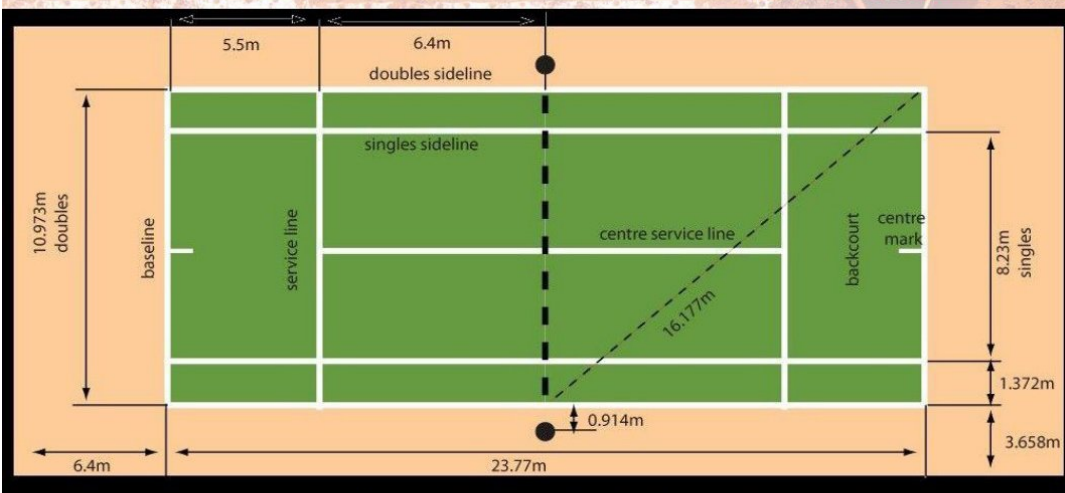
التنس المصغر

- المرحلة الثانية
- الكرة البرتقالي
- قياسات الملعب
- حجم المضرب
- سرعة الكرة
- العمر

قياسات الملعب

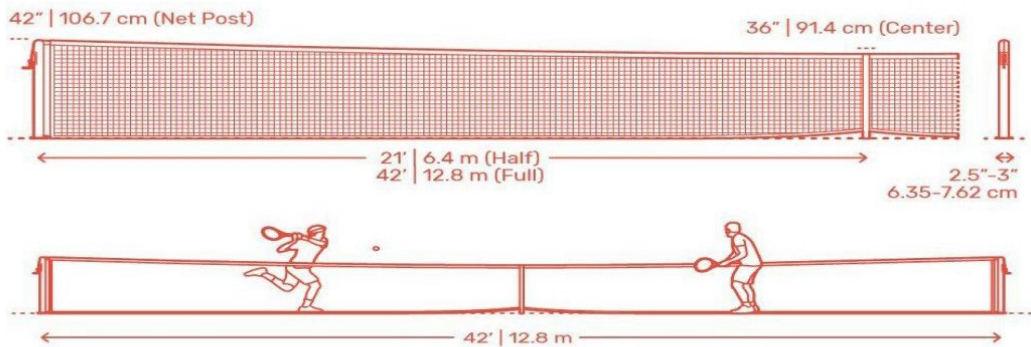


قياسات الملعب



قياسات الملعب (الشبكة)

Dimensions.com | Tennis Net



شكرا لأصغائكم