

تم تحميل وعرض المادة من



موقع مادتي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملاحظات والتحضير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد





المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : ثالث متوسط

اسم الطالب : الصف : 00000000000000000000

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف ثالث متوسط للعام الدراسي 1447هـ

السؤال الأول:

أ- ضع/ي علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

1-	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.	()
2-	قوة عضلات البطن هي قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب .	()
3-	الضربة الساحقة المستقيمة هي من المهارات الهجومية في كرة الطائرة وتتم بالقفز لأعلى.	()
4-	حائط الصد هو خط الفاع الأول من الفريق ضد هجوم المنافس.	()
5-	الرشاقة هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.	()

السؤال الثاني:

أ - أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1 - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
(أ) العمر والجنس.	(ب) الوزن الزائد.	(ج) جميع ما ذكر.
2 - هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.		
(أ) الرشاقة.	(ب) القوة العضلية.	(ج) المرونة.
3 - يعتبر حائط الصد الفردي من المهارات الهجومية في كرة		
(أ) الطائرة.	(ب) القدم.	(ج) لا شيء مما ذكر.
4 - تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا الإرسال أو الصد ضربات.....		
(أ) دفاعية.	(ب) هجومية.	(ج) صد.
5 - بعد أداء الضربة الساحقة يتم الهبوط في نفس المكان الذي ارتقى منه اللاعب وعلى القدمين مع.....		
(أ) ثني الركبتين.	(ب) مد الركبتين.	(ج) جميع ما ذكر.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

موقع
مادنتي

معلم/ة المادة:



البدنية والدفاع عن النفس
توسط

نموذج الإجابة

اسم الطالب : الصف :

نموذج إجابة اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للصف ثالث متوسط للعام الدراسي ١٤٤٧ هـ

السؤال الأول:

أ - ضع/ي علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

١ -	تقاس القوة العضلية عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري.	(✓)
٢ -	قوة عضلات البطن هي قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب .	(✓)
٣ -	الضربة الساحقة المستقيمة هي من المهارات الهجومية في كرة الطائرة وتتم بالقفز لأعلى.	(✓)
٤ -	حائط الصد هو خط الدفاع الأول من الفريق ضد هجوم المنافس.	(✓)
٥ -	الرشاقة هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.	(✓)

السؤال الثاني:

أ - أختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١ - من العوامل المؤثرة في الرشاقة:		
(أ) العمر والجنس.	(ب) الوزن الزائد.	(ج) جميع ما ذكر.
٢ - هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات.		
(أ) الرشاقة.	(ب) القوة العضلية.	(ج) المرونة.
٣ - يعتبر حائط الصد الفردي من المهارات الهجومية في كرة		
(أ) الطائرة.	(ب) القدم.	(ج) لا شيء مما ذكر.
٤ - تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا الإرسال أو الصد ضربات		
(أ) دفاعية.	(ب) هجومية.	(ج) صد.
٥ - بعد أداء الضربة الساحقة يتم الهبوط في نفس المكان الذي ارتقى منه اللاعب وعلى القدمين مع		
(أ) ثني الركبتين.	(ب) مد الركبتين.	(ج) جميع ما ذكر.

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق

مادتي موقع

معلم/ة المادة:



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث متوسط

اسم الطالب : الصف : 00000000000000000000

10 درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الأول) للعام الدراسي 1447هـ

السؤال الأول :

أ- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

1-	تقاس قوة عضلات البطن من خلال تمرين الجلوس من الاستلقاء على الظهر 0	()
2-	تعتبر مهارة الضربة الساحقة من المهارات الأساسية في كرة الطائرة 0	()
3-	السرعة في المجال الرياضي تعني : سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين	()
4-	من الخطوات الفنية لمهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة الطاولة فرد الذراع كاملاً بعد أداء الإرسال	()
5-	من أنواع حائط الصد في كرة الطائرة الصد الهجومي 0	()
6-	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد 0	()

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة

1	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الارادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى				
	أ-	اللياقة القلبية التنفسية	ب-	التركيب الجسمي	ج-
2	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة				
	أ-	الرشاقة	ب-	القدرة العضلية	ج-
3	تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات في لعبة				
	أ-	كرة الطاولة	ب-	كرة القدم	ج-



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

3- الإرسال من أعلى

2- الاستقبال بالساعدين

1- حائط الصد

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة : سعيد الزهراني

نموذج الإجابة



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث متوسط

اسم الطالب : الصف : 00000000000000000000

10 درجات

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (الفصل الثاني) للعام الدراسي 1447هـ

السؤال الأول :

ب- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

1-	تقاس قوة عضلات البطن من خلال تمرين الجلوس من الاستلقاء على الظهر 0	(صح)
2-	تعتبر مهارة الضربة الساحقة من المهارات الأساسية في كرة الطائرة 0	(صح)
3-	السرعة في المجال الرياضي تعني : سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين	(صح)
4-	من الخطوات الفنية لمهارة الإرسال بظهر المضرب في كرة الطاولة فرد الذراع كاملاً بعد أداء الإرسال	(صح)
5-	من أنواع حائط الصد في كرة الطائرة الصد الهجومي 0	(صح)
6-	من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد0	(صح)

السؤال الثاني :

ب- اختار الإجابة الصحيحة

1	هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي في الجسم وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي وتعمل مرة واحدة كحد أقصى	أ-	اللياقة القلبية التنفسية	ب-	التركيب الجسمي	ج-	القوة العضلية
2	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوباً بالسرعة والدقة	أ-	الرشاقة	ب-	القدرة العضلية	ج-	المرونة
3	تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات في لعبة	أ-	كرة الطاولة	ب-	كرة القدم	ج-	كرة الطائرة



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

1- حائط الصد

2- الاستقبال بالساعدين

3- الإرسال من أعلى

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

10 درجات

اسم الطالبة : الصف : 00000000000000000000

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الأولى) للعام الدراسي 1447هـ

السؤال الأول :

أ- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

1-	تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالصدر إحدى مهارات السيطرة على الكرة في كرة القدم	()
2-	هناك طريقتين لقياس اللياقة القلبية التنفسية : الطريقة المباشرة والطريقة غير المباشرة	()
3-	الانشطة الهوائية هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة 0	()
4-	الضربات نصف الطائرة في التنس الارضي عبارة عن ضربات أمامية وخلفية وتعتبر ضربة دفاعية	()
5-	الركلة الحرة المباشرة في كرة القدم يمكن من خلالها تسجيل هدف مباشرة دون أن تلمس أحد	()
6-	من أنواع التوافق : توافق عام وتوافق خاص	()

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة

1	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة	أ- اللياقة القلبية التنفسية	ب-	التركيب الجسمي	ج-	القوة العضلية
2	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة	أ- الرشاقة	ب-	القدرة العضلية	ج-	المرونة
3	تعتبر المسكة القارية من المهارات في لعبة	أ- التنس الأرضي	ب-	كرة القدم	ج-	كرة الطائرة



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

3- ضرب الكرة بالرأس

2- امتصاص الكرة بالصدر

1- امتصاص الكرة بالfoxذ

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلم المادة :

نموذج الاجابة

ربية البدنية والدفاع عن النفس
ثالث متوسط

10 درجات

اسم الطالبة : الصف : 00000000000000000000

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية (الفصل الأول – الفترة الأولى) للعام الدراسي 1447هـ

السؤال الأول :

ب- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

1-	تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالصدر إحدى مهارات السيطرة على الكرة في كرة القدم	(صح)
2-	هناك طريقتين لقياس اللياقة القلبية التنفسية : الطريقة المباشرة والطريقة غير المباشرة	(صح)
3-	الانشطة الهوائية هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة 0	(صح)
4-	الضربات نصف الطائرة في التنس الارضي عبارة عن ضربات أمامية وخلفية وتعتبر ضربة دفاعية	(صح)
5-	الركلة الحرة المباشرة في كرة القدم يمكن من خلالها تسجيل هدف مباشرة دون أن تلمس أحد	(صح)
6-	من أنواع التوافق : توافق عام وتوافق خاص	(صح)

السؤال الثاني :

ب- اختار الإجابة الصحيحة

1	هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة	أ- اللياقة القلبية التنفسية	ب-	التركيب الجسمي	ج-	القوة العضلية
2	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة	أ- الرشاقة	ب-	القدرة العضلية	ج-	المرونة
3	تعتبر المسكة القارية من المهارات في لعبة	أ- التنس الأرضي	ب-	كرة القدم	ج-	كرة الطائرة



السؤال الثاني :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك ؟

3- ضرب الكرة بالرأس

2- امتصاص الكرة بالصدر

2- امتصاص الكرة بالفخذ

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة :

موقع مادتني

أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (ثالث متوسط) العام الدراسي ١٤٤٦ / ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب /

رقم الجلوس /

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

السؤال الأول:

(A) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

()	1) الأنشطة اللاهوائية هي الأنشطة التي تستمر لأقل من دقيقة.
()	2) الأنشطة الهوائية هي الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة.
()	3) القدرة العضلية هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.
()	4) من أهم النقاط الفنية المهمة في امتصاص الكرة بالصدر النظر باتجاه الكرة.
()	5) تعد الركلة الحرة المباشرة من أقصر الطرق في تسجيل الأهداف.
()	6) يمكن أن تكون مهارة ضرب الكرة بالرأس هجومية ودفاعية.
()	7) تعتبر الركلة الركنية طريقة لاستئناف اللعب.
()	8) من اختبارات اللياقة القلبية التنفسية مشي / جري 12 دقيقة أو ميل ونصف.
()	9) يتشابه الأداء في ضرب الكرة بالرأس من الثبات والحركة.
()	10) يجب على اللاعب الذي ينفذ الركلة الركنية عدم لعب الكرة مره ثانية حتى تلمس لاعباً آخر.

الأستاذ /

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ,,

انتهت الأسئلة ,,



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

نموذج الإجابة

الزمن
:

نموذج إجابة أسئلة اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول (ثالث متوسط) العام الدراسي ١٤٤٦ / ١٤٤٧ هـ

اسم الطالب /

رقم الجلوس /

التوقيع:

المراجع:

التوقيع:

المصحح:

السؤال الأول:

(A) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

(✓)	1	الأنشطة اللاهوائية هي الأنشطة التي تستمر لأقل من دقيقة.
(✓)	2	الأنشطة الهوائية هي الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة.
(✓)	3	القدرة العضلية هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.
(✓)	4	من أهم النقاط الفنية المهمة في امتصاص الكرة بالصدر النظر باتجاه الكرة.
(✓)	5	تعد الركلة الحرة المباشرة من أقصر الطرق في تسجيل الأهداف.
(✓)	6	يمكن أن تكون مهارة ضرب الكرة بالرأس هجومية ودفاعية.
(✓)	7	تعتبر الركلة الركنية طريقة لاستئناف اللعب.
(x)	8	من اختبارات اللياقة القلبية التنفسية مشي / جري ١٢ دقيقة أو ميل ونصف.
(✓)	9	يتشابه الأداء في ضرب الكرة بالرأس من الثبات والحركة.
(✓)	10	يجب على اللاعب الذي ينفذ الركلة الركنية عدم لعب الكرة مره ثانية حتى تلمس لاعباً آخر.

الأستاذ /

ارجو لكم بالتوفيق والنجاح ،،

انتهت الأسئلة ،،،

موقع مادتي

اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول لعام 1447 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الثالث المتوسط

السؤال الأول / ضع / ي علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية ؟

- 1- الأنشطة الهوائية هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة أكثر من دقيقة . ()
- 2- تعرف الأنشطة اللا الهوائية بأنها نشاط يستخدم لعضلات الصغيرة ، بحيث يمكن الاستمرار في مزاولته بإيقاع طبيعي. ()
- 3- من الاختبارات الميدانية للياقة القلبية التنفسية المشي ميل واحد . ()
- 4- مفهوم القدرة العضلية ونعني بها: القوة المميزة بالسرعة. ()
- 5- لقياس القدرة العضلية اختبار الوثب العريض من الثبات بقياس المسافة الأفقية للوثب . ()
- 6- تعرف اللياقة القلبية التنفسية بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأوكسجين إلى العضلات العاملة. ()
- 7- لا ينطبق على مهارة امتصاص الكرة بالصدر ما ينطبق على أي مهارة أخرى للسيطرة على الكرة . ()
- 8- لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من الركلة المباشرة دون لمس الكرة لأي طالب في الملعب. ()
- 9- الركلة الغير المباشرة لابد من لمس الكرة لأي طالب في الملعب قبل دخولها المرمى . كما تختلف متطلبات تنفيذ الركلة بحسب موقع الكرة في الملعب أو وجود حائط صد من المدافعين من عدمه. ()
- 10- يختلف ضرب الكرة بالرأس من ناحية أسلوب الأداء عنه في ضرب الكرة بالرأس من الوثب كما تم تدريسه في الصف الثاني المتوسط. ()
- 11- إذا فشل المرسل مرتين في إرسال الكرة كما هو مطلوب يفقد النقطة، وإذا نجح في واحدة من ضربات الإرسال برد المستقبل الكرة، ويستمر اللعب حتى يفقد أحدهما السيطرة على الكرة. ()
- 12- يبدأ الإرسال في الجهة اليمنى من ملعب المنافس مع تغيير المرسل مكان إرساله في كل نقطة. ()
- 13- إذا خسر المرسل النقطة الأولى تكون (لا شيء - 15) . ()
- 14- في الأسلوب الزوجي، يجب أن تستقر الكرات داخل خط القاعدة، أو داخل خطوط الزوجي الجانبية. ()
- 15- من الخطوات الفنية لمهارة الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب ضرب الكرة برفع الذراع للأمام وللأعلى قليلاً من خلال الكرة. ()

السؤال الثاني / اكمل الفراغات التالية بالكلمة المناسبة لها من الكلمات التالية ؟

- التوافق – اللياقة القلبية التنفسية – الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب – الإرسال من الجانب – المسكة القارية للمضرب
- 1- هي قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد، كما أنه : قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد.....
 - 2- هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم.....
 - 3- تؤدي وفق الوصف الفني الآتي: وضع اليد اليمنى بجوار المضرب وملاصقة له مع ابتعاد الأصابع عن بعضها ، وراحة اليد في مواجهة الجزء السفلي لمسك المضرب ، مع السيطرة عليه بواسطة الجزء النهائي لليد فيما قبل الرسغ وقاعدة إصبع الإبهام.....
 - 4- يؤدي وفق الوصف الفني الآتي: رمي الكرة عالياً أمام الجسم ، مع أرجحة المضرب خلفاً عالياً وتقوس الجذع خلفاً.....
 - 5- تؤدي وفق الوصف الفني الآتي : مسكة المضرب بالطريقة الشرقية الخلفية.....

نموذج الاجابة

اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول لعام 1447 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الثالث المتوسط

السؤال الأول / ضع / ي علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية ؟

- 1- الأنشطة الهوائية هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة أكثر من دقيقة . (صح)
- 2- تعرف الأنشطة اللا الهوائية بأنها نشاط يستخدم لعضلات الصغيرة ، بحيث يمكن الاستمرار في مزاولته بإيقاع طبيعي. (خطأ)
- 3- من الاختبارات الميدانية للياقة القلبية التنفسية المشي ميل واحد . (صح)
- 4- مفهوم القدرة العضلية ونعني بها: القوة المميزة بالسرعة. (صح)
- 5- لقياس القدرة العضلية اختبار الوثب العريض من الثبات بقياس المسافة الأفقية للوثب . (صح)
- 6- تعرف اللياقة القلبية التنفسية بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأوكسجين إلى العضلات العاملة. (صح)
- 7- لا ينطبق على مهارة امتصاص الكرة بالصدر ما ينطبق على أي مهارة أخرى للسيطرة على الكرة . (خطأ)
- 8- لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من الركلة المباشرة دون لمس الكرة لأي طالب في الملعب. (خطأ)
- 9- الركلة الغير المباشرة لابد من لمس الكرة لأي طالب في الملعب قبل دخولها المرمى . كما تختلف متطلبات تنفيذ الركلة بحسب موقع الكرة في الملعب أو وجود حائط صد من المدافعين من عدمه. (صح)
- 10- يختلف ضرب الكرة بالرأس من ناحية أسلوب الأداء عنه في ضرب الكرة بالرأس من الوثب كما تم تدريسه في الصف الثاني المتوسط. (خطأ)
- 11- إذا فشل المرسل مرتين في إرسال الكرة كما هو مطلوب يفقد النقطة، وإذا نجح في واحدة من ضربات الإرسال برد المستقبل الكرة، ويستمر اللعب حتى يفقد أحدهما السيطرة على الكرة. (صح)
- 12- يبدأ الإرسال في الجهة اليمنى من ملعب المنافس مع تغيير المرسل مكان إرساله في كل نقطة. (خطأ)
- 13- إذا خسر المرسل النقطة الأولى تكون (لا شيء - 15) . (صح)
- 14- في الأسلوب الزوجي، يجب أن تستقر الكرات داخل خط القاعدة، أو داخل خطوط الزوجي الجانبية. (صح)
- 15- من الخطوات الفنية لمهارة الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب ضرب الكرة برفع الذراع للأمام وللأعلى قليلاً من خلال الكرة. (صح)

السؤال الثاني / اكمل الفراغات التالية بالكلمة المناسبة لها من الكلمات التالية ؟

- التوافق – اللياقة القلبية التنفسية – الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب – الإرسال من الجانب – المسكة القارية للمضرب
- 1- هي قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد، كما أنه : قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد.....**التوافق**.....
 - 2- هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم.....**اللياقة القلبية التنفسية**
 - 3- تؤدي وفق الوصف الفني الآتي: وضع اليد اليمنى بجوار المضرب وملاصقة له مع ابتعاد الأصابع عن بعضها ، وراحة اليد في مواجهة الجزء السفلي لمسك المضرب ، مع السيطرة عليه بواسطة الجزء النهائي لليد فيما قبل الرسغ وقاعدة إصبع الإبهام.....**المسكة القارية للمضرب**
 - 4- يؤدي وفق الوصف الفني الآتي: رمي الكرة عالياً أمام الجسم ، مع أرجحة المضرب خلفاً عالياً وتقوس الجذع خلفاً.....**الإرسال من الجانب**
 - 5- تؤدي وفق الوصف الفني الآتي : مسكة المضرب بالطريقة الشرقية الخلفية.....**الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب**