

**تمارين**

**تطوير القوة**



## تمارين تطوير القوة

القوة وهي صفة بدنية من الضروري فهمها على إنها القدرة على التغلب على المقاومة الخارجية أو إنها المقاومة التي يتم عن طريقها القوة العضلية. إن تطوير القوة في العملية التدريبية للرياضيين ضروري ليس فقط للتغلب على المقاومة الخارجية ولكن أيضاً تقوية مختلف أجزاء الجسم على سبيل المثال عند مناولة الكرة، ضرب الكرة ....

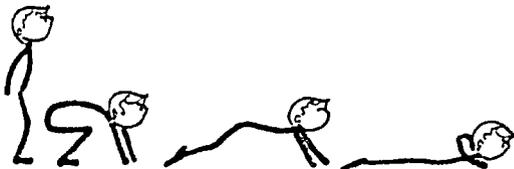
إن مستوى تطوير القوة يتعلق إلى حد ما بتحديد مراحل تطوير الصفات البدنية الأخرى (السرعة، المطاولة، الرشاقة، المرونة) وإن مستوى الألعاب الرياضية في تطوير القوة عند اللاعبين يكون عند استخدام مختلف التمارين ذات الصفات المتحركة والذي تكون نتيجته النهائية متعلقة بالتقلص العضلي وليس بزيادة الدافعية أو كثرة الحماس أثناء التدريب، لهذا إن استخدام تمارين القوة يجب أن يتم بشدة قليلة أو متوسطة تصل إلى 50% من وزن اللاعب كحد أقصى واحد، من أهم عوامل إظهار القوة هو استخدام القوة الانفجارية في الخطة التدريبية والتي تبرز إمكانية استخدام القوة بأوقات متفاوتة.



1. الانبطاح والارتكاز على كلتا اليدين مع تناوب حركة اليدين للأمام وللخلف.



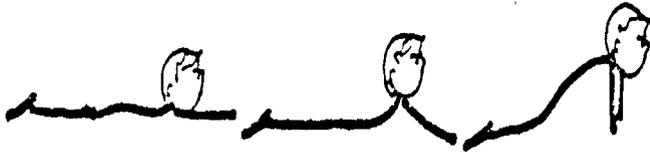
2. الوقوف الجانبي ثنيا مع حركة انحناء الجذع واليدان للأمام ثم الوقوف.



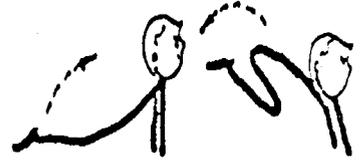
3. الوقوف الجانبي - الوقوف بوضع القرفصاء مع مس الأرض بكلتا اليدين - الارتكاز على اليدين والقدمين - الانبطاح بثني اليدين من المرفقين.



4. الارتكاز على كلتا اليدين والقدمين - ثني ومد اليدين.



5. الانبطاح مع مد كلتا اليدين للأمام ثم الانتقال بالارتكاز على اليدين للخلف والرأس للأمام.



6. الارتكاز على كلتا اليدين ثم عمل حركة ثني ودفع الركبتين من الفخذ للأعلى.



7. الانحناء للأمام من وضع الارتكاز على كلتا اليدين على الأرض ثم الانبطاح - عمل وضع الأثناو.



8. الارتكاز على كلتا اليدين - خفض ورفع الورك مع فتح كلتا اليدين للجانب.



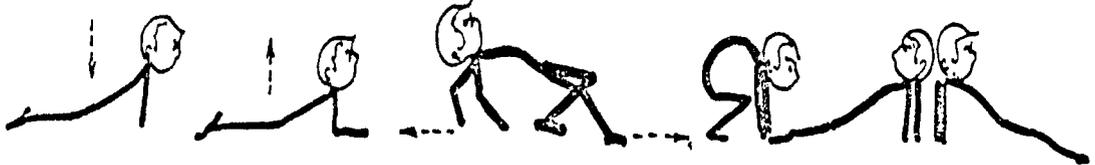
9. الارتكاز على كلتا اليدين ثم التناوب بثني اليدين من المرفق.



10. الارتكاز على كلتا اليدين ثم دفعهما من الأرض معا مع عمل تصفيق.



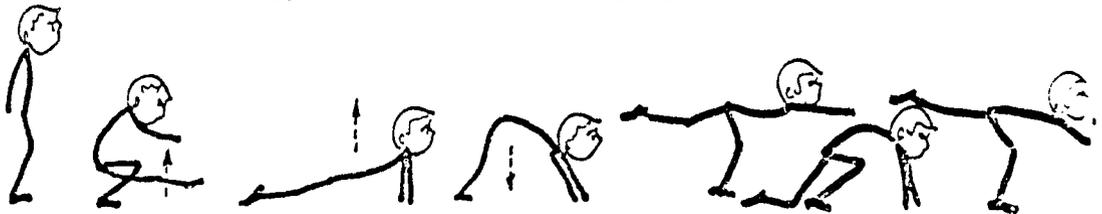
11. الارتكاز على كلتا اليدين ثم الانتقال جانبا والارتكاز على يد واحدة.



12. الارتكاز على كلتا اليدين ثم الانتقال على الساعدين مع شد الظهر.

13. الحركة للأمام وللخلف من وضع الارتكاز على كلتا اليدين والرجلين للخلف.

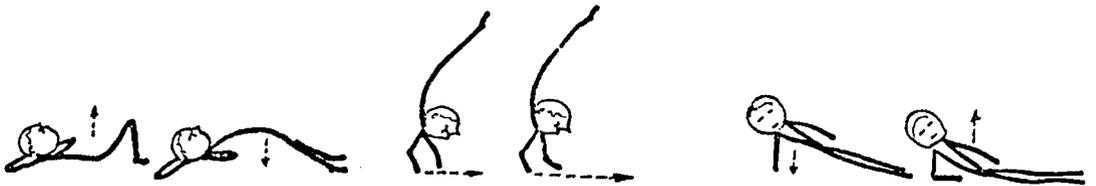
14. الوقوف بوضع القرفصاء جانبا ثم الدوران والارتكاز على كلتا اليدين للخلف.



15. الوقوف الجانبي ثنيا ثم الانتقال إلى وضع القرفصاء والوقوف على رجل واحدة ممدودة للأمام.

16. الارتكاز على كلتا اليدين ثم رفع وخفض الحوض للأعلى وللأسفل.

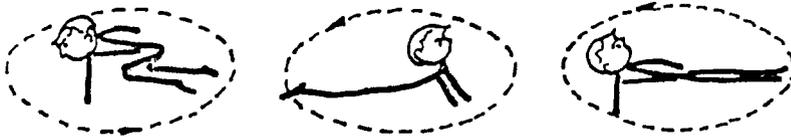
17. الوقوف الجانبي على رجل واحدة وكلتا اليدين للأمام مع المحافظة على الاتزان - الوقوف على ركبة واحدة والارتكاز على اليدين - الرجوع إلى وضع البداية.



18. الاستلقاء ثنيا مع وضع  
كلتا اليدين خلف الرأس ثم رفع  
وخفض الظهر.

19. الوقوف على اليدين ثم المشي  
للأمام.

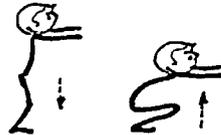
20. ارتكاز على يد واحدة جانبا ثم  
الانتقال على الساعد مع رفع  
وخفض الورك.



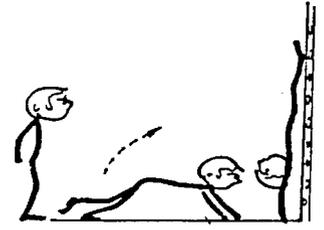
21. الارتكاز على يد  
واحدة مع تناوب حركة  
الرجل واليد.



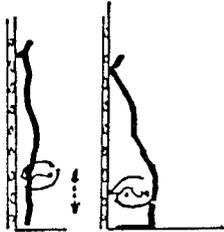
22. الوقوف فتحا ثم ثني ومد  
الرجلين مع وضع كلتا اليدين على  
الركبة.



23. الوقوف الجانبي ثم ثني ومد  
الرجلين من الركبة (الوقوف،  
قرفصاء، وقوف).



24. الوقوف الجانبي - الارتكاز  
على كلتا اليدين ثم الوقوف عليها  
والظهر إلى الجدار.



25. الوقوف على اليدين والظهر  
إلى الجدار مع ارتكاز الرجلين من  
الأعلى ثم ثني ومد اليدين.



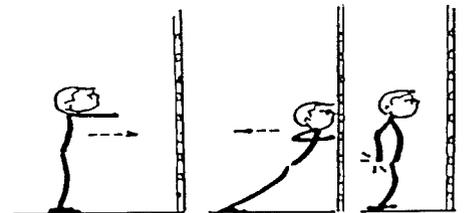
26. الوقوف الجانبي بوضع  
القرفصاء ثم الحركة للأمام  
بثني الركبتين.



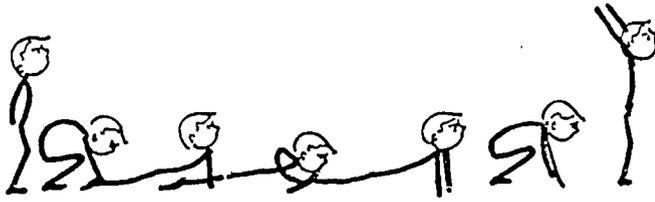
27. الوقوف بوضع القرفصاء مع  
مسك كلتا اليدين للقدمين من الخلف -  
الحركة للأمام ونقل وزن الجسم من  
رجل إلى الأخرى.



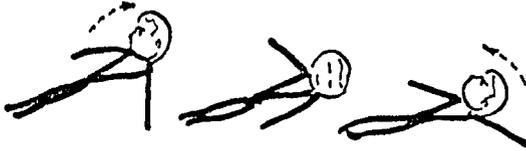
28. الوقوف بوضع القرفصاء مع تقاطع  
الرجلين ثم النهوض ورفع كلتا اليدين  
للأعلى.



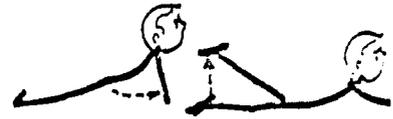
29. الوقوف الجانبي - السقوط على الجدار مع ثني  
ومد كلتا اليدين ثم عمل تصفيق بالكفين خلف الظهر  
بمستوى الفخذين.



30. الوقوف الجانبي - انحناء الجذع للأسفل من وضع القرفصاء ثم الارتكاز على كلتا اليدين - سحب الرجلين للأمام والوقوف مع رفع كلتا اليدين للأعلى.



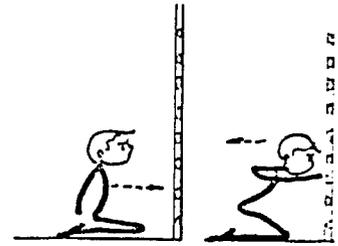
31. الارتكاز الجانبي على يد واحدة ثم نقل وزن الجسم (تناوب حركة اليد للأمام وللخلف).



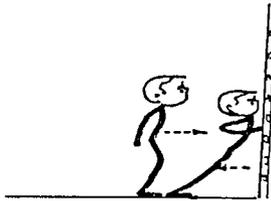
32. الارتكاز على كلتا اليدين ثم عمل ثني ومد مع حركة الرجلين للأعلى وللأسفل بالتعاقب.



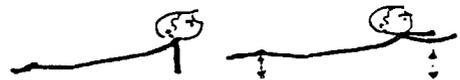
33. الارتكاز على كلتا اليدين ثم التناوب بالدوران على يد واحدة والعودة إلى الجهة الأخرى - الانتقال إلى وضع الارتكاز على اليدين للخلف.



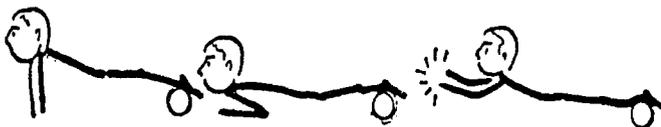
34. الجلوس على الكعبين أمام الجدار واليدين للخلف - السقوط للأمام ثم الدفع بكلتا اليدين.



35. الوقوف الجانبي على مسافة 0.5 متر من الجدار - السقوط للأمام ثم الدفع بكلتا اليدين.



36. الارتكاز على كلتا اليدين بوقت واحد يتم رفع اليدين والرجلين من الأرض.



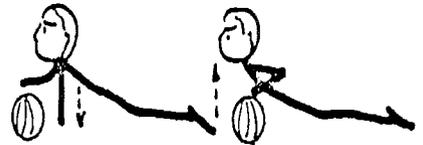
37. الارتكاز على كلتا اليدين مع وضع القدمين على الكرة - بوقت واحد يتم دفع القدمين واليدين من الأرض مع عمل تصفيق.



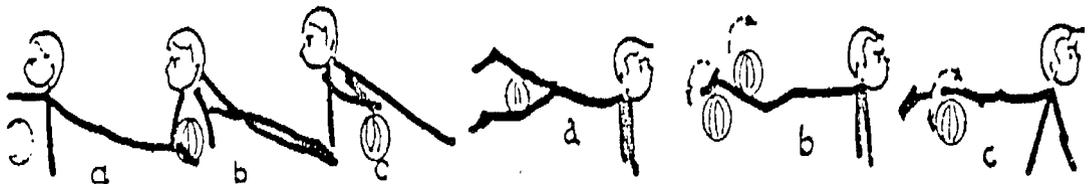
38. والارتكاز على كلتا اليدين ثم دحرجة الكرة بيد واحدة للأمام.



39. الارتكاز على الكرة بكلتا اليدين ثم عمل حركة الثني والمد.

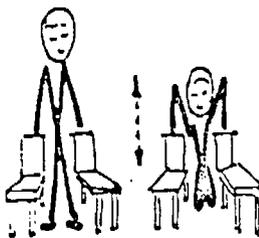


40. التناوب بمسك الكرة بكلتا اليدين.

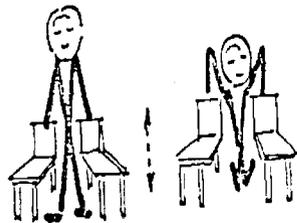


41. الارتكاز على كلتا اليدين مع نقل يد واحدة فوق الكرة (الأشكال A . B . C).

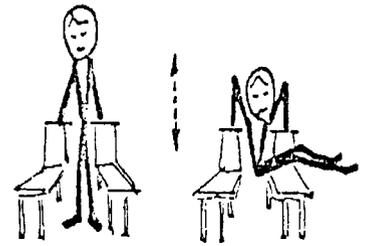
42. الارتكاز على كلتا اليدين مع نقل رجل واحدة فوق الكرة (الأشكال A . B . C).



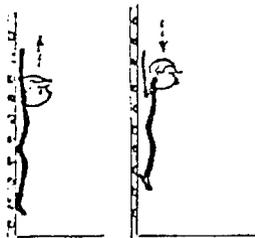
43. الوقوف بين كرسيين الاستناد عليهما بكلتا اليدين - ثني المرفقين والركبتين مع حركة الرجلين للأعلى وللأسفل.



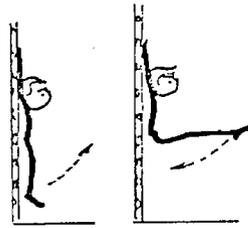
44. الوقوف بين كرسيين والاستناد عليهما بكلتا اليدين - ثني المرفقين والركبتين مع حركة الرجلين للأمام وللخلف.



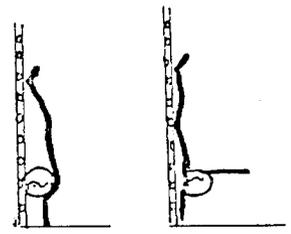
45. الوقوف بين كرسيين والاستناد عليهما بكلتا اليدين - ثني المرفقين مع عمل حركة مستقيمة للرجلين للأمام وللخلف.



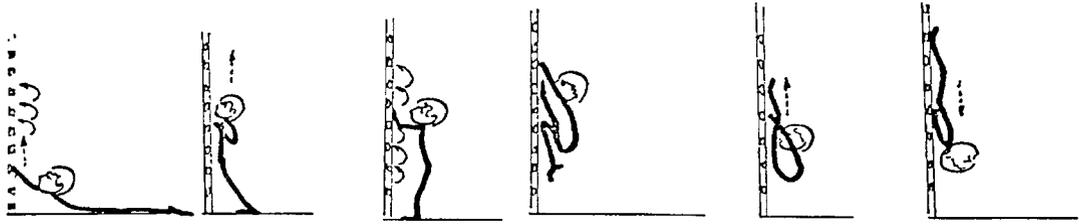
46. التعلق والظهر إلى الجدار مع ثني ومد اليدين.



47. التعلق والظهر إلى الجدار مع رفع وخفض الرجلين باستقامة.



48. الوقوف على اليدين مع استناد القدمين على الجدار من الأعلى - الانتقال بالوقوف على يد واحدة أما الأخرى فتكون للجانب.



49. الانبطاح والوجه أمام الجدار ثم الصعود على السلم للأعلى مع مسك العارضة بكلتا اليدين.

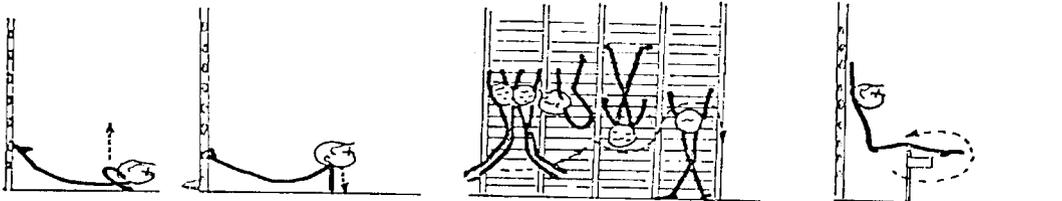
50. الوقوف الجانبي أمام الجدار مع وضع كلتا اليدين على العارضة بمستوى الصدر - الصعود للأعلى ثم الوثب بالتناوب على رجل واحدة أو رجلين.

51. التعلق جلوساً بزاوية على الجدار - ثم رفع الرجلين للأعلى مع خفض الرأس للأسفل.



52. الوقوف على الجدار ومسك العارضة بمساعدة حبل ثم عمل انحناء الجذع للخلف.

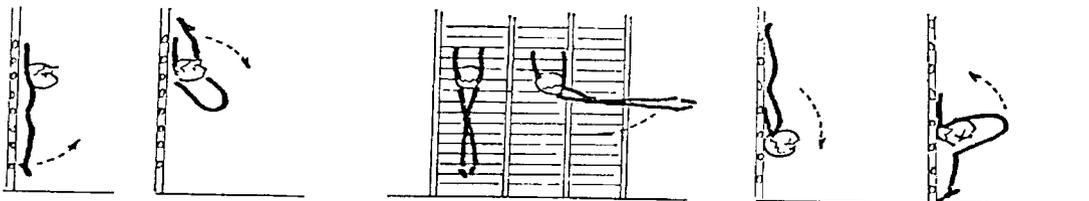
53. الاستلقاء والرأس إلى الجدار مع مسك أسفل العارضة بيد واحدة أما اليد الأخرى فتكون للأعلى ثم رفع وخفض الجذع.



54. الارتكاز على كلتا اليدين مع وضع القدمين أسفل العارضة ثم ثني ومد اليدين.

55. التعلق ثنيا والظهر على الجدار - رفع الرجلين أعلى العارضة والرأس للأسفل ثم العودة إلى وضع البداية.

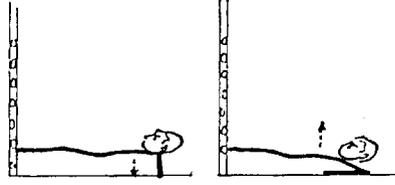
56. التعلق والظهر إلى الجدار - وضع علم على مسافة متر واحد من اللاعب ثم عمل حركة الرجلين للجانبين فوق العلم.



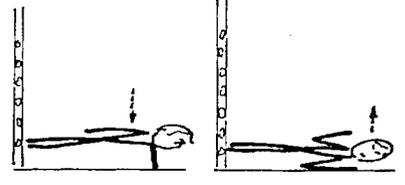
57. التعلق والظهر إلى الجدار ثم رفع وخفض الرجلين.

58. التعلق والظهر إلى الجدار مع حركة الجذع لليساار ولليمين.

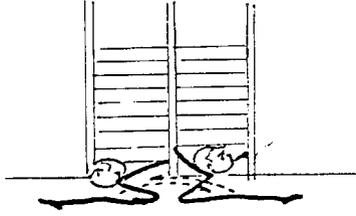
59. التعلق والظهر إلى الجدار مع رفع الرجلين للأعلى ثم خفضهما خفضا للأسفل.



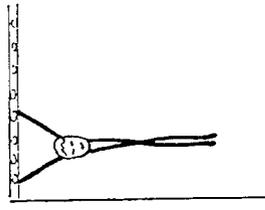
60. الارتكاز على كلتا اليدين للخلف مع استناد القدمين أسفل العارضة ثم ثني ومد اليدين.



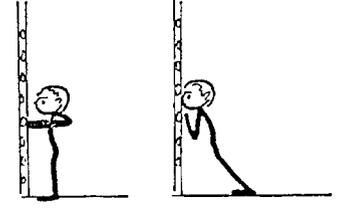
61. الارتكاز على يد واحدة جانباً مع استناد القدمين أسفل العارضة ثم ثني ومد اليد.



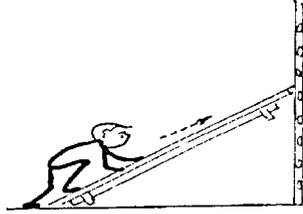
62. الجلوس والظهر إلى الجدار مع مسك العارضة بكلتا اليدين ثم عمل حركة مستقيمة للرجلين لليسار ولليمين.



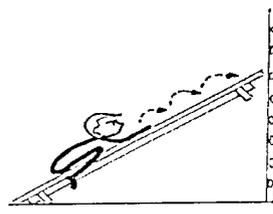
63. الاتزان جانباً من التعلق على الجدار مع مسك العارضة بكلتا اليدين بشكل أوسع.



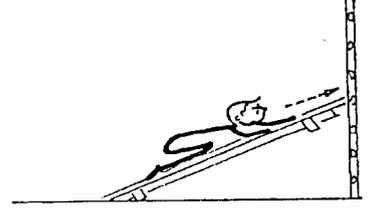
64. الوقوف أمام الجدار على مسافة متر واحد ثم السقوط للأمام مع دفع العارضة بكلتا اليدين.



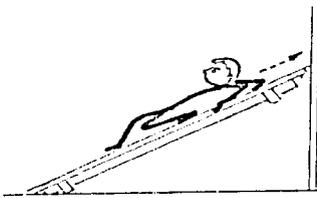
65. الصعود على المصطبة بمساعدة اليدين والرجلين.



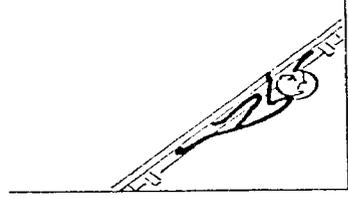
66. الجلوس فتحة على المصطبة ثم الصعود للأعلى بمساعدة كلتا اليدين.



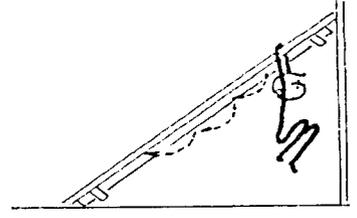
67. الصعود على المصطبة بمساعدة كلتا اليدين.



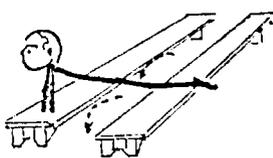
68. الصعود على المصطبة والظهر للخلف بمساعدة اليدين والرجلين.



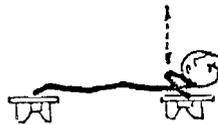
69. الصعود على المصطبة من الأسفل بمساعدة اليدين والرجلين.



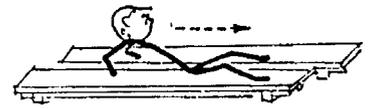
70. التعلق بالمصطبة ثنيا من الأسفل ثم الهبوط.



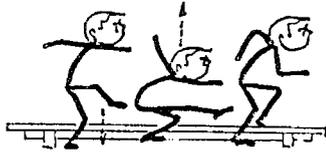
71. الارتكاز على مصطبتين ثم الانتقال لليمين واليسار مع دفع اليدين والرجلين.



72. الارتكاز على مصطبتين ثم ثني ومد كلتا اليدين.



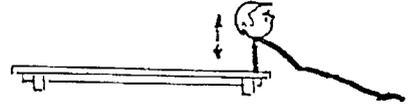
73. الحركة للأمام فوق مصطبتين الواحدة بجانب الأخرى بالارتكاز على كلتا اليدين للخلف.



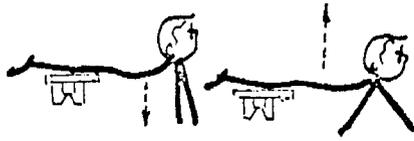
74. الوقوف بوضع نصف القرفصاء على رجل واحدة أما الأخرى فتكون مستقيمة من الركبة - العبور فوق المصطبة والانتقال على الرجل الأخرى.



75. الارتكاز بكلتا اليدين على الأرض والرجلان على المصطبة مع ثني ومد اليدين.



76. الارتكاز على المصطبة من الخلف مع ثني ومد اليدين.



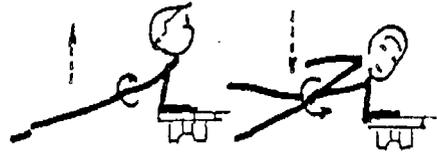
77. الارتكاز بكلتا اليدين على الأرض والرجلان على المصطبة ثم الحركة على اليدين للأمام وللخلف.



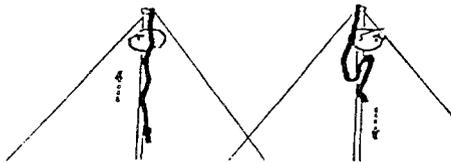
78. الارتكاز بكلتا اليدين على الأرض والرجلان على المصطبة ثم الحركة على الساعدين للأمام وللخلف.



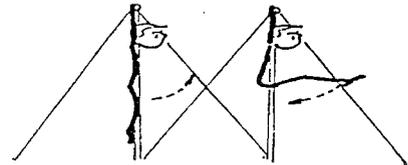
79. البروك على المصطبة والارتكاز على الأرض نقل الحركة باليدين ثم الارتكاز وعلى الساعدين.



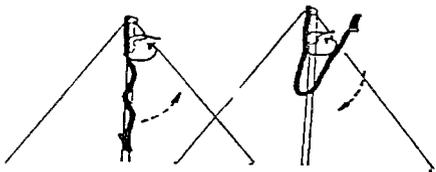
80. الارتكاز بالساعدين على المصطبة - الانتقال جانباً بالارتكاز على الساعد مع حركة رجل واحدة للأعلى.



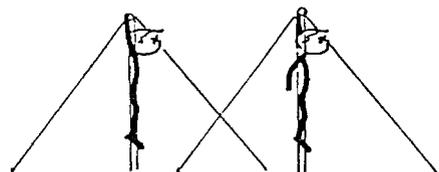
81. التعلق على العارضة مع رفع الرجلين والثني من الركبة.



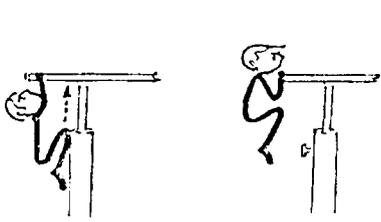
82. التعلق على العارضة مع رفع الرجلين مستقيمة إلى وضع الزاوية 90.



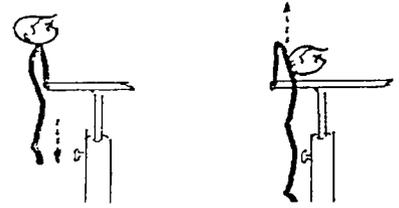
83. التعلق على العارضة مع رفع الرجلين مستقيمتين للأعلى.



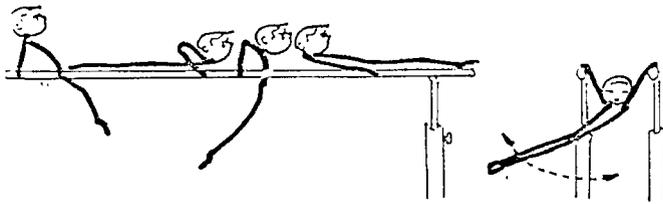
84. التعلق على العارضة بيد واحدة ثم على يدين والعودة على يد واحدة (تغيير في حركة اليدين).



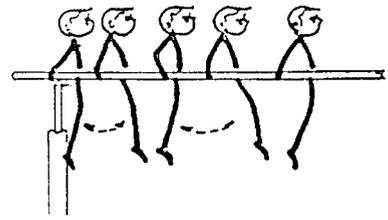
85. التعلق على عارضة التوازن ثنيا مع دفع الجسم للأعلى.



86. الارتكاز على عارضة التوازن مع ثني ومد كلتا اليدين.

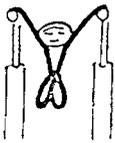


87. الارتكاز بكلتا اليدين على عارضة التوازن مع صعود الجسم بالحركة للأمام.

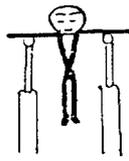


89. الارتكاز بكلتا اليدين على عارضة التوازن - الحركة للأمام بمساعدة حركة الرجلين.

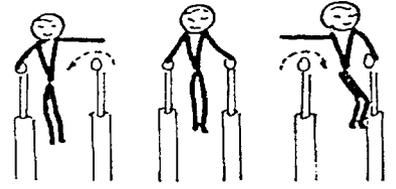
88. التعلق على عارضة التوازن مع حركة الرجلين لليمين ولليسار.



90. التعلق على عارضة التوازن مع عمل ثني للخلف.

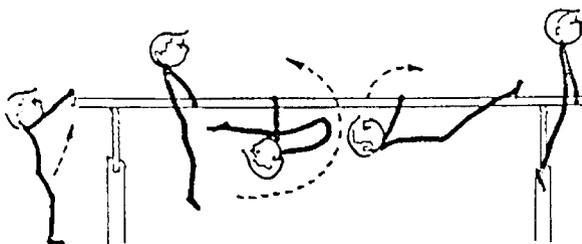
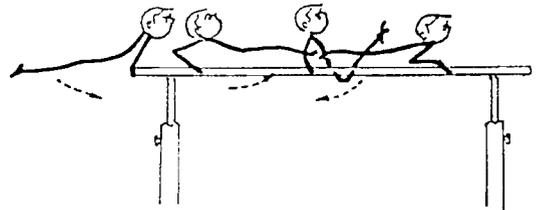


91. التعلق على عارضة التوازن واليدان للجانبين.

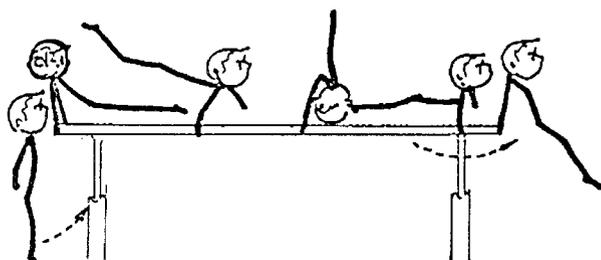


92. الارتكاز بكلتا اليدين على عارضة التوازن ثم التناوب برفع اليدين لليمين ولليسار.

93. التعلق على عارضة التوازن مع صعود ومد الجسم للأمام.

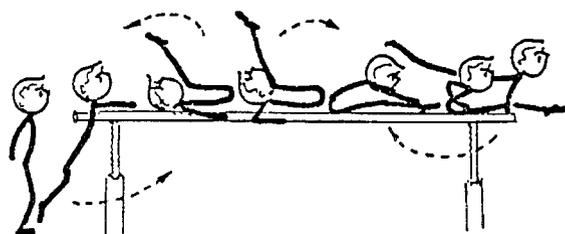
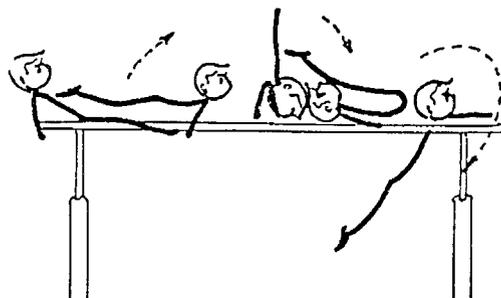


94. الارتكاز بكلتا اليدين على عارضة التوازن مع صعود الجسم بالحركة للخلف.

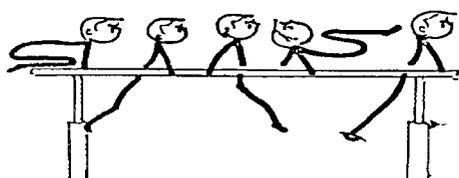


95. الارتكاز بكلتا اليدين على عارضة التوازن - عمل حركة للخلف والوقوف على الكتفين ثم الهبوط من الجهة الأخرى.

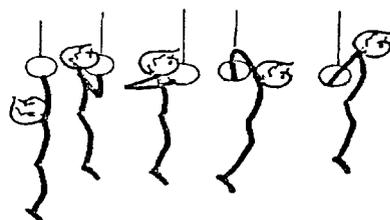
96. الارتكاز بكلتا اليدين على عارضة التوازن ثم الصعود ومد الجسم للأسفل.



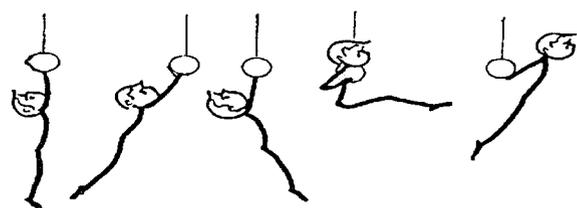
97. الارتكاز بكلتا اليدين على عارضة التوازن ثم عمل درجة للأمام وللخلف.



98. الجلوس على الكعبين والارتكاز بكلتا اليدين على عارضة التوازن ثم عمل مرجحة للأمام.



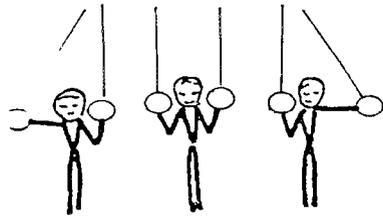
99. التعلق على الحلقة مع الصعود والارتكاز بقوة للأمام وللخلف.



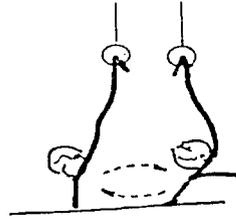
100. التعلق على الحلقة ثم الصعود والارتكاز مع حركة الرجلين للأمام.



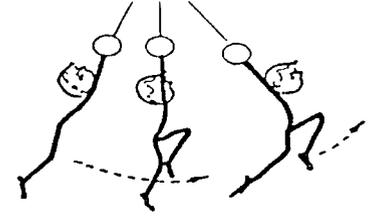
101. التعلق على الحلقة - الصعود والارتكاز مع مد الرجلين للأمام.



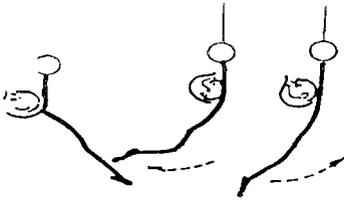
102. التعلق على الحلقة  
ثانياً ثم التناوب بسحب اليدين  
باتجاه اليمين واليسار.



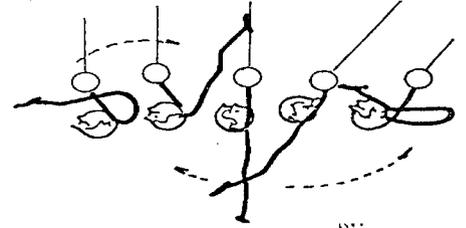
103. التعلق بكلتا القدمين على  
الحلقة من الأعلى والرأس للأسفل  
ثم عمل حركة دائرية باليدين.



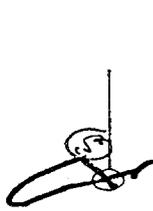
104. التعلق على الحلقة - عمل  
مرجحة للأمام ثم التناوب بدفع الرجلين.



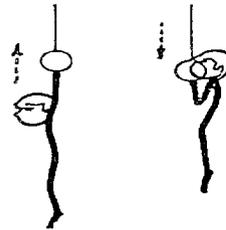
105. التعلق على الحلقة ثم عمل مرجحة  
للأمام وللخلف.



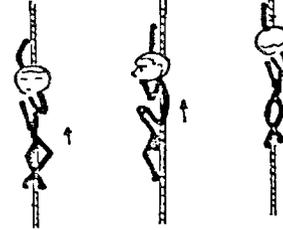
106. التعلق على الحلقة بثني الجسم ثم عمل  
حركة للأمام وللخلف.



107. التعلق على الحلقة مع إدخال  
القدمين في الحلقة.



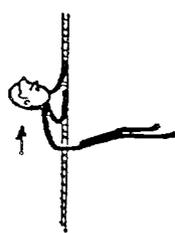
108. التعلق على الحلقة مع  
دفع الجسم بكلتا اليدين.



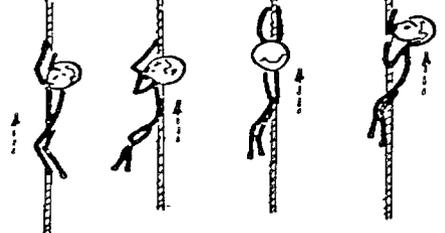
109. الصعود بالحبل بمساعدة  
الرجلين.



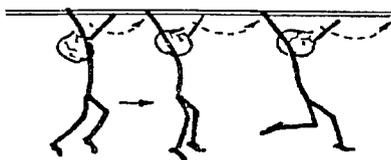
110. الصعود بالحبل بدون  
مساعدة الرجلين.



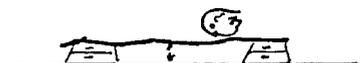
111. الصعود بالحبل من وضع  
التعلق ثانياً مع استقامة الرجلين.



112. الصعود بالحبل مع بلوغ  
الرأس اليدين.

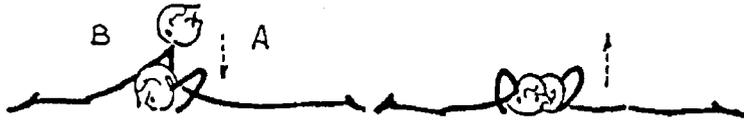


113. الحركة على عارضة أفقية مع التناوب  
بمسك اليدين وحركة الرجلين.

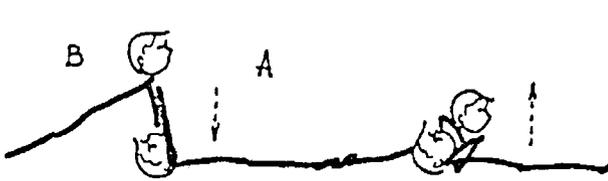


114. الارتكاز على صندوقين باليدين والرجلين  
مع رفع وخفض الحوض.

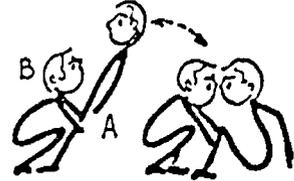
## التمارين الجماعية



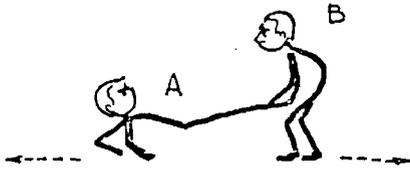
115. ينبطح A بالارتكاز على كلتا اليدين - يرتكز B على كتفي زميله الذي يعمل حركة المد والثني لليدين.



116. يرفع A اليدين للأعلى، أما B فيكون في وضع الارتكاز مع مسك A من اليدين، ثني ومد اليدين.



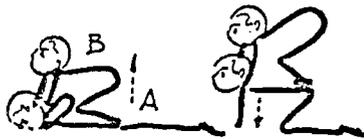
117. يقف A في وضع الميلان للخلف - يقف B بوضع القرفصاء ويمسك زميله من الركبة بكلتا اليدين - ينتقل إلى وضع الجلوس ثنيا والارتكاز على اليدين.



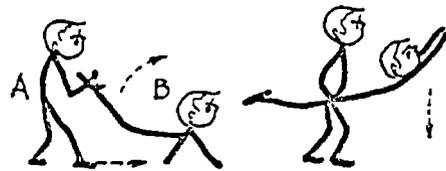
118. يرتكز A على الساعدين بينما يمسك B زميله من الرجلين ويرفعهما للأعلى ثم يساعده على الحركة للخلف.



119. يقف A على الركبتين والارتكاز على كلتا اليدين - يجلس B على ظهر زميله الذي ينتقل إلى وضع الانبطاح.



120. يقف A على الركبتين والارتكاز على كلتا اليدين - يقف B بوضع القرفصاء على ظهر زميله الذي يعمل على حركة اليدين للأعلى وللأسفل بدفع الرجلين للخلف.



121. يقف A خلف زميله ويرفع رجليه للأعلى - يرتكز B على كلتا اليدين ثم يرفع الجذع للأعلى بمساعدة زميله الذي يحمله من الورك.



122. يجلس A على الكعبين مع الارتكاز على كلتا اليدين - يقف B على ظهر زميله - يعمل A حركة ثني ومد الرجلين والمحافظة على اتزان زميله.

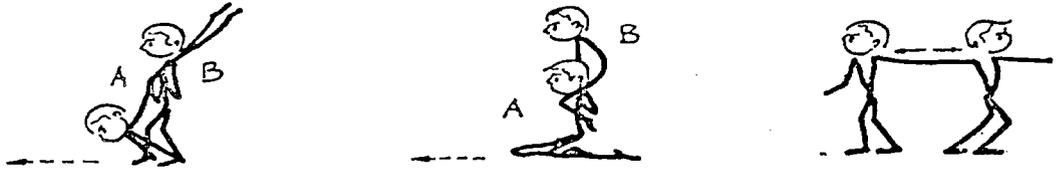
123. يجلس B على ظهر زميله الذي يتحرك على الركبتين واليدين للأمام.

124. يستلقي B ويرفع يديه رجلي زميله - يرتكز A بكلتا اليدين على رجلي زميله ثم يعمل حركة الثني والمد باليدين.



125. أحد اللاعبين ينقل زميله بالمشي للأمام بمختلف المواضع، الجلوس على الكتفين بإسناد يد أو كلتا اليدين، الانبطاح على الكتف.

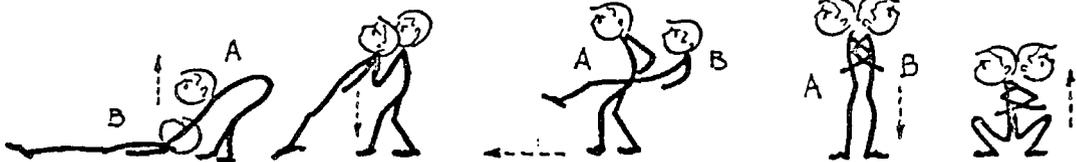
126. يقف A فتحا خلف زميله ويضغط على كتفيه بكلتا اليدين - يقف B بوضع القرفصاء ثم يحاول النهوض والتغلب على مقاومة زميله.



127. يستلقي B - يمسك A زميله من كتفيه بكلتا اليدين ثم يرفعه للأعلى.

128. يحمل A زميله من الورك بكلتا اليدين ثم يتحرك للأمام.

129. يقف اللاعبان إلى جانب بعضهما مع مسك كل منهما يد زميله باستقامتها - سحب الزميل إلى الاتجاه المقابل.



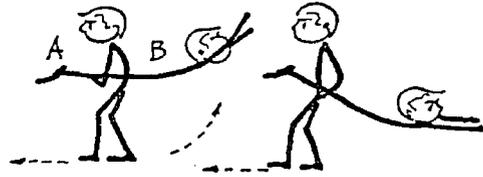
130. يستلقي B بينما يعمل A على رفعه من الكتف بكلتا اليدين للأعلى.

131. يمشي A للأمام مع حمل زميله بكلتا اليدين من الفخذين.

132. يقف B , A وظهرهما إلى بعضهما مع مسك الأيدي من المرفقين إلى الخلف - عمل وضع القرفصاء ثم الصعود والنزول بشكل مستمر.



133. يجلس اللاعبان على الكعبين متقابلين مع مسك الأيدي ثم يسحب كل منهما الآخر بشكل مستمر.



134. يقف A فتحاً و يحمل زميله من الفخذين أو الركبتين بكلتا اليدين - يكون B في حالة اتزان ثم يرفع ويخفض الجذع.



135. يرتكز A, B على يد واحدة ثم مقاومة الزميل باليد الأخرى.

136. يقف اللاعبان متقابلين بالاستناد على الكتفين ثم مقاومة الزميل.

137. من وضع الارتكاز على الأيدي يتقابل اللاعبان ثم يستندان على الأكتاف.



138. يقف اللاعبان على الركبتين مع الاستناد على الأكتاف - يحاول كل لاعب دفع زميله للخلف.



139. يقف اللاعبان على رجل واحدة إلى جانب بعضهما - يحاول كل لاعب دفع زميله للجانب.



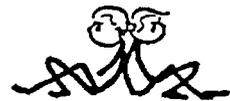
140. يقف اللاعبان متقابلين فتحاً مع مسك الأيدي - يحاول كل لاعب سحب يدي زميله بقوة.



141. يقف اللاعبان جانباً على ركة واحدة وكتفاهما معا مع مقاومة الزميل بدفع الأكتاف.



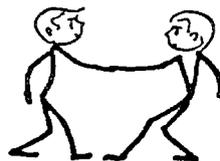
142. يقف اللاعبان وظهرهما إلى بعضهما مع مقاومة الزميل بشد الظهر.



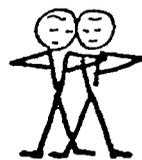
143. يجلس اللاعبان وظهرهما إلى بعضهما مع مقاومة الزميل بتثبيت الأقدام على الأرض.



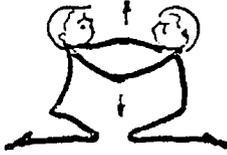
144. الجلوس والارتكاز على الأيدي من الخلف مع استناد الأقدام من الأعلى ثم مقاومة الزميل.



145. مقاومة الزميل من يد واحدة وقوفاً.



146. مقاومة الزميل من اليدين مع الثني من المرفقين.



147. يجلس اللاعبان متقابلين على الكعبيين مع مسك الأيدي مفتوحة للجانبين ثم مقاومة الزميل.



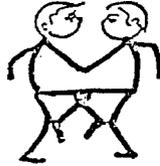
148. مقاومة الزميل بيد واحدة من الخلف.



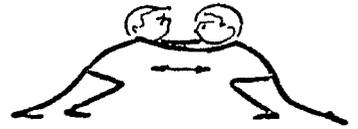
149. يركز اللاعبان متقابلين على يد واحدة لكل منهما أما اليد الأخرى تكون على الأكتاف ثم عمل حركة للأمام وللخلف.



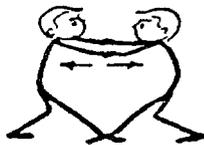
150. يقف اللاعبان على رجل واحدة متقابلين - مسك الرجل الأخرى بيد واحدة لكليهما ثم عمل مقاومة للزميل عند حركة الأرجل للأمام وللخلف.



151. مقاومة الزميل مع الوقوف على رجل واحدة - ثني الرجل الأخرى لكليهما ثم عمل مقاومة بالركبتين مع المسك بيد واحدة.



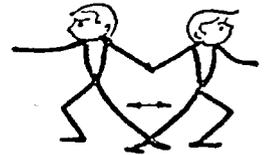
152. مقاومة الزميل مع محاولة مسك ركبة الزميل لكليهما.



153. يقف اللاعبان متقابلين فتحا مع مسك الأيدي - محاولة إخراج الزميل من وضع الاتزان بالاستناد على القدمين.



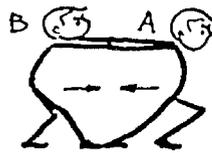
154. يقف اللاعبان متقابلين على رجل واحدة بوضع القرفصاء مع مسك الأيدي - الرجل الأخرى تكون ممدودة للأمام - كل لاعب يحاول إخراج زميله من وضع الاتزان.



155. السحب بيد واحدة لكلا اللاعبين من الوقوف الجانبي.



156. يقف A على ركبة واحدة والارتكاز على كلتا اليدين - يجلس B على الكعبيين خلف زميله ويمسكه من رجل واحدة ومقاومتها عند الحركة للأمام وللخلف.



157. يقف B فتحا خلف زميله ويمسكه من اليدين - يقف A فتحا بتقديم رجل واحدة للأمام مع إبداء مقاومة قليلة.



158. يقف A خلف زميله ويضغط بيد واحد على رقبته - يرتكز B بتقديم رجل واحدة للأمام مع إبداء مقاومة.



159. يقف A فتحا مع مسك زميله من يد واحدة - يقف B بوضع البروك - يرفع A يد زميله للأعلى مع المقاومة.



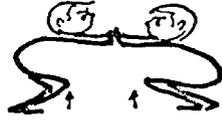
160. يقف A فتحا خلف زميله ويضغط بيد واحدة على كتفه - يجلس B على الكعبين والارتكاز على كلتا اليدين مع إبداء مقاومة عند حركة الجذع للأعلى وللأسفل.



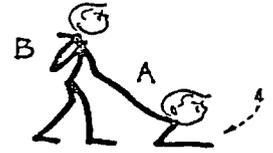
161. يستلقي A ثنيا ويده خلف الرأس - ينبطح B ويمسك زميله من الرجلين والمقاومة عند رفعهما للأعلى.



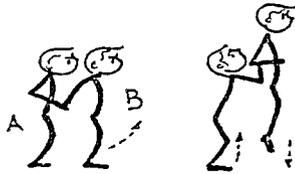
162. يقف اللاعبان وظهرهما إلى بعضهما مع مسك الأيدي للخلف من المرفقين ثم السحب للجانبين لكليهما.



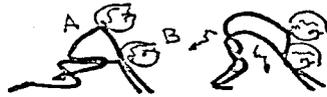
163. يقف اللاعبان متقابلين بوضع القرفصاء مع مسك الأيدي ثم عمل وثب للأعلى بوقت واحد.



164. يرتكز A على الساعدين والرجلان على كتفي زميله ثم عمل ثني ومد اليدين.



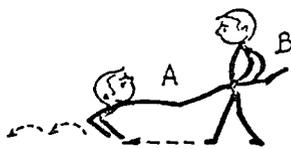
165. يقف A خلف زميله ويمسكه من كلتا اليدين للخلف ثم يرفعه للأعلى من المرفقين.



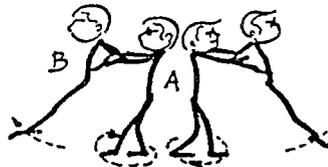
166. يقف B على الركبتين والارتكاز على كلتا اليدين مع محاولة حمل زميله الذي يجلس على ظهره والوقوف بوضع القرفصاء.



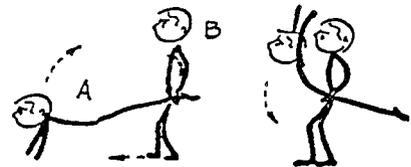
167. يستلقي A ثنيا للأعلى - يجلس B على ساقي زميله ثم يسحبه بكلتا اليدين من الفخذين بحركة الجذع للأعلى.



168. يرتكز A على كلتا اليدين للخلف ثم يتحرك للخلف بمساعدة زميله الذي يمسه من الرجلين.



169. يقف A فتحا ويمسك زميله من المرفقين للخلف ثم يقوم بتدويره لليمين ولليسار.



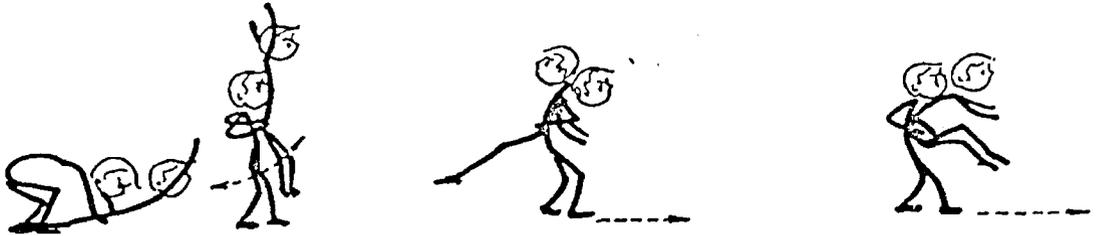
170. يرتكز A على كلتا اليدين - يقف B خلف زميله ويمسكه من الركبتين ثم يرفعه للأعلى مع عمل تقوس للظهر.



171. يرتكز A على الساعدين للخلف - يقف B فتحا ويرفع زميله من الركبتين على جانبيه ثم يساعده على رفع وخفض الجذع.

172. مسك الزميل بوضع الوقوف فتحا بيد واحدة من الفخذ أما اليد الأخرى تكون تحت الركبة ثم عمل ثني ومد الركبتين.

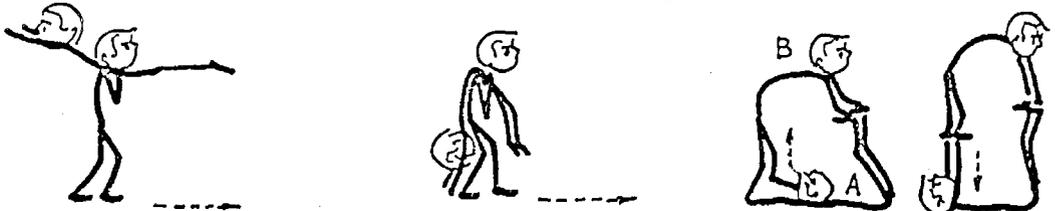
173. نقل الزميل بحمله بيد واحدة من الورك.



174. رفع اللاعب الذي يكون في وضع الاتبطاح بكلتا اليدين بإسناده من تحت الفخذين.

175. يقف اللاعبان وظهرهما إلى بعضهما مع مسك الأيدي من المرفقين ثم حمل الزميل على الظهر.

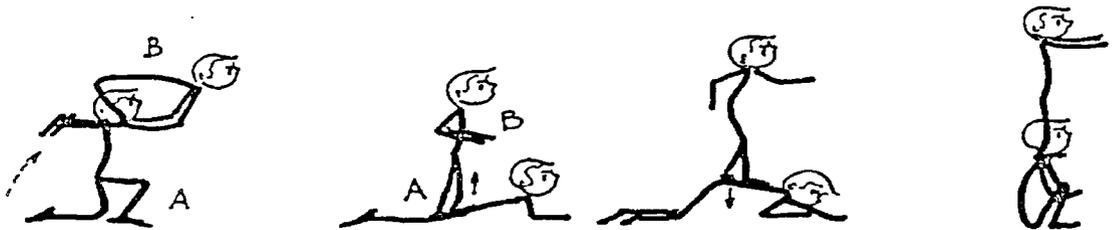
176. رفع الزميل من الخلف بكلتا اليدين والمشي للأمام بمسكه من الفخذ.



177. حمل الزميل على الكتف ثم المشي للأمام مع المحافظة على وضع الاتزان.

178. حمل الزميل على الكتف ثم المشي للأمام.

179. يستلقي A مع رفع الرجلين فتحا للأعلى ويمسك بكلتا اليدين قدمي زميله - يقف B فتحا ويرتكز على قدمي زميله الذي يرفع ويخفض يديه ورجليه.



180. يقف A على ركبة واحدة - يقف B بركبتيه على كتفي زميله والذي يمسكه من كلتا اليدين ثم يساعده على خفض ورفع الرجلين.

181. يرتكز A على الساعدين مع رفع الحوض للأعلى - يقف B على المنطقة القطنية لزميله الذي يعمل حركة خفض ورفع الحوض.

182. الجلوس ثنيا واليدان على الركبتين مع حمل الزميل الذي يقف أو يجلس على الأكتاف.



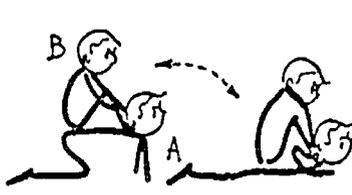
183. الجلوس ثنيا والارتكاز على كلتا اليدين للخلف ثم حمل الزميل الذي يقف على الأكتاف.



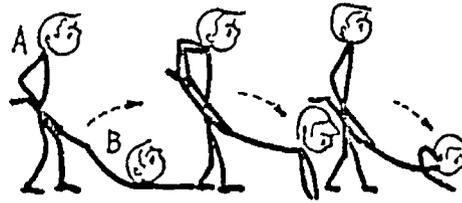
184. يقف A فتحا ويستند على يدي زميله الذي يكون في وضع الجلوس على الركبتين مع ثني ومد اليدين.



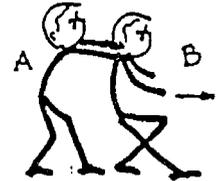
185. يجلس A والارتكاز على كلتا اليدين للخلف ثم يرفع زميله الذي يجلس على الفخذين فتحا.



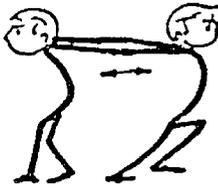
186. يقف A على الركبتين والارتكاز على كلتا اليدين - يجلس B على ظهر زميله الذي يعمل حركة الانبطاح .



187. يقف A فتحا مع مسك رجلي زميله من الخلف بكلتا اليدين ويرفعهما للأعلى - ينبطح B ثم يعمل حركة المشي على اليدين للأمام بمساعدة زميله.



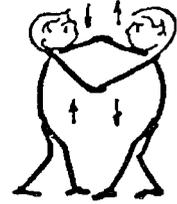
188. يقف A فتحا خلف زميله ويمسكه من الكتف بكلتا اليدين ثم يضغط عليه للأمام - ييدي B مقاومة خفيفة.



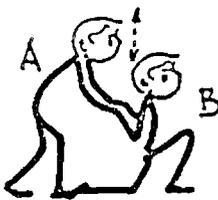
189. يقف اللاعبان فتحا وظهرهما إلى بعضهما مع مسك الأيدي من الخلف ثم سحب الزميل للأمام - كل لاعب ييدي مقاومة.



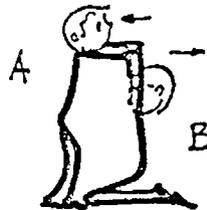
190. يقف اللاعبان الواحد جنب الآخر فتحا مع مسك يد واحدة لكليهما من المرفقين ثم سحب الزميل للجانب - كل لاعب ييدي مقاومة.



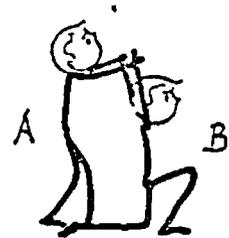
191. يقف اللاعبان متقابلين مع مسك الأيدي ثم فتحهما للجانبين.



192. يقف B على ركة واحدة ويداه للخلف - يقف A فتحا خلف زميله ويمسكه من اليدين ثم يساعده على النهوض.



193. يجلس B على الكعبين ويداه مرفوعتان للأعلى - يقف A فتحا أمام زميله ويدفع يدي زميله للأمام والخلف - ييدي B مقاومة.



194. يقف A فتحا خلف زميله ويرفع يديه للأعلى - يقف B على ركة واحدة مع محاولة دفع اليدين للأمام.



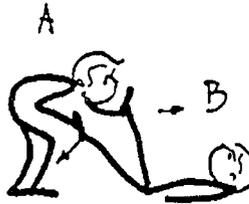
195. يقف اللاعبان متقابلين على ركبة واحدة مسك مع يد واحدة لكليهما - ثني المرفقين والتغلب على مقاومة الزميل.



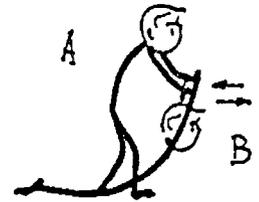
196. يقف A بوضع البروك ويمسك زميله من الركبتين بكلتا اليدين - يستلقي B ثنيا مع فتح الركبتين للجانبين مع مقاومة الزميل.



197. يقف A على الركبتين ويمسك زميله من القدمين - يستلقي A فتحا مع حركة الرجلين للجانبين ومقاومة الزميل.



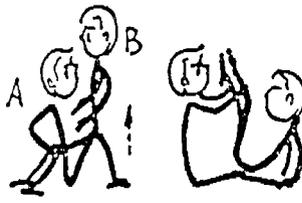
198. يقف A فتحا ويمسك زميله من القدمين - يستلقي B فتحا للأعلى مع حركة الرجلين للجانبين ومقاومة الزميل.



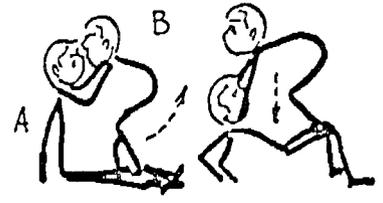
199. يقف A فتحا بانحناء جسمه فوق زميله الذي يكون في وضع الانبطاح ثم يسحبه للخلف من اليدين مع عمل تقوس بالظهر.



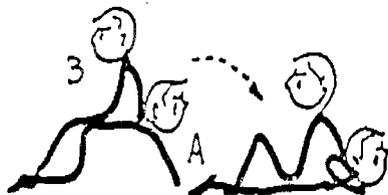
200. ينبطح A فوق زميله الذي يرفعه للأعلى مع ثني ومد اليدين.



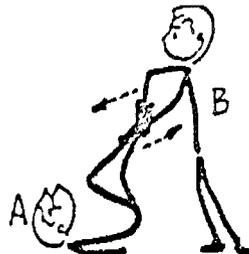
201. يجلس A ثنيا - يجلس B على ركبتي زميله ثم ينتقل إلى وضع الجلوس والارتكاز على كلتا اليدين - يرفع A رجلي زميله للأعلى مع مد الرجلين للأمام.



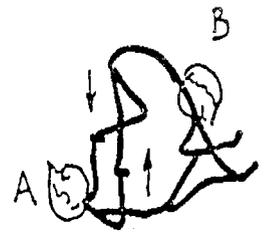
202. يجلس A فتحا مع الارتكاز على كلتا اليدين للخلف - يقف B فتحا ويمسك زميله بيديه من الرقبة - ينتقل A إلى وضع الاستلقاء والارتكاز على اليدين للخلف مع جلوس زميله على فخذيّه ومسكه من الرقبة.



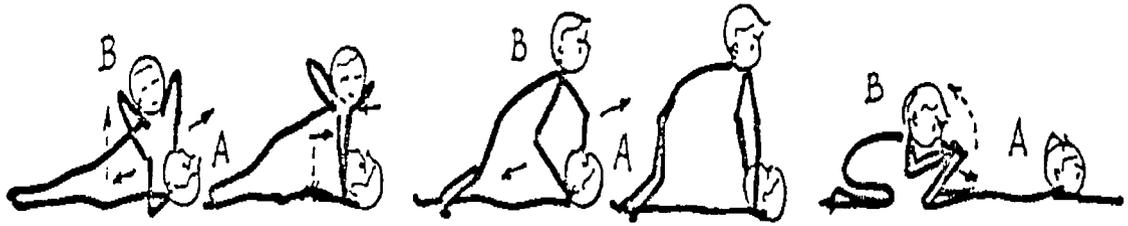
203. يقف A على الركبتين ثم الارتكاز على كلتا اليدين - يجلس B على ظهر زميله - ينتقل A إلى وضع الانبطاح.



204. يستلقي A مع رفع الرجلين للأعلى - يقف B فتحا ويمسك قدمي زميله مع عمل مقاومة عند حركة الرجلين.



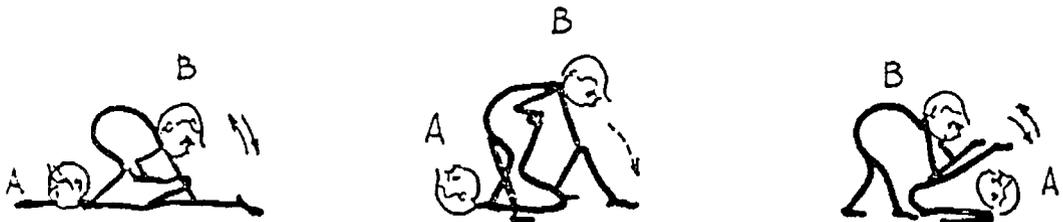
205. يستلقي A ثنيا أما اليدين فتكونان مثنيتين من المرفقين والكفان للأعلى - يقف B بقدميه على كفي زميله مع مسكه من الرجلين بكلتا اليدين - يعمل A مد وثني لليدين.



206. يستلقي A مع ثني اليدين - يرتكز B على يدي زميله ثم فتح اليدين إلى الجانبين معا.

207. يستلقي A مع رفع كلتا اليدين للأعلى وللجانبين - يقف B بوضع الانحناء فتحا فوق زميله ثم الاستناد على يديه ثم فتح اليدين للجانبين.

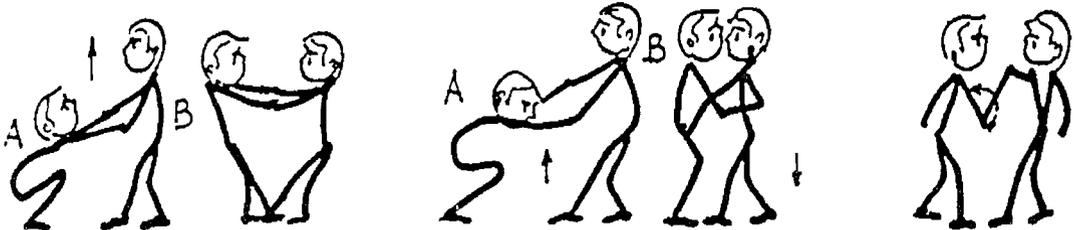
208. يستلقي A ثنيا للأعلى - يجلس B على الكعبين ثم يثني ويمد رجلي زميله الذي يبدي مقاومة خفيفة.



209. ينبطح A مع مد كلتا اليدين للأمام - يقف B ويمسك زميله من رجله ثم مقاومته عند ثني ومد الرجلين.

210. يستلقي A ثنيا - يقف B فوق زميله مع مسك الساق بيد واحدة أما الأخرى فتمسك الفخذ ثم عمل مد وثني الرجل.

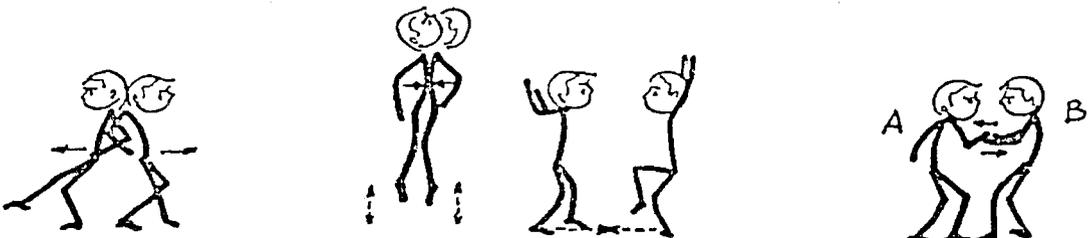
211. يستلقي A بتقوس - ينحني B فوق زميله ويمسكه بكلتا اليدين من رجله ثم رفع وخفض الرجلين بالمقاومة.



212. يقف A بوضع القرفصاء ويمسك زميله من اليدين - يقف B فتحا مع سحب الزميل للأمام.

213. يقف A بوضع القرفصاء ويمسك زميله من اليدين - يقف B فتحا ثم يسحب زميله للأمام - يضع A رجل واحدة على كتف زميله.

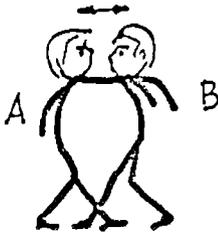
214. يقف اللاعبان متقابلين فتحا مع مسك الأيدي - يبدي كل لاعب إلى الآخر مقاومة قوية لزميله.



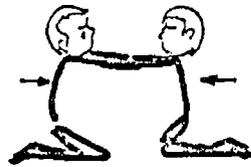
215. يقف اللاعبان وظهرهما إلى بعضهما والأيدي متصلة من المرفقين يسحب اللاعبان بعضهما بحركة مستمرة.

216. يقف اللاعبان متقابلين - بوقت واحد يثب اللاعبان للأعلى والأقدام معا والتماس بالصدر.

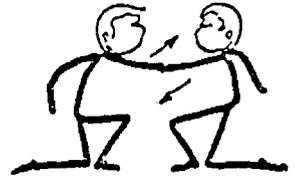
217. يقف اللاعبان متقابلين فتحا - يمسك B يدا واحدة من زميله بكلتا اليدين ثم يسحبها إليه - يبدي A مقاومة.



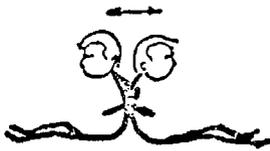
218. يقف اللاعبان متقابلين فتحا مع مسك الرقبة بيد واحدة لكليهما - يتصارع اللاعبان بينهما من الوقوف جانبا أو الحركة.



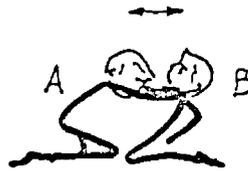
219. يقف اللاعبان متقابلين على الركبتين مع مسك الأيدي ثم يسحب كل لاعب زميله إليه.



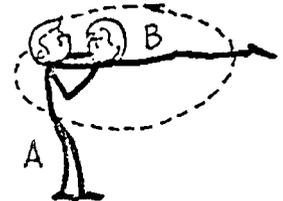
220. يقف اللاعبان متقابلين على ركية واحدة مع المسك بيد واحدة لكليهما - يضغط كل لاعب على كف زميله للأعلى وللأسفل.



221. يجلس اللاعبان وظهرهما إلى بعضهما والأيدي متصلة من المرفقين مع محاولة سحب الزميل للخلف.



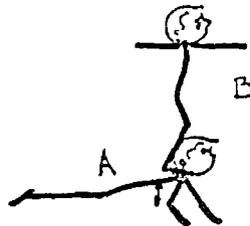
222. يقف اللاعبان متقابلين على الركبتين - يمسك A رقبة زميله بكلتا اليدين ويحاول سحبه إليه - يبدي B مقاومة بدفع جذعه للخلف.



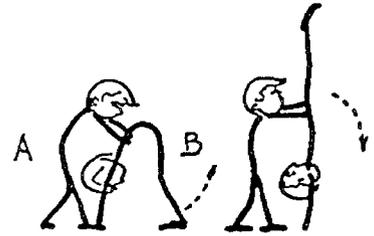
223. يقف اللاعبان متقابلين فتحا - يمسك B رقبة زميله بكلتا اليدين - يسند A زميله من تحت الساعدين ثم يساعده على عمل دوران بشكل مستمر.



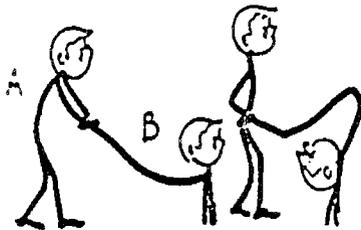
224. يقف اللاعبان الواحد بجانب الآخر على مسافة مد كلتا اليدين - مسك الزميل من كلتا اليدين من الأسفل والأعلى - يبدي اللاعب مقاومة قوية لزميله عند الحركة للأعلى.



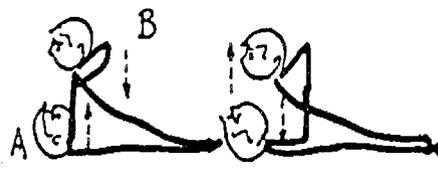
225. يقف B على كتفي زميله الذي يرتكز على كلتا اليدين مع عمل حركة الثني والمد.



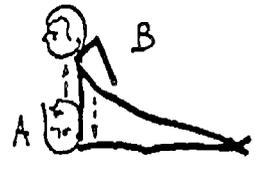
226. يقف A بخطوة جانبا ويمسك زميله من الخصر بكلتا اليدين - ينحني B الأسفل - يساعد A زميله على النهوض والوقوف جانبا على كلتا اليدين.



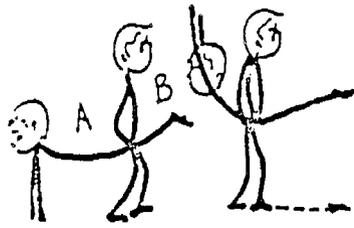
227. يقف A جانبا ويمسك زميله من كتفا الرجلين - ينتقل B إلى وضع الوقوف على كلتا اليدين بثني الركبتين.



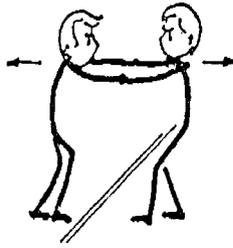
228. يستلقي A مع رفع كلتا اليدين للأعلى المستندتين على كفي زميله الذي يكون في وضع الانبطاح - عمل حركة المد والثني بشكل مستمر.



229. يستلقي A مع رفع كلتا اليدين للأعلى المستندتين على كتفي زميله الذي يكون بوضع الانبطاح - عمل حركة المد والثني بشكل مستمر.



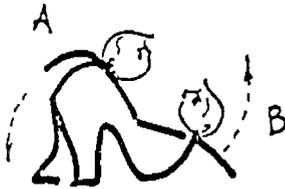
230. يرتكز A على كلتا اليدين - يقف B وظهره إلى زميله ويمسكه بكلتا اليدين من الورك ثم يرفعه للأعلى - يعمل A تقوسا بالظهر مع رفع اليدين والرجلين.



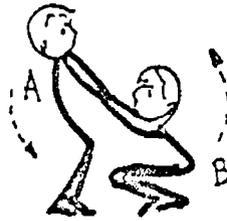
231. يقف اللاعبان متقابلين فتحا مع مسك الأيدي ثم محاولة سحب الزميل فوق الخط.



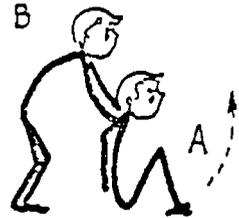
232. يقف اللاعبان متقابلين بالارتكاز على الركبتين مع مسك يد واحدة لكليهما ثم عمل محاولة سحب الزميل فوق الخط.



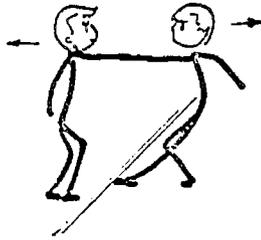
233. يقف A جانبا ويمسك زميله الذي يجلس على الأرض بيد واحدة ثم يرفعه ويخفضه.



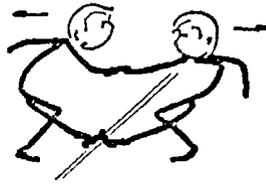
234. نفس الوضع السابق برفع وخفض الزميل لكن بمسكه بكلتا اليدين.



235. يجلس A ثم ينتقل إلى الوقوف جانبا بمساعدة زميله الذي يقف خلفه ويسنده من الكتف.



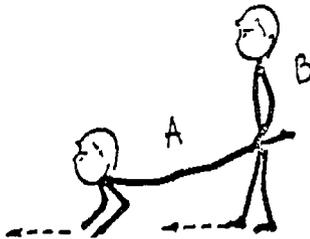
236. يقف اللاعبان متقابلين مع المسك من يد واحد لكليهما مع محاولة سحب الزميل فوق الخط.



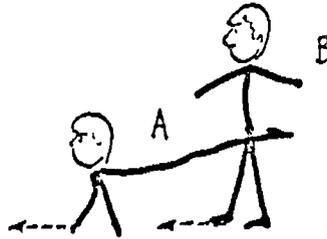
237. يقف اللاعبان متقابلين فتحا - يرتكز كل لاعب على قدم زميله ويمسكه من يد واحدة - عمل محاولة سحب الزميل فوق الخط.



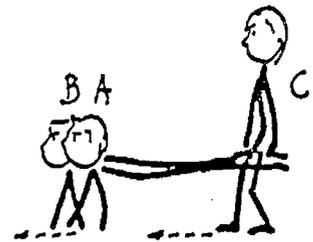
238. يجلس اللاعبان على الكعبين متقابلين مع مسك الأيدي - يسحب كل لاعب زميله بالتناوب للخلف.



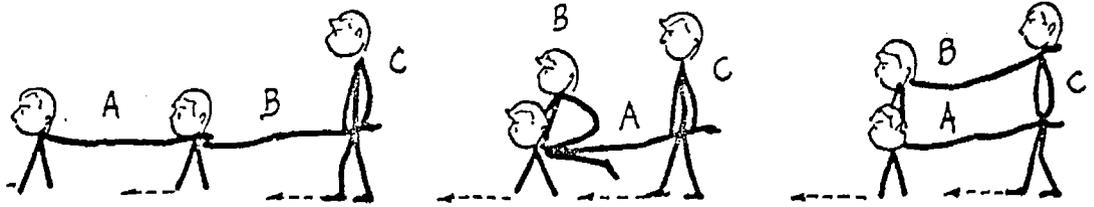
239. يرتكز A على كلتا اليدين - يمسك B زميله من رجليه ثم يدفعه للأمام.



240. نفس الوضع السابق لكن A يضع رجليه حول فخذ زميله..



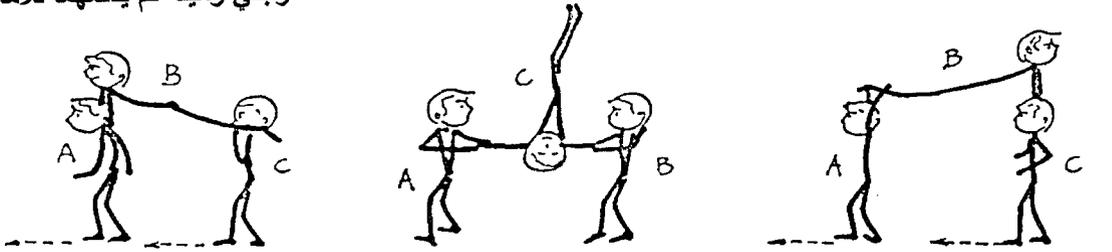
241. يرتكز A, B على الأيدي - يمسك C زميله من الأرجل ثم يدفعها للأمام.



242. ينبطح A بالارتكاز على كلتا اليدين مع وضع رجليه على كتفي زميله الذي يكون في وضع الانبطاح - يمسك C رجلي زميله ثم يدفعهما للأمام.

243. ينبطح A بالارتكاز على كلتا اليدين - يجلس B على ظهر زميله - يمسك C رجلي زميله ثم يدفعهما للأمام.

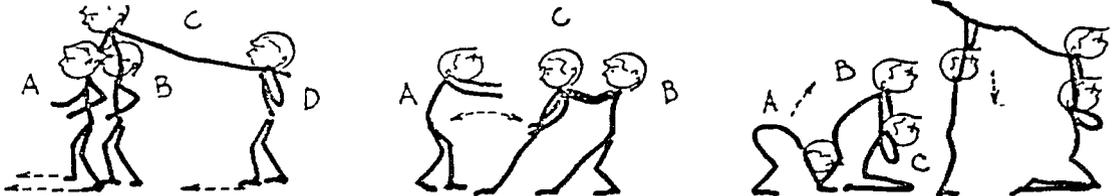
244. يرتكز A على كلتا اليدين - ينبطح B على كتفي زميله مع وضع رجليه على كتفي زميله - يمسك C رجلي A بكلتا اليدين ثم يدفعهما للأمام.



245. يقف A, C جانباً الواحد خلف الآخر - ينبطح B بالاستناد على كتفي زميله بكلتا اليدين - يرفع C رجلي زميله على الكتف ثم يعمل اللاعبان الحركة للأمام.

246. يرفع B, A زميلهما من كلتا اليدين - يستند C على زميليه مع عمل حركة رفع الرجلين للأعلى.

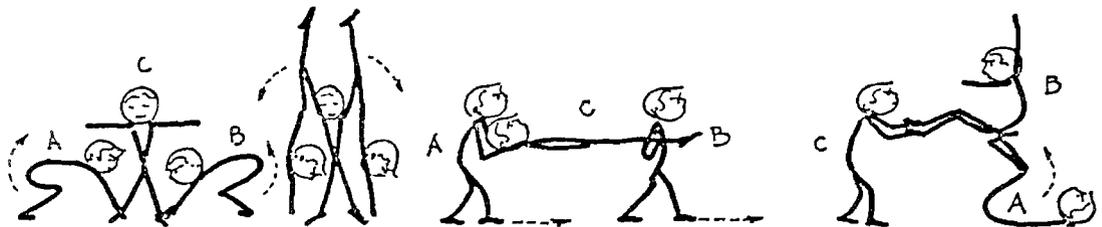
247. يرتكز B على كتفي زميله بكلتا اليدين من الأعلى - يرفع A زميله من كلتا الرجلين - يتحرك اللاعبان بزميلهما للأمام.



248. ينبطح C والارتكاز بيد واحدة على كتف A أما اليد الأخرى فتكون على كتف B - يرفع D رجلي زميله على الأكتاف ثم يتحرك اللاعبون للأمام.

249. يتناوب B, A بدفع زميلهما للجانبين مع المحافظة على توازنه.

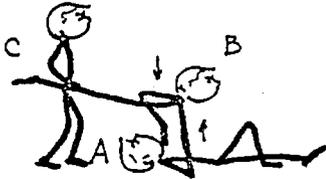
250. ينحني A لأسفل ويمسك زميله من كلتا القدمين ويرفعه للأعلى - يستند B بكلتا اليدين على كتف زميله الذي يقف على الركبتين.



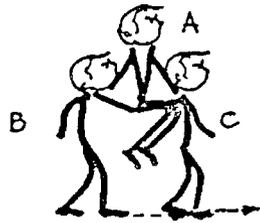
251. يقف A, B متقابلين ويمسك كل لاعب زميله من قدم واحدة ثم الوقوف ورفع له للأعلى من الرجلين بكلتا اليدين.

252. ينقل B, A زميلهما بإسناده من الرقبة والرجلين.

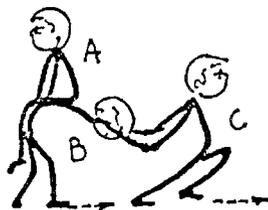
253. يستلقي A مع رفع كلتا الرجلين مثنية من الركبتين للأعلى - يجلس B على قدمي زميله - يمسك C رجلي زميله - يعمل A ثني ومد الرجلين.



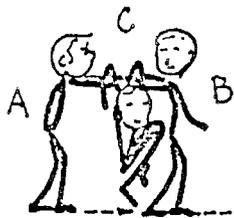
254. يستلقي A ويديه مثنية من المرفقين - يرتكز B على كفي زميله - يمسك C رجلي زميله من الخلف - يعمل A بالتبادل على ثني ومد كلتا اليدين.



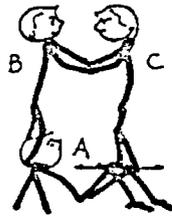
255. يقف B, C جانبا مع وضع الأيدي على كتف بعضهما - يجلس A على يدي زميله ثم يتحرك اللاعبان بحمل زميلهما للأمام.



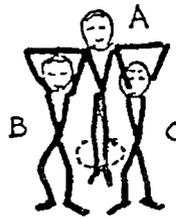
256. يقف B, C جانبا مع وضع الأيدي على كتف بعضهما - يجلس A على يدي زميله ثم يتحرك اللاعبان بحمل زميلهما للأمام.



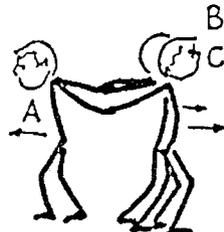
257. يقف B, C جانبا مع وضع الأيدي على كتف بعضهما - يجلس A على يدي زميله ثم يتحرك اللاعبان بحمل زميلهما للأمام.



258. يقف B, C جانبا مع وضع الأيدي على كتف بعضهما - يجلس A على يدي زميله ثم يتحرك اللاعبان بحمل زميلهما للأمام.



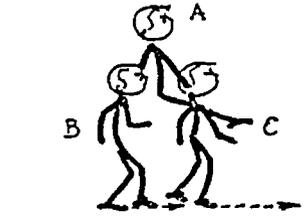
259. يقف B, C جانبا مع وضع الأيدي على كتف بعضهما - يجلس A على يدي زميله ثم يتحرك اللاعبان بحمل زميلهما للأمام.



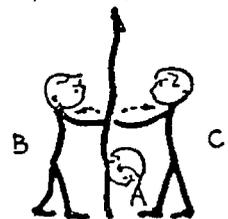
260. يقف B, C جانبا مع وضع الأيدي على كتف بعضهما - يجلس A على يدي زميله ثم يتحرك اللاعبان بحمل زميلهما للأمام.



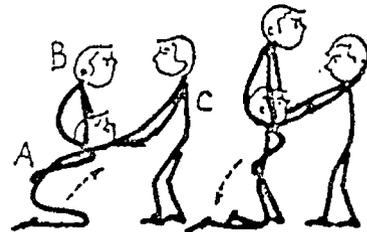
261. يقف B, C جانبا مع وضع الأيدي على كتف بعضهما - يجلس A على يدي زميله ثم يتحرك اللاعبان بحمل زميلهما للأمام.



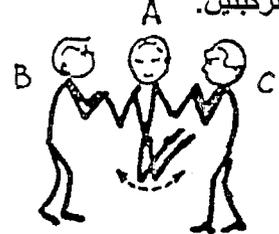
262. يقف B, C جانبا مع وضع الأيدي على كتف بعضهما - يجلس A على يدي زميله ثم يتحرك اللاعبان بحمل زميلهما للأمام.



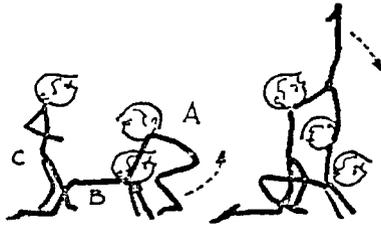
263. يقف B, C جانبا مع وضع الأيدي على كتف بعضهما - يجلس A على يدي زميله ثم يتحرك اللاعبان بحمل زميلهما للأمام.



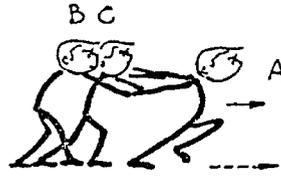
264. يقف B, C جانبا مع وضع الأيدي على كتف بعضهما - يجلس A على يدي زميله ثم يتحرك اللاعبان بحمل زميلهما للأمام.



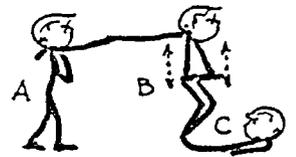
265. يقف B, C جانبا مع وضع الأيدي على كتف بعضهما - يجلس A على يدي زميله ثم يتحرك اللاعبان بحمل زميلهما للأمام.



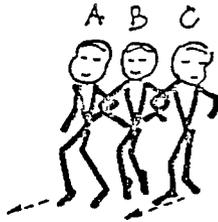
266. يقف B جانبا على الركبتين والارتكاز على اليدين - يقف C خلف زميله فتحا - يقف A في وضع نصف القرفصاء ويداه على كتفي زميله ثم يقف على كلتا اليدين بمساعدة زميله.



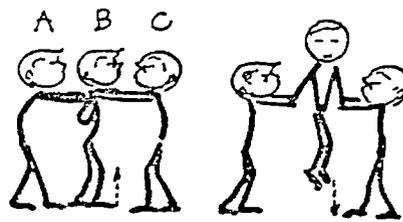
267. يقف C, B جنباً إلى جنب مع مسك زميلهما من يديه إلى الخلف - يقف A وظهره إلى زميله ثم بسحبهما للأمام.



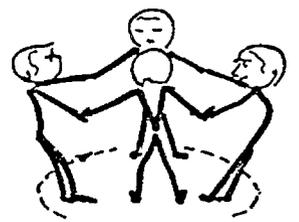
268. يستلقي C ورجلاه مثنيتان من الركبة ومرفوعة للأعلى - يرتكز B بيديه على قدمي زميله ورجلاه على كتفي A - يعمل C ثني ومد الرجلين.



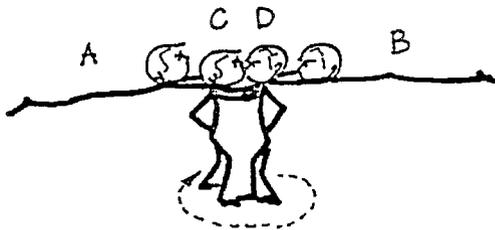
269. يتحرك C, A للأمام مع مسك زميلهما من المرفقين - يقف B وضع التعلق بين زميله ثم ثني الرجلين للأعلى.



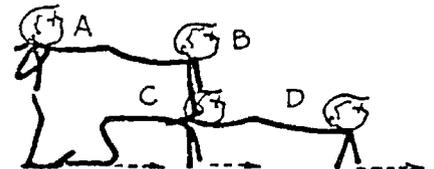
270. يقف A, C متقابلين - يقف B بين زميله اللذين يرفعانه من كلتا اليدين للأعلى.



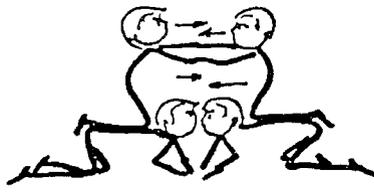
271. يتماسك اللاعبون من الأيدي ثم الدوران بالتناوب الواحد تلو الآخر.



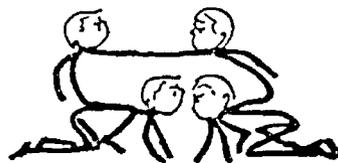
272. A, B يمسكان بكلتا اليدين رقبة C بينما يقف D بينهم, C, D يقومون بالدوران مع رفع الزميلين.



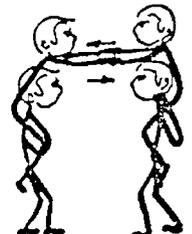
273. يكون A في وضع الوقوف جانباً أما B, C, D فيرتكزون على الأيدي, A يمسك رجلي B على كتفيه, أما B فيستند على رأس C بيديه بينما تكون رجلي D على كتفي C بالحركة للأمام.



274. يجلس اللاعبان متقابلين على ظهري زميليهما اللذين يكونان في وضع الارتكاز على الركبتين واليدين ثم يحاول كل لاعب سحب زميله إليه بكلتا اليدين.



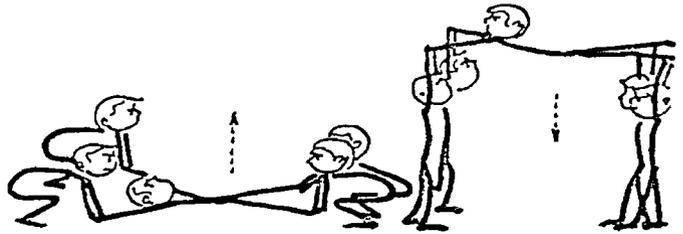
275. نفس الوضع السابق لكن بيد واحدة.



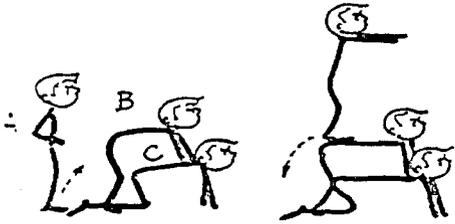
276. يجلس اللاعبان متقابلين على ظهري زميليهما اللذين يكونان متقابلين بشكل جانبي مع محاولة سحب الزميل بكلتا اليدين.



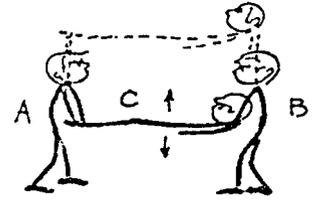
277. نفس الوضع السابق لكن بجلوس اللاعبين على كتفي زميليهما.



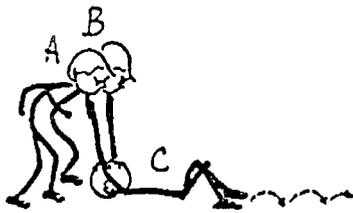
278. أربعة لاعبين يمسون زميلهم المستلقي من اليدين والرجلين ثم رفعه وخفضه.



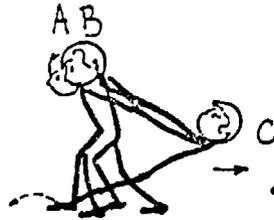
279. اللاعب C يرتكز على الركبتين أما B فينحني للأمام بالارتكاز على كتفي زميله ثم يثب A على ظهر زميله ويقف جانبا مع مد كلتا اليدين للأمام.



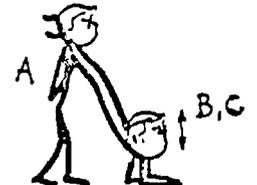
280. يقف A, B متقابلين مع مسك زميلهما من كلتا اليدين والرجلين ثم رفعه للأعلى وللأسفل.



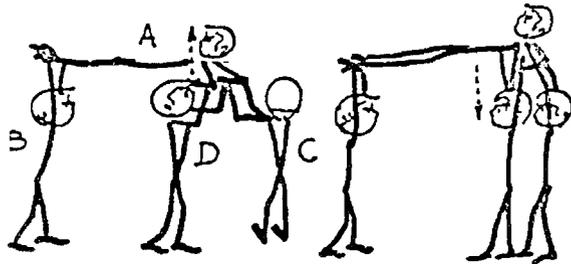
281. يمساك A, B زميلهما المستلقي من كلتا اليدين ثم مساعدته على الحركة برجليه للأمام.



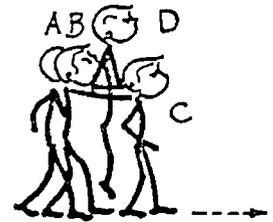
282. يسحب A, B زميلهما للأمام من كلتا يديه إلى الخلف - يبدي C مقاومة بالرجلين.



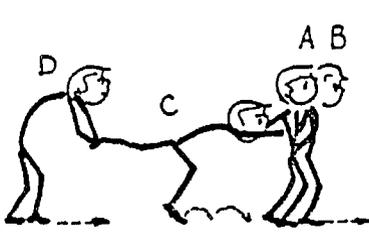
283. يقف A ويمسك رجلي زميله الذي يكون في حالة الارتكاز على اليدين ويضعهما على كتفيه ثم يساعده على عمل ثني ومد الرجلين.



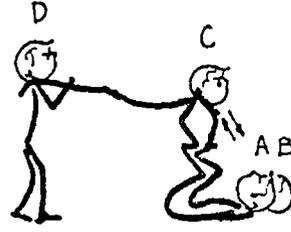
284. يمساك اللاعبون A من كلتا اليدين والرجلين وبنفس الوقت يقومون برفع وخفض زميلهما.



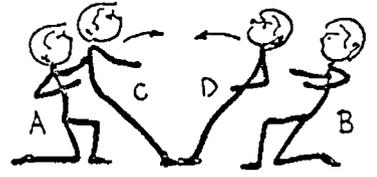
285. يمساك كل من A, B كتف C ثم يتحركون للأمام، جميع اللاعبين يحملون الذي يتعلق على كتفي B, A.



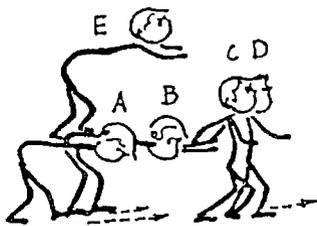
286. يقف A, B جانباً مع مسك C من كلتا اليدين بمستوى الكتف ثم سحبه للأمام مع عمل الوثب على رجل واحدة بينما الرجل الأخرى بمسكها D.



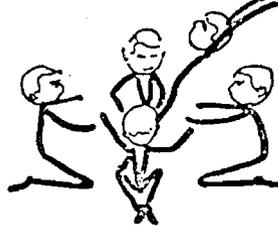
287. يستلقي A, B مع رفع كلتا الرجلين للأعلى - يرتكز C على قدمي زميله بكلتا يديه ورجلاه على كتف زميله الذي يقف خلفه ثم يعمل حركة المد والثني باليدين.



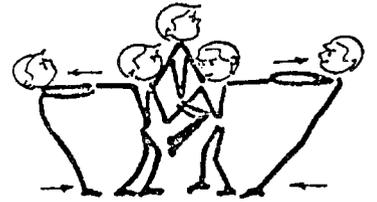
288. يقف A, B متقابلين على ركبة واحدة مع دفع زميليهما اللذين يقفان بينهما الواحد باتجاه الآخر من الظهر.



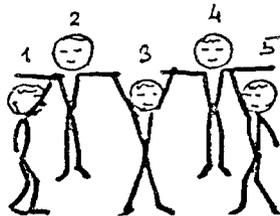
289. يقف A, B في وضع انحناء مع مد الأيدي للأمام - يمكس C, D زميليهما من الأيدي ويسحبانه للأمام - يقف E على ظهر زميله مع المحافظة على الاتزان.



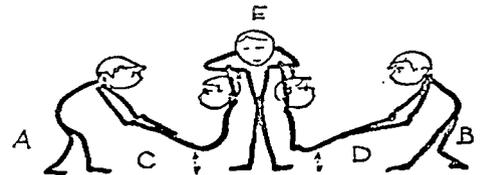
290. يقف اللاعبون بوضع البروك ويتوزعون على شكل دائرة في منتصفها يكون واحد من اللاعبين الذي يتبادل بالسقوط على زملائه باتجاهات مختلفة - يدفع اللاعبون زميلهم للجهة المعاكسة.



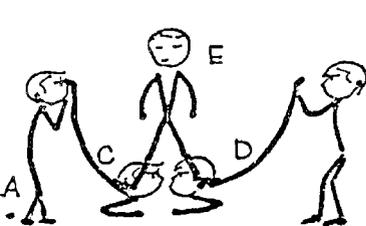
291. يمكس اللاعبان بأيديهما لاعبين آخرين من يد واحدة لكليهما - يرتكز اللاعب بكلتا يديه على كفي زميله ويتم رفعه للأعلى مع حركة اللاعب للجانب.



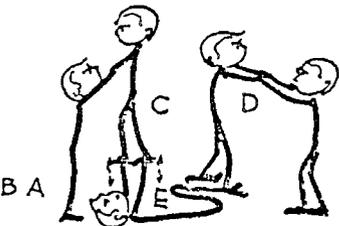
292. يقف اللاعبون صفا واحدا على مسافة متر واحد فيما بينهم - بالتبادل يبدأ اللاعبون الذين لديهم أرقام فردية برفع اللاعبين الذين لديهم أرقام زوجية من أيديهم ثم يتبادل اللاعبون العمل.



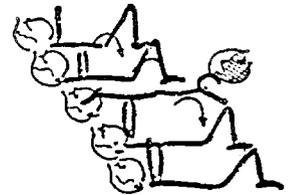
293. يمكس A, B زميليهما من الأرجل - يتعلق C, D على يدي زميلهما الذي يقف فتتحا مع عمل حركة الرفع والخفض للجدع.

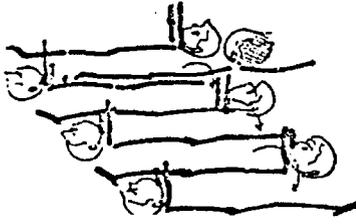


294. يقف A, B جانباً ويمسكان زميليهما من الأرجل اللذين يكونان في حالة ارتكاز على الساعدين - يقف E على كتفي زميليه اللذين يعملان حركة الثني والمد لكلتا اليدين.

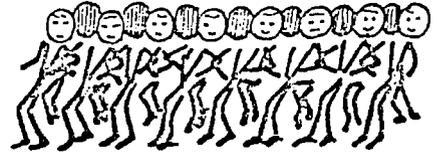


295. يقف A, B جانباً ويمسكان زميليهما من كلتا اليدين اللذين يقفان وظهرهما إلى بعضهما على يدي وقدمي زميلهما - يستلقي E ثم يعمل حركة الثني والمد بكلتا اليدين والرجلين.





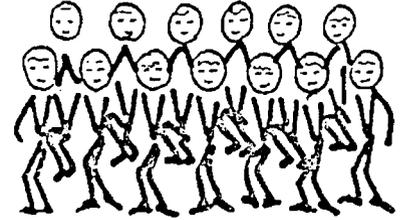
296. يستلقي اللاعبون بشكل متعكس جنباً إلى جنب وأيديهم مرفوعة للأعلى - يعبر اللاعب الأول فوق بقية اللاعبين ثم يتبعه بقية اللاعبين.



297. يقف اللاعبون على شكل صفين وظهرهم مع بعض للخلف - يتم مسك الأيدي من المرفق مع دفع الخصم إلى الاتجاه الآخر.



298. نفس الوضع السابق لكن بوقوف الصفين في وضع القرفصاء ثنياً.



299. يقف اللاعبون فتحة صفا واحدا - يرتكز زملاؤهم فوق الأكتاف بكلتا اليدين ثنياً - يتبادل اللاعبون الأدوار.



300. يقف اللاعبون صفاً واحداً مع مسك الأيدي من المرفق - عند الإشارة يبدأ اللاعبون الذين لديهم أرقام فردية بالحركة للأمام بينما يتعلق اللاعبون الذين لديهم أرقام زوجية على أيدي زملائهم برفع الأرجل للأعلى ثنياً.