الضربات 4 عمل القدمين ومن المهارات الأساسية في لعبة التنس هي: فكلما كانت درجة ومستوى استعداده جيداً كلما تحسن_3
مستوى أداء اللاعب. أن اتخاذ وضع الاستعداد الجيد سوف يساعد اللاعب على الاستجابة السريعة للكرات التي يرسلها اللاعب
المنافس يستخدم لاعبو التنس بصورة عامة ثلاثة أنواع من المسكات: يتم أداء الضربات في التنس لمراحل التالية الذراع الحرة ـ
تكون أما مفرده او بجانب الجسم؛

Summarized by © lakhasly.com