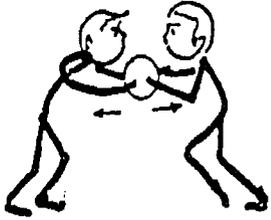


# تمارين

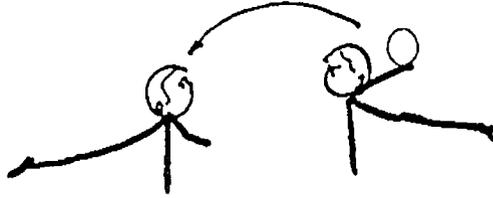
باستخدام المواد والأجهزة



## تمارين باستخدام المواد والأجهزة



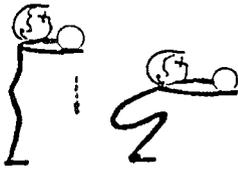
301. يقف اللاعبان متقابلين مع محاولة كل منهما انتزاع الكرة من يدي زميله.



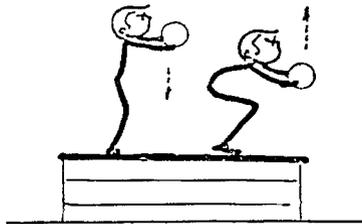
302. يرتكز اللاعبان على يد واحدة بشكل متقابل مع مناوله الكرة بيد واحدة فيما بينهما في الهواء.



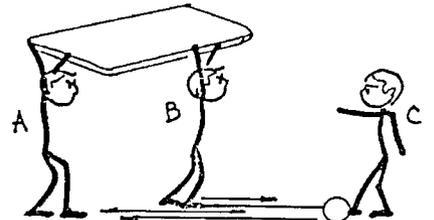
303. الاستلقاء والارتكاز على يد واحدة مع دحرجة الكرة باليد الأخرى.



304. يقف اللاعب جانباً مع حمل الكرة بكلتا اليدين ثم عمل ثني ومد الرجلين.



305. يقف اللاعب جانباً على الصندوق مع حمل الكرة بكلتا اليدين ثم عمل ثني ومد الرجلين.



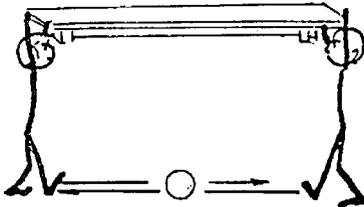
306. يحمل A, B بساط جمناستك في كلتا اليدين فوق الرأس - يناول C الكرة إلى زميله بالتناوب على الأرض.



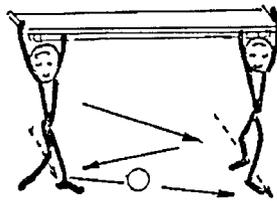
307. يمسك A, B بساط جمناستك للخلف بكلتا اليدين - يرمي C الكرة لزميله للأسفل والأعلى لضربها بالرأس.



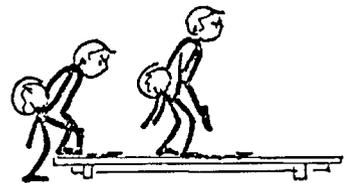
308. نفس الوضع السابق لكن بمناولة الكرة لزميله على الأرض.



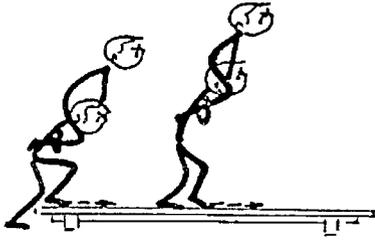
309. يقف اللاعبان متقابلين مع مسك المصطبة فوق الرأس ثم ثني ومد كلتا اليدين مع مناوله الكرة بالرجلين.



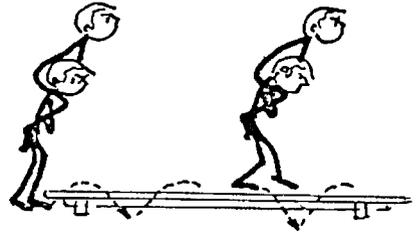
310. يقف اللاعبان فتحاً مع مسك المصطبة فوق الرأس مع مناوله الكرة بالرجلين من الحركة.



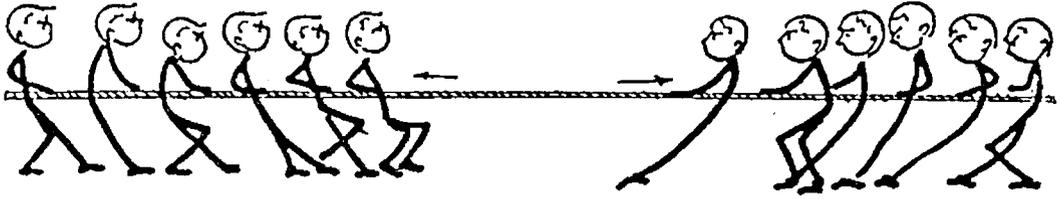
311. الحركة فوق المصطبة مع حمل الزميل على كتف واحدة.



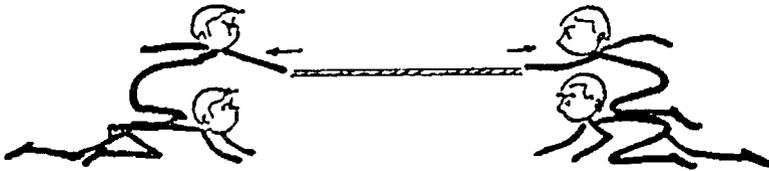
312. المشي فوق المصطبة مع حمل الزميل على الظهر.



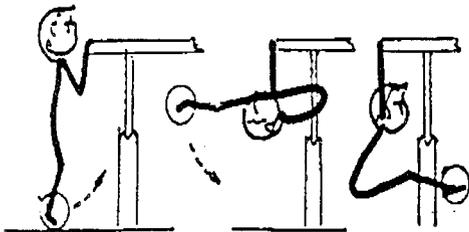
313. حمل الزميل على الكتف ثم العبور برجل واحدة فوق المصطبة.



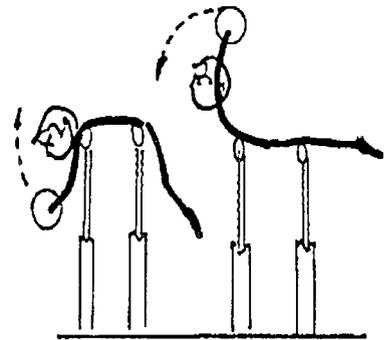
314. سحب الحبل بين مجموعتين.



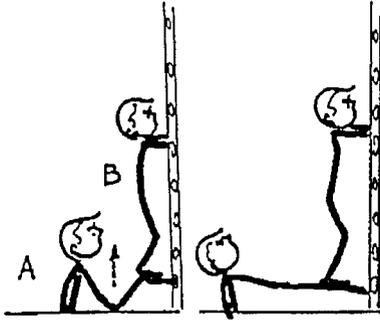
315. سحب الحبل بوقوف اللاعبين على ظهر زميليهما.



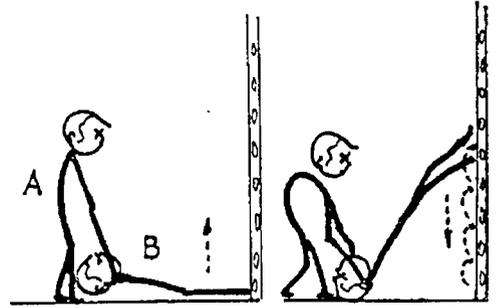
316. الوقوف جانبا مع مسك عارضة التوازن بكلتا اليدين - مسك الكرة بين القدمين - التعلق وعمل قلبة للخلف ثم حركة للأمام بزاوية.



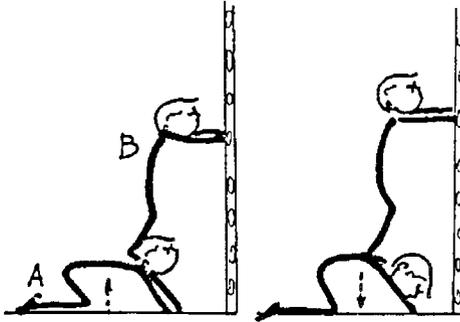
317. الانبطاح على عارضة التوازن مع مسك الكرة بكلتا اليدين ثم عمل تقوس للظهر باستقامة الرجلين للخلف.



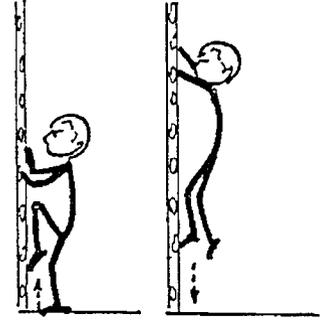
318. يجلس A ثنيا بالارتكاز على اليدين مع وضع كلتا القدمين على الجدار - يقف B على ركبتي زميله - يعمل A حركة رفع وخفض الحوض.



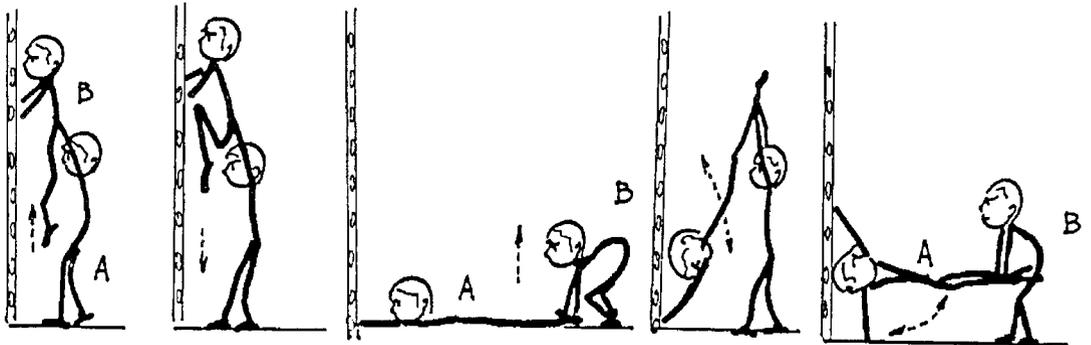
319. يقف A جانباً ويمسك زميله المستلقي من كلتا اليدين - يضع B كلتا قدميه على العارضة ثم الصعود عليها والانتقال إلى وضع الوقوف على الرأس.



320. يقف A بوضع البروك أمام الجدار - يقف B على كتفي زميله مع مسك الجدار بكلتا اليدين - يعمل A حركة الانحناء مع خفض الرأس للأسفل.



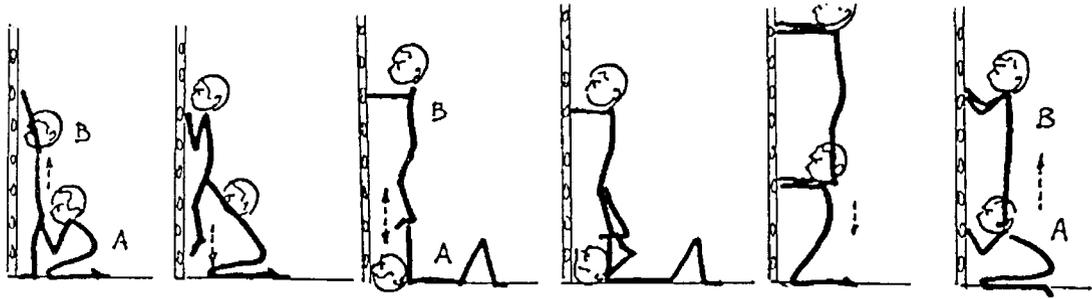
321. الصعود ثم الهبوط على جدار.



322. يقف A جانباً أمام الجدار مع إسناد ظهر زميله من الخلف - يمسك B العارضة بكلتا اليدين ثم يعمل ثني ومد الرجلين من الركبة بمساعدة زميله.

323. ينطح A ورأسه إلى الجدار ويمسك أسفل العارضة بكلتا اليدين - يقف B جانباً ويمسك زميله من القدمين ثم يرفعه ويخفضه بشكل مستمر.

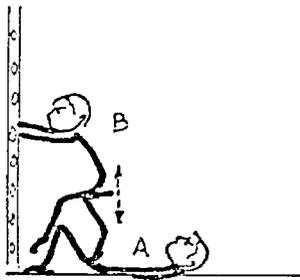
324. يرتكز A جانباً على يد واحدة ورأسه إلى الجدار مع مسك العارضة باليد الأخرى - يمسك B رجلي زميله ثم يرفعه ويخفضه بشكل مستمر.



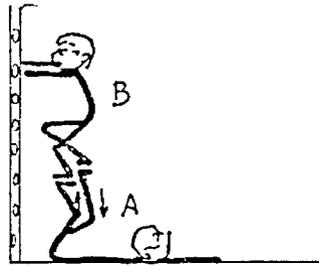
325. يجلس A على الكعبين مع إسناد ورك زميله من الخلف - يقف A جانبا أمام الجدار ويمسك العارضة بكلتا اليدين من الأعلى - يعمل A على رفع وخفض زميله.

326. يستلقي A ثنيا ورأسه إلى الجدار مع مد كلتا اليدين للأعلى - يقف B جانبا على كفي زميله ويمسك العارضة بكلتا اليدين - يعمل A حركة المد والثني لليدين.

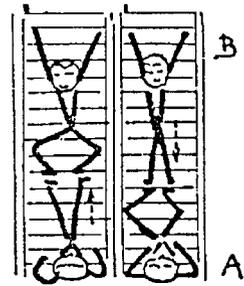
327. يجلس A جانبا على الكعبين مع مسك العارضة بكلتا اليدين ويحمل زميله على كتفيه - يممسك B العارضة بكلتا اليدين - ينتقل A إلى وضع البروك.



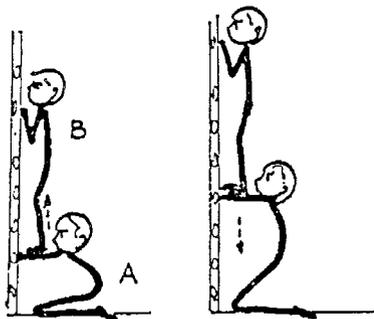
328. يستلقي A ثنيا ورجليه إلى الجدار مع رفع رجل واحدة للأعلى - يجلس B على قدم زميله ويمسك العارضة بكلتا اليدين - يعمل A حركة ثني ومد الرجل.



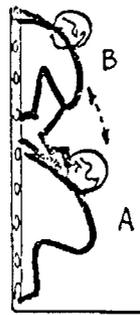
329. يستلقي A مع مد الرجلين للأعلى المثبتين من الركبتين - يقف B جانبا على قدمي زميله ويمسك العارضة بكلتا اليدين - يعمل A حركة ثني ومد الرجلين بالتبادل.



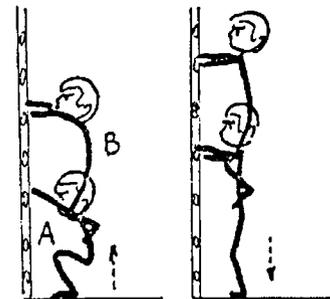
330. يستلقي A رجليه إلى الجدار - يقف B على قدمي زميله ويمسك العارضة بكلتا اليدين - يعمل A حركة ثني ومد الرجلين.



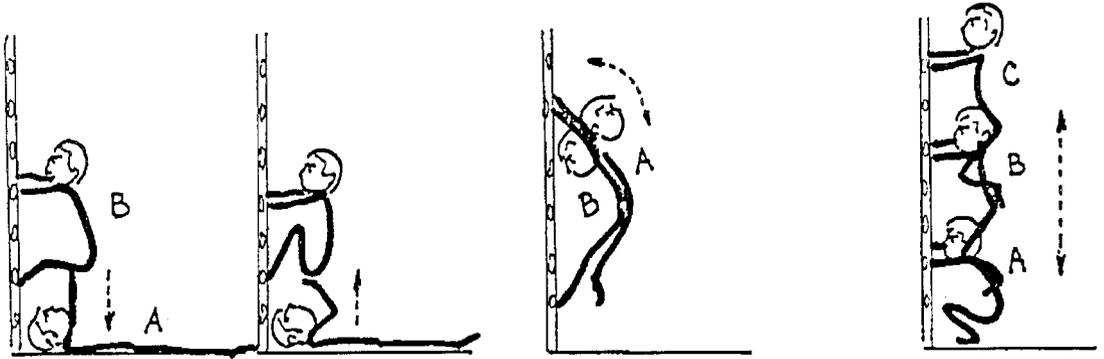
331. يجلس A جانبا على الكعبين أمام الجدار مع مسك العارضة بكلتا اليدين - يقف B على يدي زميله ويمسك العارضة بيديه - يقف A على الركبتين مع رفع زميله للأعلى.



332. يقف A جانبا أسفل العارضة ويمسك زميله من قدم واحدة - يقف B على الجدار برجل واحدة إلى الأعلى ويمسك العارضة بكلتا اليدين - يساعد A زميله على حركة ثني ومد الرجل.



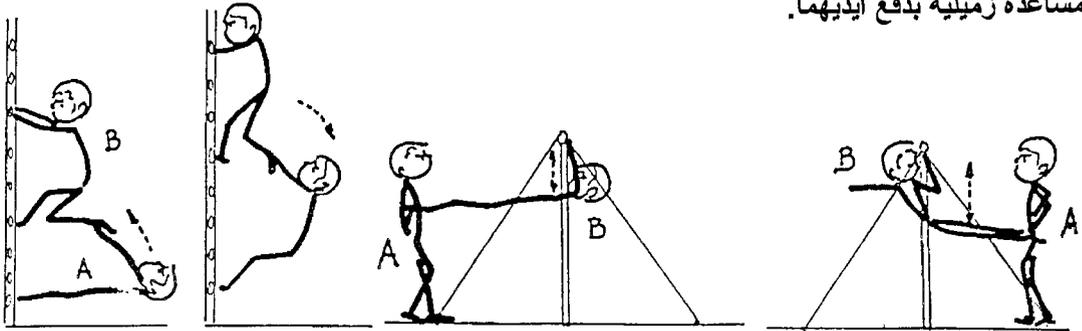
333. يقف A جانبا أمام الجدار مع مسك العارضة بكلتا اليدين بمستوى الصدر - يجلس B على كتفي زميله ويمسك العارضة بيديه - يعمل A حركة ثني ومد الرجلين.



334. يستلقي A ورأسه إلى الجدار واليدين مرفوعة للأعلى - يجلس B على كفي زميله ويمسك العارضة باليدين مع وضع القدمين عليها - يعمل A حركة ثني ومد اليدين.

335. يتعلق A على الجدار وظهره إلى زميله - يقف B على الجدار تحت زميله مع مسك العارضة بكلتا اليدين ثم يرفع ويخفض زميله B.

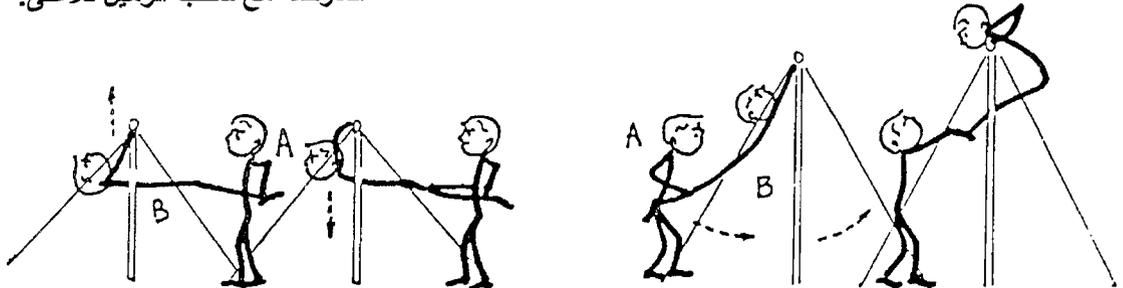
336. يقف A جانبا بوضع القرفصاء أمام الجدار مع مسك العارضة بكلتا اليدين - يجلس B, C على كتفي زميلهما مع مسك العارضة باليدين - يعمل A حركة ثني ومد الرجلين بمساعدة زميله بدفع أيديهما.



337. يستلقي A أسفل العارضة مع مسك قدم زميله بكلتا اليدين - يقف B على الجدار برجل واحدة ويمسك العارضة بكلتا اليدين ثم ينتقل إلى وضع الوقوف أعلى العارضة مع سحب الزميل للأعلى.

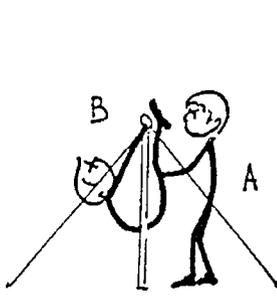
338. يقف A جانبا ويمسك بكلتا يديه رجلي زميله للأعلى - يتعلق B على العارضة ثم يعمل حركة ثني ومد اليدين.

339. يقف A جانبا ويمسك رجلي زميله بكلتا اليدين - يتعلق B أسفل العارضة بيد واحدة أما الأخرى فتكون للجانب - يساعد A زميله على عمل حركة ثني ومد يد واحدة.

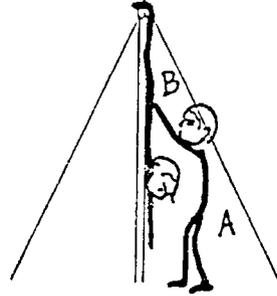


340. يقف A جانبا ويمسك رجلي زميله بكلتا اليدين - يتعلق B على العارضة وبمساعدة زميله ينتقل بحركة اليدين على شكل وضع الانبطاح ورأسه للأعلى.

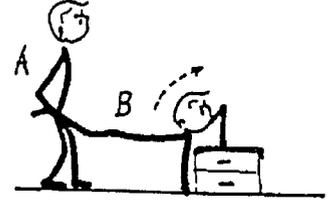
341. يقف A جانبا ويمسك رجلي زميله بكلتا اليدين من الخلف - يتعلق B على العارضة وبمساعدة زميله ينتقل إلى وضع التعلق للأعلى.



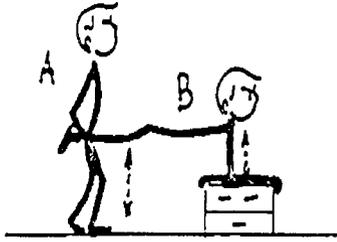
342. يقف A جانبا ويمسك زميله من رجليه بكلتا اليدين - يتعلق B على العارضة مع رفع الرجلين للأعلى - يساعد A زميله على رفع رجليه.



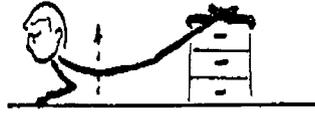
343. يقف A جانبا ويسند زميله من الظهر- يتعلق B بكلتا القدمين على العارضة ورأسه للأسفل واليدين ممدودتان.



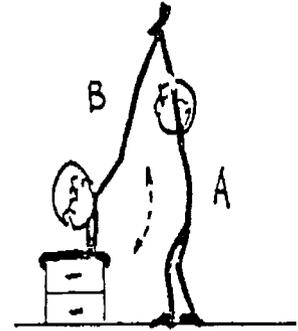
344. يقف A جانبا ويمسك زميله من رجليه بكلتا اليدين - يرتكز B على يد واحدة فوق الصندوق والأخرى على الأرض ثم يعمل حركة ثني ومد اليد الموضوعة على المصطبة.



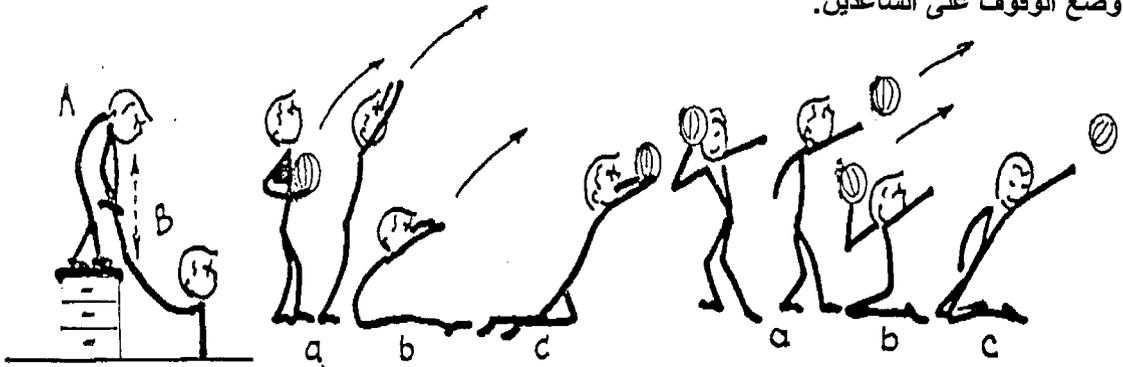
345. يقف A جانبا ويمسك زميله من رجليه بكلتا اليدين - يرتكز B فوق الصندوق بكلتا اليدين ثم يعمل حركة ثني ومد اليدين.



346. الانبطاح بالارتكاز على الساعدين والرجلان على الصندوق مع رفع وخفض الجذع.



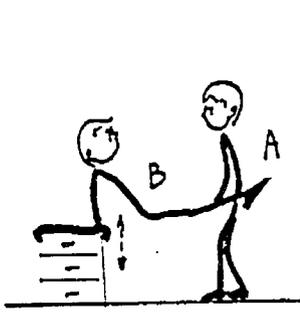
347. يقف A جانبا ويمسك زميله من رجليه بكلتا اليدين - يرتكز B فوق الصندوق بكلتا اليدين وبمساعدة زميله ينتقل إلى وضع الوقوف على الساعدين.



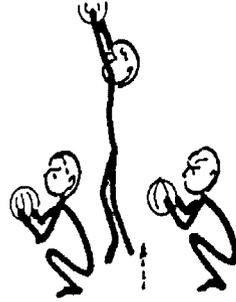
348. يقف A جانبا على الصندوق ويمسك زميله من رجليه بكلتا اليدين - يرتكز B بيديه على الأرض ورأسه للأعلى - يعمل A على رفع وخفض زميله.

349. دفع الكرة الطبية بكلتا اليدين من الصدر يقف A، يجلس B، يقف C على الركبتين وهكذا.

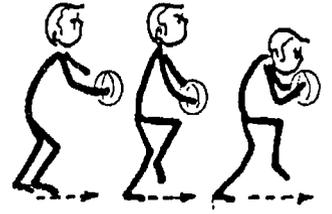
350. دفع الكرة الطبية بيد واحدة بالتناوب يقف A، يجلس B، يقف C وهكذا.



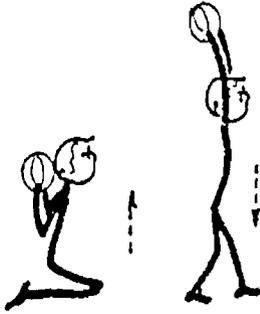
351. يقف A جانبا ويمسك زميله من رجليه بكلتا اليدين - يركز B على الصندوق بيديه من الخلف ثم عمل حركة ثني ومد اليدين.



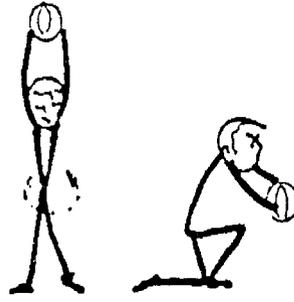
352. الوقوف بوضع القرفصاء جانبا مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين - الوثب للأعلى باستقامة اليدين والعودة إلى وضع القرفصاء.



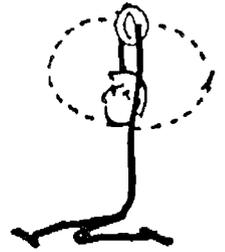
353. يجري اللاعب مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين - مس الكرة للركبة أثناء الجري.



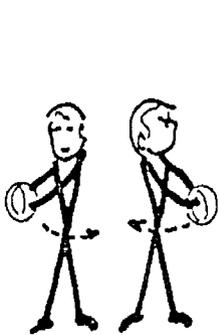
354. يجلس اللاعب جانبا على الكعبين مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين خلف الرأس ثم النهوض والوقوف فتحا والكرة للأعلى.



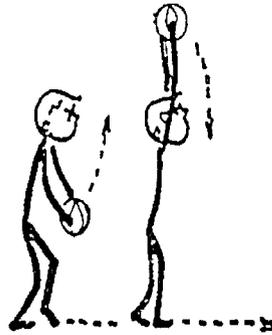
355. الوقوف فتحاً مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين للأعلى مع عمل حركة دوران بزاوية 90 درجة على ركبة واحدة ثم الانتقال على الركبة الأخرى.



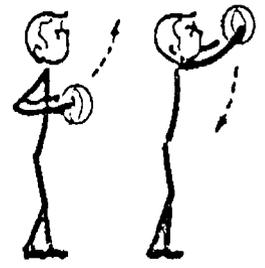
356. الجلوس جانبا على رجل واحدة أما الأخرى فتكون ممدودة للأمام مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين للأعلى ثم عمل حركة دائرية للجذع.



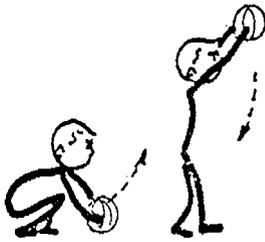
357. الوقوف فتحاً مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين ثم تدوير الجذع لليساار وللييمين.



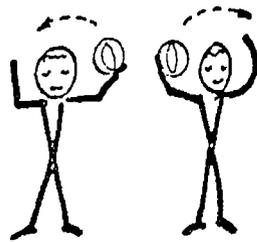
358. المشي مع رفع الكرة الطبية بكلتا اليدين.



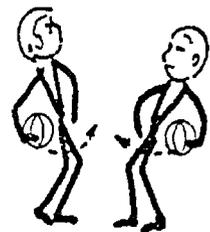
359. الوقوف جانبا فتحاً مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين أمام الصدر - رفع الكرة للأعلى بمستوى الرأس ثم خفضها إلى الفخذ.



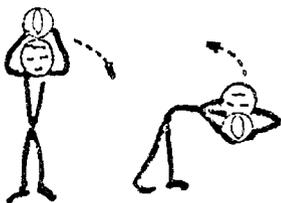
360. الوقوف جانباً بوضع القرفصاء مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين على الأرض ثم النهوض ورفع الكرة للأعلى.



361. الوقوف فتحاً مع مسك الكرة الطبية بيد واحدة ثم رمي الكرة الطبية من يد إلى الأخرى.



362. الوقوف جانباً فتحاً مع مسك الكرة الطبية بيد واحدة ثم تدويرها حول الفخذ.



363. الوقوف فتحاً مع مسك الكرة بكلتا اليدين للأعلى ثم الانحناء للأمام وإلى الجانبين بنقل الكرة للأمام.



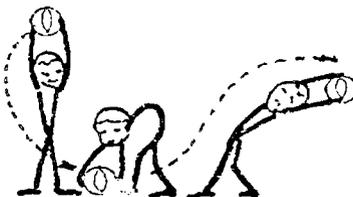
364. الوقوف جانباً فتحاً مع مسك الكرة بكلتا اليدين أمام الصدر ثم الانحناء للأمام باستقامة اليدين.



365. الوقوف فتحاً مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين للأعلى ثم الانحناء لليمين واليسار بالتعاقب.



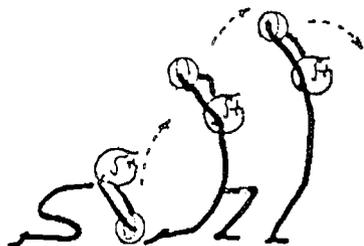
366. الوقوف فتحاً مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين فوق الرأس ثم عمل حركة دائرة للجزع.



367. الوقوف فتحاً مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين فوق الرأس ثم تدوير الجذع على شكل قوس لليمين واليسار.



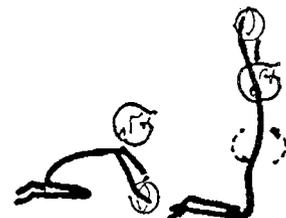
368. الوقوف جانباً بوضع القرفصاء مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين على الأرض ثم النهوض بتقوس الظهر ورفعها للأعلى.



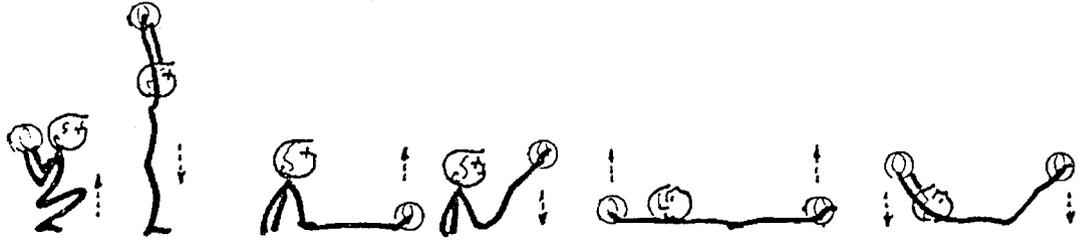
369. الجلوس جانباً على الكعبين مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين على الأرض - عمل خطوة للأمام ثم الوقوف ورفع الكرة للأعلى.



370. الجلوس على الكعبين مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين على الأرض ثم البروك الجانبي ورفع الكرة للأعلى.



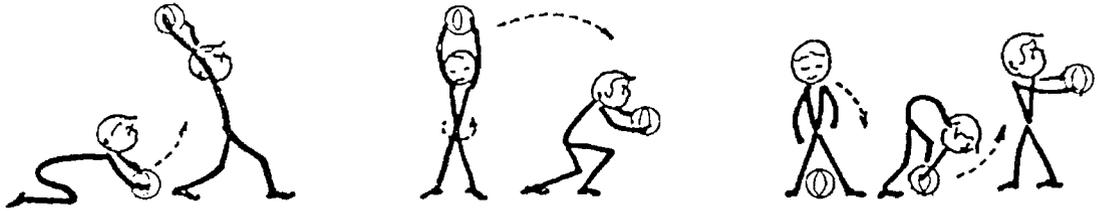
371. الجلوس جانباً على الكعبين مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين على الأرض - البروك ورفع الكرة للأعلى ثم عمل حركة دائرية للفخذ.



372. الوقوف جانباً بوضع القرفصاء مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين خلف الرأس ثم الوقوف ورفعها للأعلى.

373. الجلوس جانباً مع مسك الكرة الطبية بين القدمين ثم رفع وخفض للرجلين بشكل مستقيم.

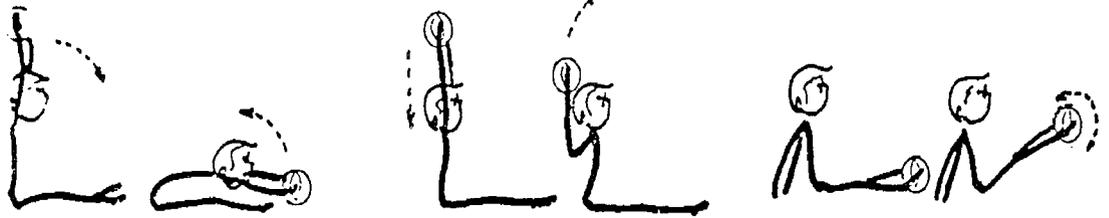
374. الاستلقاء جانباً مع مسك الكرة بكلتا اليدين للخلف - وضع الكرة الثانية بين القدمين وبوقت واحد يتم رفع كلتا اليدين والرجلين.



375. الجلوس الجانبي على الكعبين مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين ثم النهوض وعمل خطوة للأمام ورفع الكرة للأعلى.

376. الوقوف فتحاً مع مسك الكرة الطبية ورفعها للأعلى ثم عمل خطوة للأمام ونقل الكرة أمام الصدر.

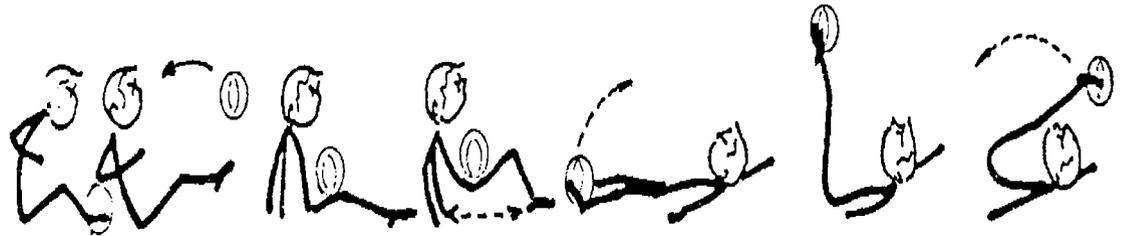
377. الوقوف فتحاً مع مسك الكرة الطبية بكلتا القدمين - انحناء الجذع للأسفل ومسك الكرة بكلتا اليدين ثم تدوير الجسم لليسر والليمين.



378. الجلوس الطويل جانباً مع مسك الكرة الطبية بكلتا القدمين للأعلى ثم انحناء الجذع بمد اليدين للأمام.

379. الجلوس الطويل جانباً مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين للأعلى ثم حركة الجذع لليسر والليمين بخفض الكرة خلف الرأس.

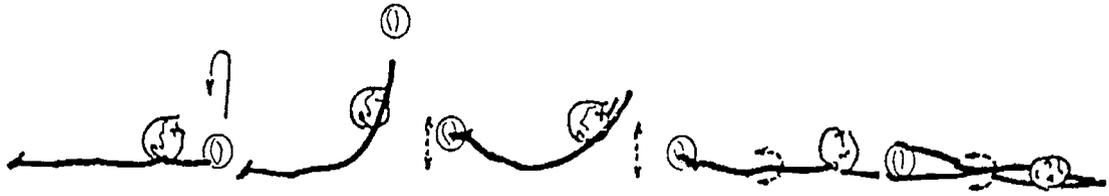
380. الجلوس الطويل جانباً فتحاً مع مسك الكرة الطبية بكلتا القدمين والارتكاز على اليدين من الخلف - انحناء الجذع للأمام ورفع الرجلين للأعلى ثم عمل حركة لليسر والليمين.



381. الجلوس الجانبي ثنياً مع مسك الكرة الطبية بكلتا القدمين - رمي الكرة بالقدمين للخلف ثم مسكها باليدين.

382. الجلوس جانباً بالارتكاز على اليدين والقدمين مع وضع الكرة الطبية على البطن - رفع الحوض للأعلى ومسك الكرة بكلتا القدمين بوضع الاستلقاء.

383. الاستلقاء واليدين للجانبين مع مسك الكرة الطبية بكلتا القدمين للأعلى ثم مد الرجلين للخلف.



384. الانبطاح مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين على الأرض - رمي الكرة للأعلى ثم عمل تقوس.

385. الانبطاح مع مسك الكرة الطبية بكلتا القدمين - التقوس برفع الرجلين واليدين للأعلى بوقت واحد.

386. الاستلقاء واليدان ممدودتان للخلف مع مسك الكرة الطبية بكلتا القدمين ثم عمل درجة لليمين ولليسار.



387. الانبطاح مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين على الأرض ثم رفع الجذع واليدين على ارتفاع الكتف.



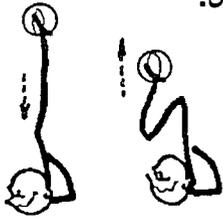
388. الاستلقاء مع مسك الكرة الطبية بكلتا القدمين - مد الرجلين للخلف ولمس الأرض بالكرة.



389. الاستلقاء مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين خلف الرأس ثم عمل الجلوس الطويل.

390. الاستلقاء مع مسك الكرة الطبية بكلتا القدمين ثم الجلوس على شكل زاوية.

391. الانبطاح والارتكاز بكلتا اليدين على الكرة الطبية مع ثني ومد اليدين.



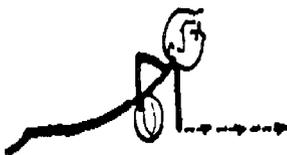
392. الوقوف جانباً على المرفقين مع مسك الكرة الطبية بكلتا القدمين ثم ثني ومد الرجلين.



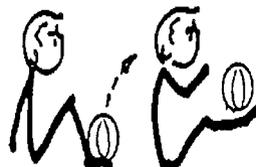
393. وضع الكرة الطبية تحت الظهر والارتكاز بكلتا اليدين للخلف - مسك الكرة الطبية الأخرى بكلتا القدمين ثم عمل حركة ثني ومد الرجلين.



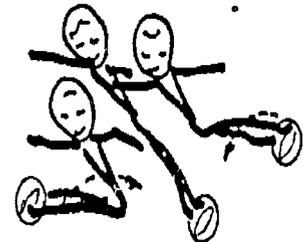
394. الانبطاح والارتكاز بكلتا اليدين على الكرة الطبية مع درجة الكرة باليدين للأمام.



395. الانبطاح والارتكاز بيد واحدة مع مسك الكرة الطبية باليد الأخرى ثم درجتها للأمام وللخلف.



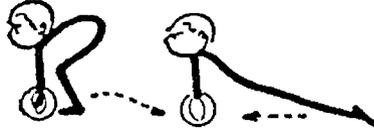
396. الجلوس بشكل زاوية ثنيا مع مسك الكرة بكلتا القدمين ثم رميها للأعلى.



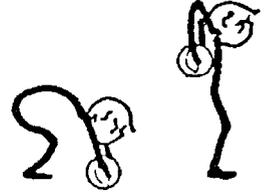
397. الجلوس وكلتا اليدين الجانبين مع مسك الكرة الطبية بكلتا القدمين ثم نقل الرجلين لليمين ولليسار.



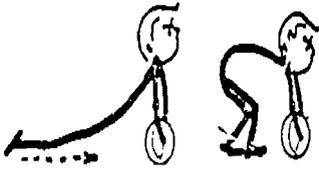
398. الوقوف جانباً فتحة مع رمي الكرة الطبية خلف الظهر بكتلتا اليدين.



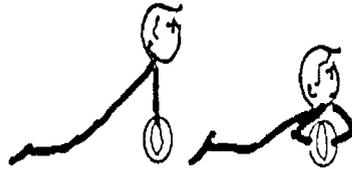
399. الوقوف الجانبي والانحناء للأسفل بالارتكاز على الكرة الطبية بكتلتا اليدين ثم دفع الرجلين للخلف وللأمام بحركة مستمرة.



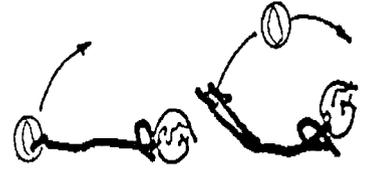
400. الوقوف الجانبي والانحناء للأسفل بالارتكاز على الكرة الطبية ثم الانتقال إلى وضع الوقوف مع نقل الكرة خلف الرأس.



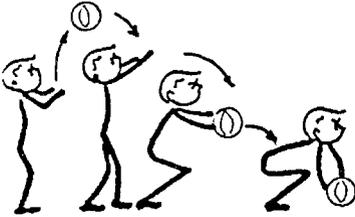
401. الارتكاز بكتلتا اليدين على الكرة الطبية ثم الوثب والانتقال إلى وضع القرفصاء.



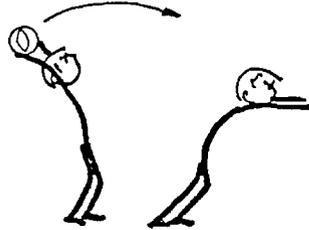
402. الارتكاز بكتلتا اليدين على الكرة الطبية ثم ثني ومد اليدين من المرفقين بالحركة للجانبين.



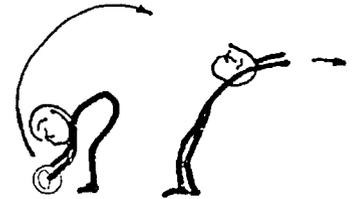
403. الانبطاح مع مسك الكرة الطبية بكتلتا القدمين ثم رميها للأمام فوق الرأس.



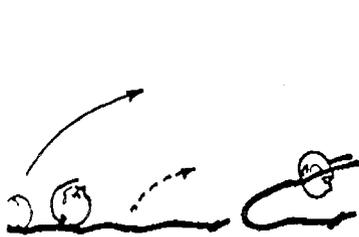
404. الوقوف جانباً مع مسك الكرة الطبية بكتلتا اليدين - خفض الكرة للأسفل ثم رميها للأعلى - مسك الكرة والانحناء للأمام ومس الأرض.



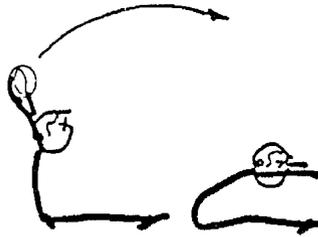
405. الوقوف جانباً ثم رمي الكرة الطبية بكتلتا اليدين للأمام من خلف الرأس.



406. الوقوف جانباً ثم رمي الكرة الطبية بكتلتا اليدين للخلف مع تقوس الظهر.



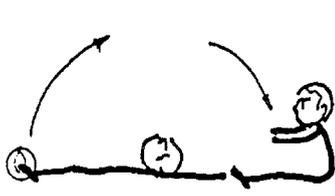
407. الاستلقاء مع مسك الكرة الطبية بكتلتا اليدين للخلف ثم رميها من خلف الرأس وانحناء الجذع للأمام.



408. الجلوس الطويل جانباً مع مسك الكرة الطبية بكتلتا اليدين للأعلى ثم رميها من خلف الرأس وانحناء الجذع للأمام.



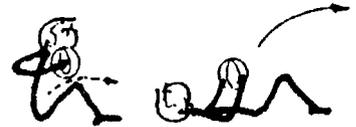
409. الاستلقاء ثنياً مع مسك الكرة الطبية بكتلتا اليدين للخلف - رفع الرجلين إلى وضع الجلوس الطويل ثم رميها من خلف الرأس وانحناء الجذع للأمام.



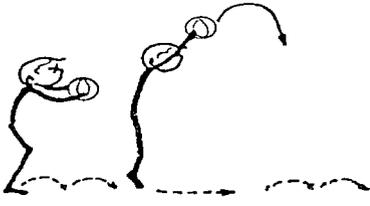
410. الاستلقاء ومسك الكرة  
بكلتا القدمين - رمي الكرة  
للأعلى ثم الجلوس ومسكها  
بكلتا اليدين.



411. الجلوس الجانبي على  
الكعبين مع مسك الكرة الطبية  
بكلتا اليدين للأعلى وخلف الرأس  
ثم رميها والانبطاح للأمام.



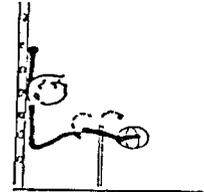
412. الجلوس ثنياً مع مسك الكرة  
الطبية بكلتا اليدين أمام الصدر ثم  
الانتقال إلى وضع الاستلقاء ورمي  
الكرة بكلتا اليدين من الصدر للأمام.



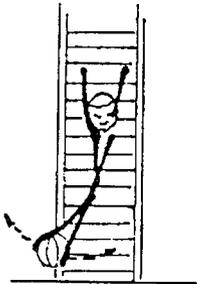
413. الوثب للأمام بالقدمين معا  
ثم رمي الكرة الطبية بكلتا اليدين  
للأعلى والتقاطها بالهواء.



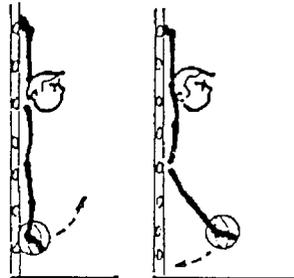
414. الوقوف جانبا مع مسك الكرة  
الطبية بكلتا القدمين ثم الوثب للأعلى  
ورميها للأعلى.



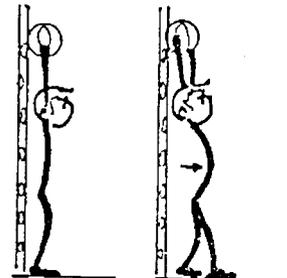
415. التعلق والظهر إلى  
الجدار في وضع زاوية مع  
مسك الكرة الطبية بين القدمين  
ثم نقل الرجلين فوق العلم.



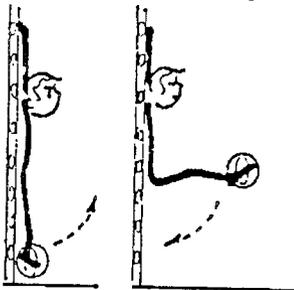
416. التعلق والظهر إلى الجدار  
مع مسك الكرة الطبية بكلتا  
القدمين ثم عمل حركة البندول  
للجذع للجانبين.



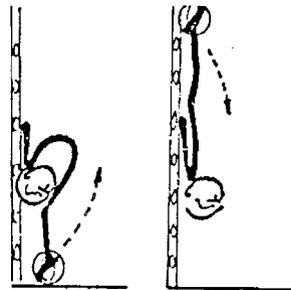
417. التعلق والظهر إلى  
الجدار مع مسك الكرة الطبية  
بكلتا القدمين ثم رفع الرجلين  
مع الكرة للأعلى.



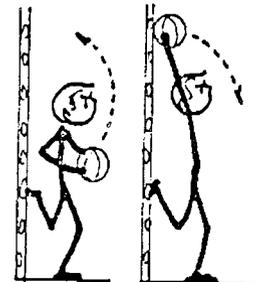
418. الوقوف جانبا والظهر إلى  
الجدار مع مسك الكرة الطبية بكلتا  
اليدين للأعلى ثم التقوس ولمس  
الجدار بالكرة.



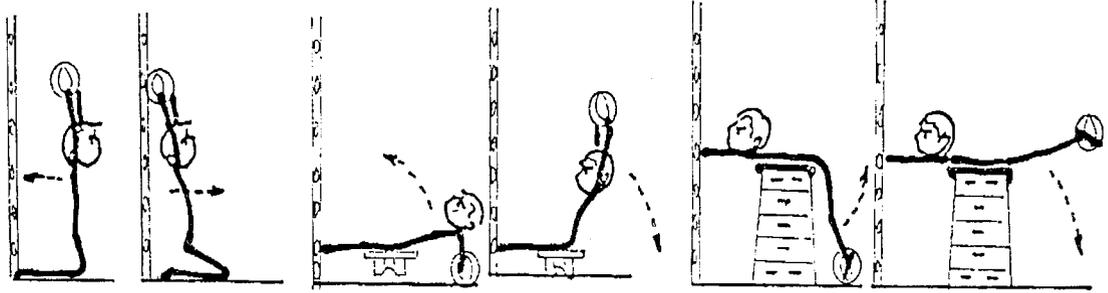
419. التعلق والظهر إلى  
الجدار مع مسك الكرة بكلتا  
القدمين ثم رفع الرجلين بشكل  
مستقيم إلى وضع الزاوية.



420. التعلق بثني الظهر إلى  
الجدار مع مسك الكرة الطبية  
بكلتا القدمين - رفع الرجلين  
للأعلى بوضع التعلق ثم عمل  
ثني ومد الظهر.



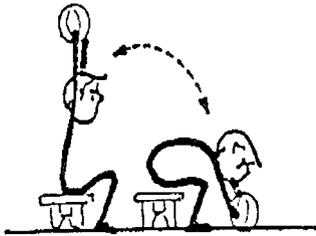
421. الوقوف على رجل واحدة  
والظهر إلى الجدار مع مسك الكرة  
الطبية بكلتا اليدين أمام الصدر أما  
الرجل الأخرى فتكون على العارضة ثم  
عمل ثني ومد اليدين للأعلى.



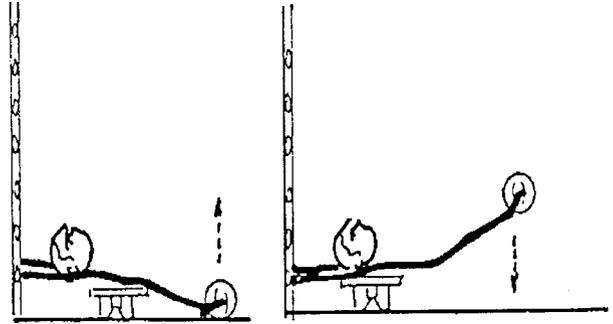
422. البروك جانبا والظهر إلى الجدار مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين للأعلى - انحناء الجذع للخلف ومس الكرة للجدار.

423. الاستلقاء على المصطبة مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين للخلف والقدمين على العارضة - انحناء الجذع للخلف وللأمام.

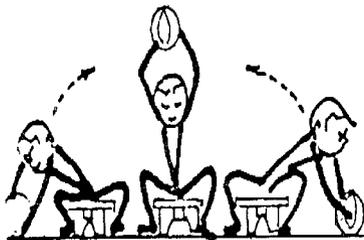
424. الانبطاح على الصندوق مع مسك العارضة بكلتا اليدين - مسك الكرة الطبية بكلتا القدمين ثم رفع وخفض الرجلين.



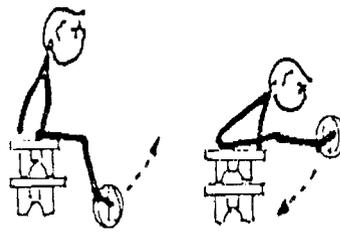
425. الجلوس الجانبي على المصطبة مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين للأعلى ثم انحناء الجذع للأمام.



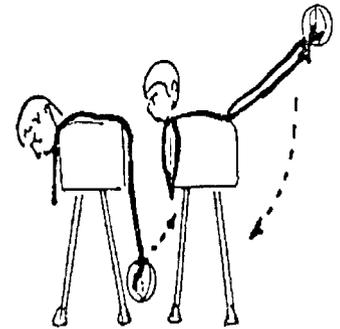
426. الاستلقاء على المصطبة والرأس إلى الجدار مع مسك العارضة بكلتا اليدين - مسك الكرة الطبية بكلتا القدمين ثم رفع وخفض الرجلين.



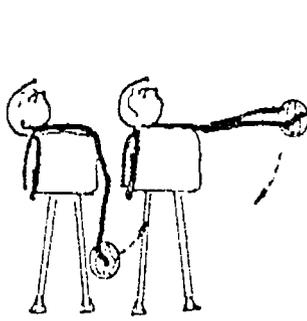
427. الجلوس فتحا على مصطبة مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين للأعلى - انحناء الجذع لليمين ولليسار مع لمس الأرض بالكرة.



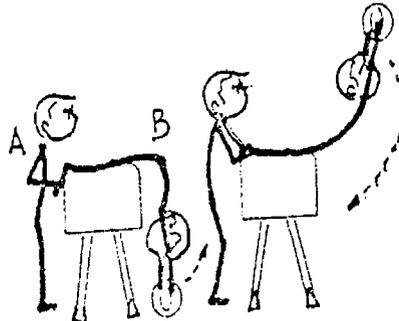
428. الجلوس الجانبي على مصطبتين موضوعة الواحدة فوق الأخرى مع مسك الكرة الطبية بكلتا القدمين ثم خفض ورفع الرجلين.



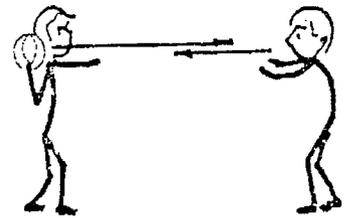
429. الانبطاح على حصان الجمناستيك مع مسك الكرة الطبية بكلتا القدمين ثم خفض ورفع الرجلين.



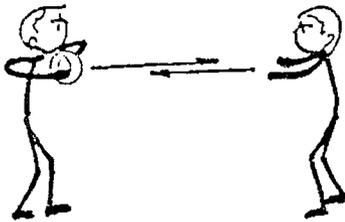
430. الاستلقاء على  
حصان الجمناستيك مع مسك  
الكرة بكلتا القدمين ثم رفع  
وخفض الرجلين.



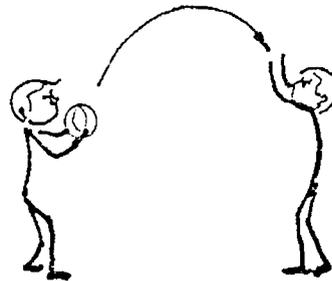
431. يقف A جانبا ويمسك زميله بكلتا  
اليدين من قدميه - ينبطح B على  
حصان الجمناستيك مع مسك الكرة الطبية  
بكلتا اليدين على الأرض ثم يرفعها  
للأعلى بتقوس الظهر.



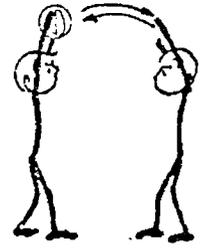
432. مناولة الكرة الطبية بيد  
واحدة بين لاعبين.



433. نفس الوضع السابق لكن  
بكلتا اليدين من الصدر.



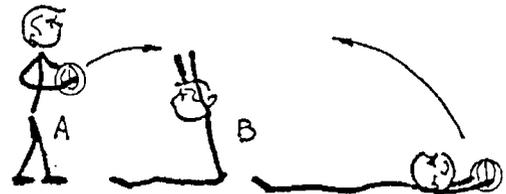
434. نفس الوضع السابق لكن بكلتا  
اليدين يتم رمي الكرة للأعلى.



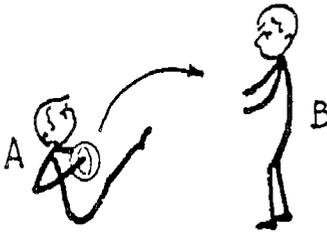
435. نفس الوضع السابق لكن  
باستقامة كلتا اليدين للأعلى.



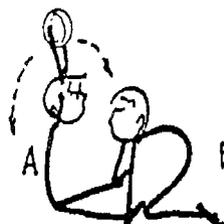
436. يقف A جانبا مع مسك الكرة الطبية بكلتا  
اليدين ثم يتبادل المناولات مع زميله الذي يجلس  
على الأرض.



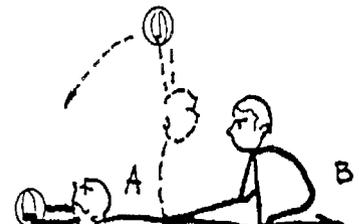
437. نفس الوضع السابق، لكن بمسك الكرة، أما B  
فينتقل إلى وضع الاستلقاء ثم الانتقال إلى الجلوس،  
A بمناولة الكرة.



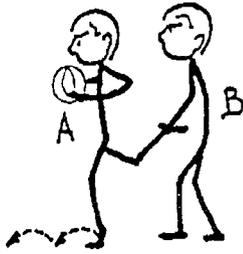
438. يجلس A جانبا في  
وضع اتزان مع مسك  
الكرة بكلتا اليدين ثم  
يناول الكرة إلى زميله  
الذي يقف أمامه.



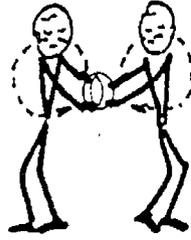
439. يجلس A جانبا فتحا مع مسك  
الكرة الطبية بكلتا اليدين فوق الرأس  
للأعلى - يمسك B زميله من رجليه  
بكلتا اليدين - ينحني A لليمين ولليسار  
مع لمس الأرض بالكرة.



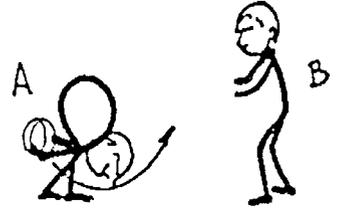
440. يستلقي A فتحا مع مسك الكرة  
الطبية بكلتا اليدين خلف الرأس -  
يمسك B رجلي زميله الذي يعمل  
حركة الجلوس واليدان للأعلى.



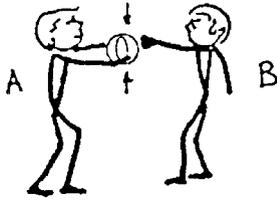
441. يقف A على رجل واحدة مع مسك الكرة بكلتا اليدين أمام الصدر - يمسك B زميله من الرجل الأخرى للخلف ثم يساعده على الحركة للأمام.



442. يقف اللاعبان جانباً مع مناولة الكرة بينهما بتدوير الجذع.



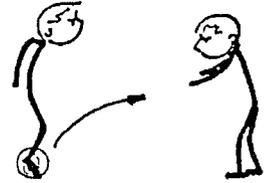
443. مناولة الكرة للزميل بكلتا اليدين من الخلف.



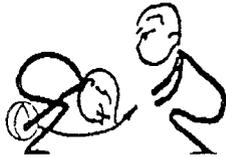
444. يقف اللاعبان متقابلين فتحا - يمسك A الكرة بكلتا اليدين أمام الصدر - يسعى B إلى إسقاط الكرة الطبية بضربها من الأعلى أو الأسفل.



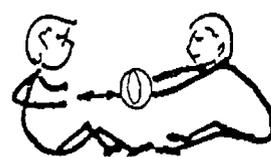
445. رمي الكرة الطبية بكلتا اليدين من خلف الرأس لأبعد مسافة.



446. الوقوف جانباً مع مسك الكرة الطبية بكلتا القدمين ثم الوثب ورمي الكرة إلى الزميل.



447. يقف اللاعبان متقابلين بوضع القرفصاء فتحا مع مناولة الكرة الطبية إلى الزميل من الأسفل.



448. يجلس اللاعبان متقابلين فتحا مع مناولة الكرة الطبية إلى الزميل من الصدر.



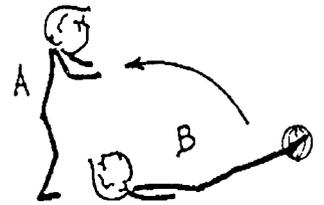
449. نفس الوضع السابق لكن من فوق الرأس.



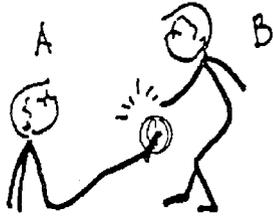
450. الاستلقاء ثنياً مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين للخلف - الانتقال إلى الجلوس ورمي الكرة للأمام.



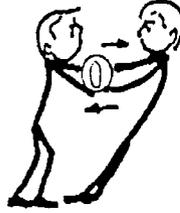
451. يجلس اللاعبان وظهرهما إلى بعضهما ثم مناولة الكرة الطبية مع الدوران.



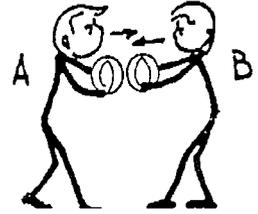
452. يقف A جانباً خلف زميله - يستلقي B مع مسك الكرة الطبية بكلتا القدمين ثم رميها للزميل من فوق الرأس للخلف.



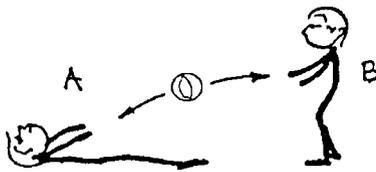
453. يجلس A جانبا بالارتكاز على اليدين مع مسك الكرة الطبية بكلتا القدمين - يقف B فتحا أمام زميله ثم يعمل على ضرب الكرة بيد واحدة من الأسفل والأعلى.



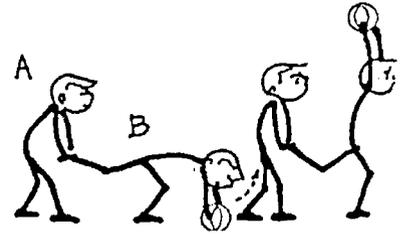
454. يقف اللاعبان متقابلين فتحا ثم يحاول كل انتزاع الكرة من زميله.



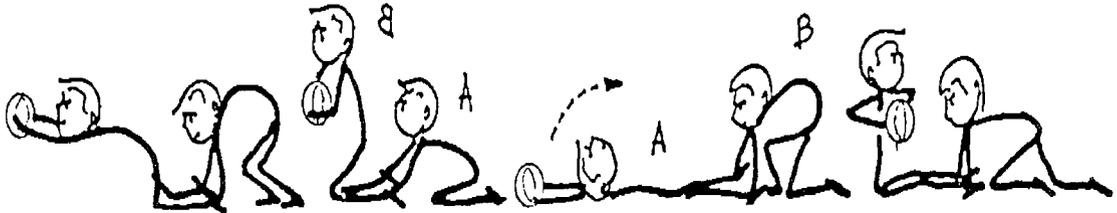
455. يقف اللاعبان متقابلين فتحا مع مسك كرتين في يديهما ثم يدفعان بعضهما بمساعدة الكرتين.



456. يستلقي A مع مناولة الكرة الطبية بكلتا اليدين من الصدر إلى زميله الذي يقف أمامه ثم يتبادل اللاعبان المناولات.

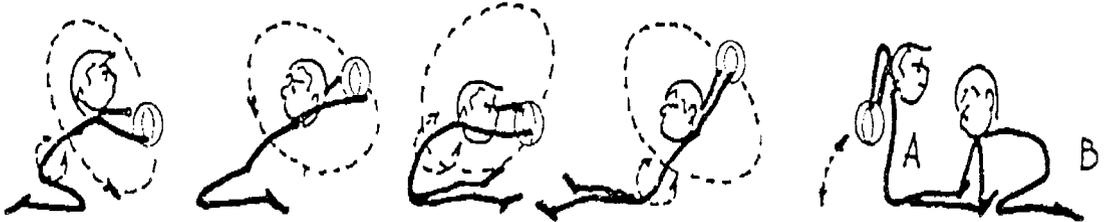


457. يقف A جانبا فتحا خلف زميله ويمسكه من رجل واحدة - يقف B على رجل واحدة مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين على الأرض ثم يرفعها للأعلى.



458. يجلس A جانبا على الكعبين خلف زميله ويمسكه من كلتا القدمين - يقف B على الركبتين مع مسك الكرة الطبية في كلتا اليدين أمام الصدر ثم يعمل حركة الانحناء بمد اليدين للأمام .

459. يستلقي A فتحا مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين خلف الرأس - يقف B على الركبتين أمام زميله ويمسكه من كلتا القدمين - ينتقل A إلى الجلوس الطويل ومسك الكرة أمام الصدر.



460. الجلوس على الركبتين جانبا ثم عمل حركة دائرية للذراع مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين.

461. نفس الوضع السابق لكن من الجلوس فتحا.

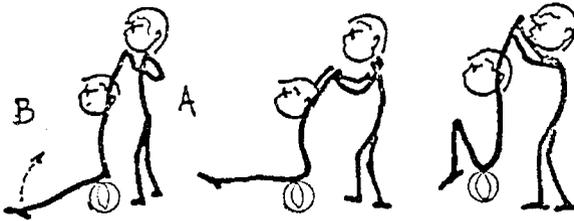
462. يجلس A جانبا فتحا مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين خلف الرأس - يجلس B على الكعبين أمام زميله ويمسكه من كلتا القدمين - يعمل A حركة باليدين للأمام وللخلف.



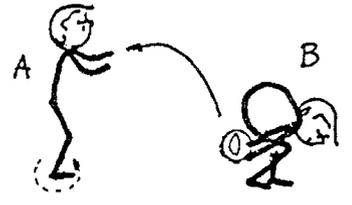
463. يبتطح A مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين على الأرض - يجلس B على ظهر زميله من الخلف - يناول A الكرة إلى زميله بتقوس الظهر.



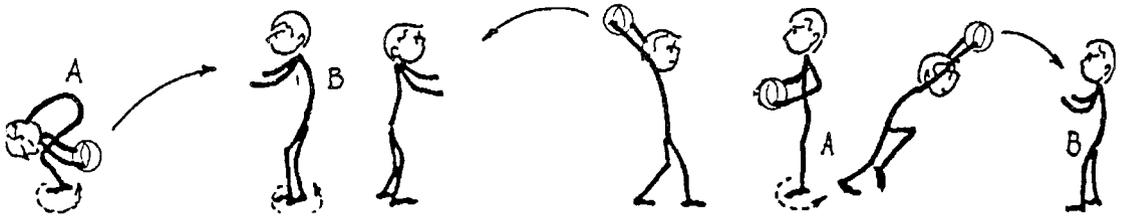
464. يستلقي A مع مسك الكرة الطبية بكلتا القدمين - يقف B بوضع القرفصاء خلف زميله ويمسكه من كلتا اليدين - يرفع A رجله للأعلى ثم يعمل حركة دائرية.



465. يقف A خلف زميله ويمسكه من كلتا اليدين - يجلس B على الكرة الطبية مع عمل حركة الثني والمد للرجلين بقوة.

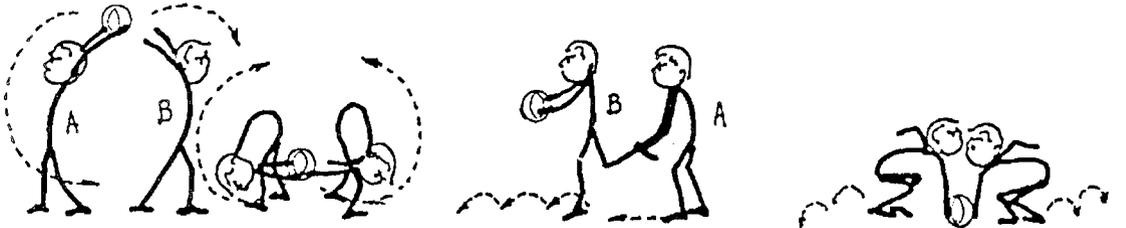


466. يقف B جانبا فتحا والانحناء للأسفل مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين بين رجله ثم يرميها للأعلى إلى زميله الذي يقف خلفه.



467. نفس الوضع السابق لكن أحد اللاعبين يناول الكرة من فوق الرأس للخلف.

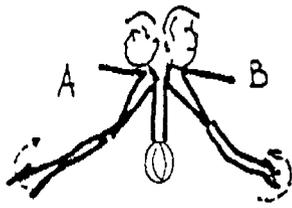
468. يقف A جانبا مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين ثم يعمل دورانا إلى 180 درجة ومناولة الكرة إلى زميله الذي يقف خلفه.



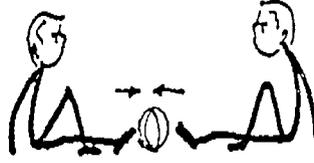
469. يقف اللاعبان وظهرهما إلى بعضهما مع مناولة الكرة الطبية من فوق الرأس ثم استلامها بالانحناء ثنيا من بين الرجلين.

470. يقف A خلف زميله فتحا ويمسكه من رجل واحدة - يقف B على رجل واحدة مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين ثم يعمل حركة الوثب للأمام.

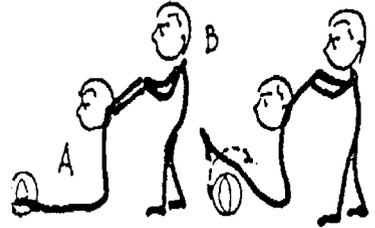
471. يقف اللاعبان متقابلين فتحا بوضع نصف قرفصاء مع مسك الكرة الطبية بيد واحدة لكليهما ثم يعملان الوثب لليمين واليسار بتغيير وضع اليدين.



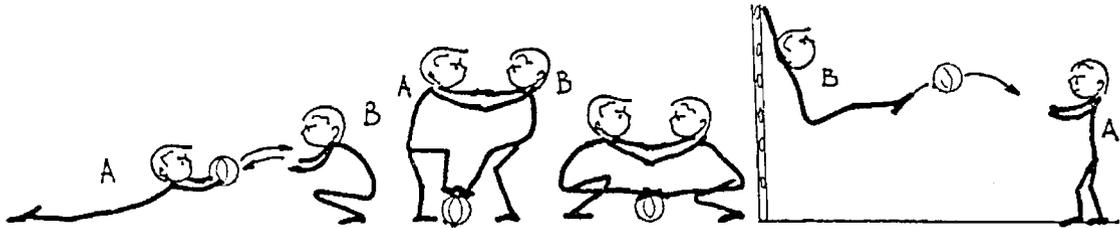
472. يرتكز اللاعبان بيد واحدة لكل منهما على الكرة الطبية ثم عمل خطوة لليمين ولليسار بوقت واحد.



473. يجلس اللاعبان متقابلين بثني ركبة واحدة لكل منهما مع استناد القدمين بالكرة الطبية ثم مقاومة الزميل.



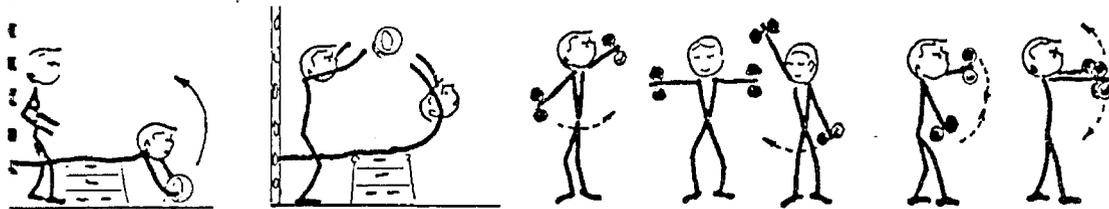
474. يجلس A جانباً مع مسك الكرة الطبية بكلتا القدمين - يقف B خلف زميله ويمسكه من كلتا اليدين ويسحبهما للخلف - يعمل A حركة للرجلين فوق الكرة لليمين ولليسار.



475. ينبطح A مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين - يقف B بوضع القرفصاء أمام زميله مع مناولة الكرة الطبية فيما بينهما.

476. يقف اللاعبان متقابلين بوضع رجل واحدة لكل منهما على كرة طبية مع مسك الأيدي ثم عمل حركة الوقوف على رجل واحدة بوضع القرفصاء - يتم التبديل على الرجل الأخرى.

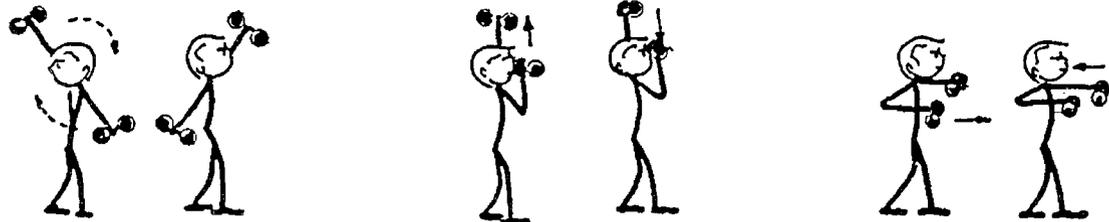
477. يتعلق B وظهره إلى الجدار - يقف A أمام زميله مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين ثم يرميها إليه ويعيدها بكلتا القدمين.



478. ينبطح A على الصندوق والقدمين على العارضة مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين ثم مناولة الكرة من فوق الرأس إلى الزميل الذي يقف خلفه.

479. الوقوف فتحاً مع مسك ثقل في كل يد ثم عمل حركة بكلتا اليدين للجانبين وتدوير الجذع لليمين ولليسار.

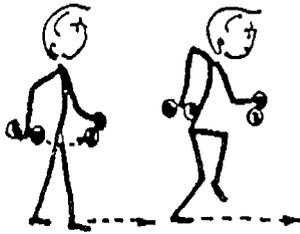
480. الوقوف جانباً فتحاً مع مسك ثقل في كل يد أمام الصدر ثم عمل حركة بكلتا اليدين للجانبين.



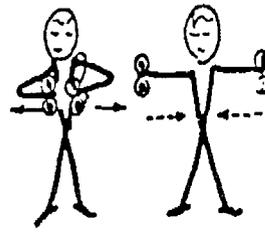
481. الوقوف جانباً فتحاً مع مسك ثقل في كل يد ثم عمل حركة للأمام وللخلف بكلتا اليدين.

482. الوقوف جانباً فتحاً، تمسك كلتا اليدين ثقلاً في كل يد وترفعه للأعلى، التبادل بثني ومد كلتا اليدين.

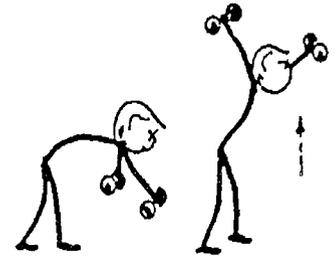
483. نفس الوضع السابق، لكن بمسك ثقل في كل يد ومدّه للأمام، التبادل بثني ومد كلتا اليدين.



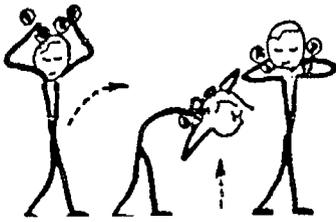
484. المشي للأمام مع مسك ثقل في كل يد ثم عمل حركة اليدين للأمام وللخلف.



485. الوقوف فتحا مع مسك ثقل في كل يد ثم فتح وضم الساعدين.



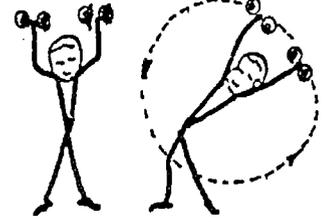
486. الانحناء للأمام فتحا مع مسك ثقل في كل يد ثم رفع كلتا اليدين للأعلى وبسط الكفين للخارج.



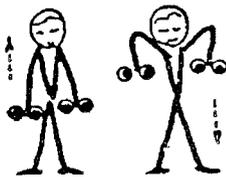
487. الوقوف الجانبي فتحا مع مسك ثقل في كل يد - رفع اليدين للأعلى ثم انحناء الجذع للجانبين بالتناوب مع لمس الأرض.



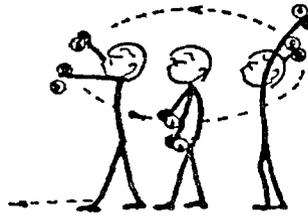
488. الوقوف فتحا مع مسك ثقل في كل يد - الانحناء أماما وللأسفل على أحد جانبي الجسم ثم الوقوف والانتقال للجهة الأخرى.



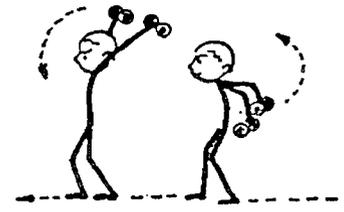
489. الوقوف فتحا مع مسك ثقل في كل يد - رفع اليدين للأعلى ثم عمل حركة دائرية.



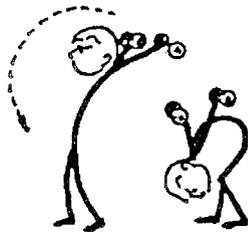
490. الوقوف فتحا مع مسك ثقل في كل يد - خفض اليدين للأسفل ثم الرفع بثني المرفقين للأعلى.



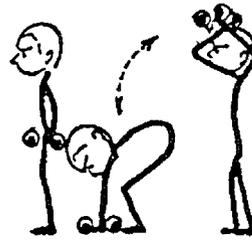
491. المشي مع مسك ثقل في كل يد - عمل حركة دائرية لليدين للأمام وللخلف.



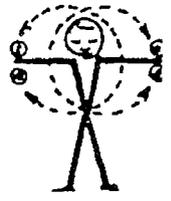
492. المشي مع مسك ثقل في كل يد - كل ثلاث خطوات يتم رفع اليدين للأعلى وللخلف.



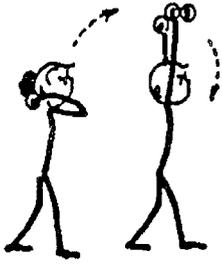
493. الوقوف الجانبي فتحا مع مسك ثقل في كل يد وللخلف وللجانبيين - الانحناء للأسفل واليدان للخلف.



494. الوقوف الجانبي فتحا مع مسك ثقل في كل يد - انحناء الجذع للأسفل ثم الوقوف ورفع اليدين للأعلى بشكل متقاطع.



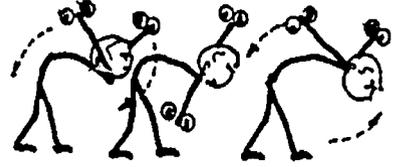
495. الوقوف فتحا مع مسك ثقل في كل يد - حركة اليدين للجانبين للأعلى وللأسفل.



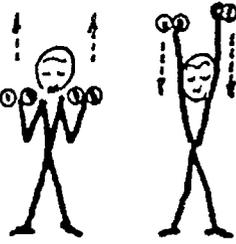
496. الوقوف الجانبي فتحا مع مسك ثقل في كل يد للأعلى - ثني اليدين من المرفقين والثقل خلف الرأس.



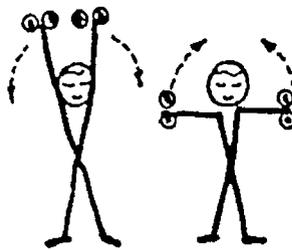
497. الوقوف الجانبي فتحا مع مسك ثقل في كل يد - انحناء الجذع للأمام - تبادل حركة اليدين.



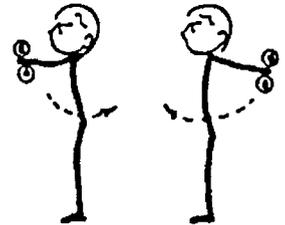
498. الوقوف الجانبي فتحا مع مسك ثقل في كل يد - انحناء الجذع للأمام ثم عمل حركة مستقيمة لليدين بدوران الجذع للجانبين.



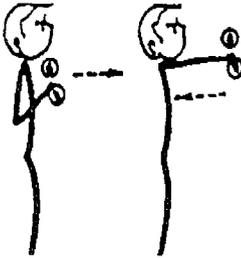
499. الوقوف فتحا مع مسك ثقل في كل يد - بوقت واحد يتم ثني ومد اليدين للأعلى.



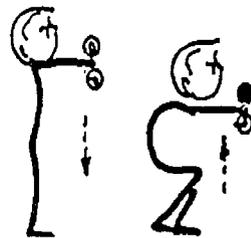
500. الوقوف فتحا مع مسك ثقل في كل يد للأعلى - رفع الذراعين جانباً.



501. الوقوف الجانبي فتحا مع مسك ثقل في كل يد للأمام - حركة اليدين للأمام وللخلف.



502. الوقوف الجانبي فتحا مع مسك ثقل في كل يد أمام الصدر بثني المرفقين - ثني ومد اليدين للأعلى.



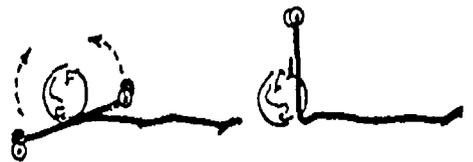
503. الوقوف الجانبي فتحا مع مسك ثقل في كل يد للأمام - ثني ومد الرجلين.



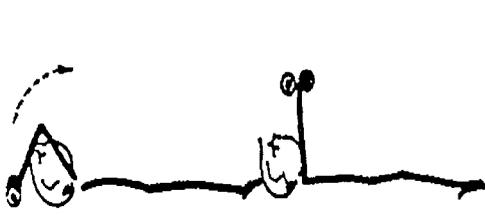
504. الاستلقاء مع مسك ثقل في كل يد - ثني ومد اليدين للأعلى.



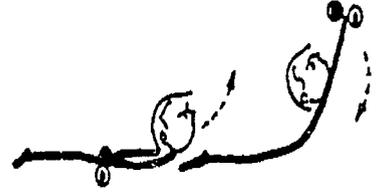
505. الاستلقاء مع مسك ثقل في كل يد للأمام - رفع الذراعين للخلف جانباً.



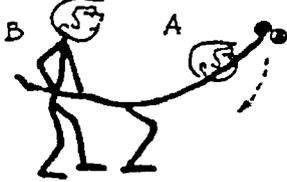
506. الاستلقاء مع مسك ثقل في كل يد - حركة اليدين للجانبين وللأعلى.



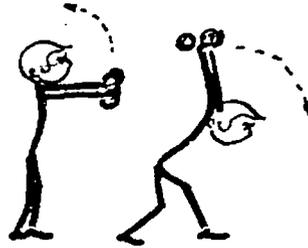
507. الاستلقاء مع مسك ثقل في كل يد للأعلى -  
ثني اليدين للخلف وللأمام.



508. الانبطاح مع مسك ثقل في كل يد على  
امتداد الجسم - تقوس الظهر برفع اليدين للأعلى.



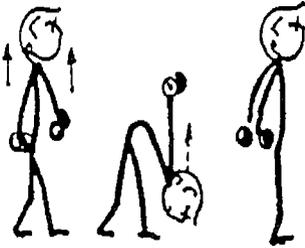
509. يقف A جانبا على رجل واحدة مع  
مسك ثقل في كل يد - يمسك B رجل واحدة  
لزميله من الخلف ثم المحافظة على توازنه  
برفع وخفض اليدين.



510. الوقوف الجانبي فتحا مع  
مسك ثقل في كل يد للأمام -  
عمل خطوة للأمام ثم رفع  
اليدين للأعلى .



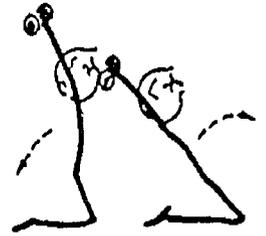
511. الوثب مع مسك  
ثقل في كل يد - حركة  
اليدين بشكل دائري.



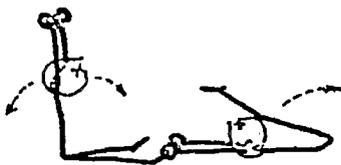
512. الوقوف الجانبي فتحا مع مسك  
ثقل في كل يد للأسفل - انحناء الجذع  
للأسفل وسحب اليدين للخلف والأعلى  
ثم الوقوف الجانبي فتحا واليدان  
للخلف.



513. الجلوس على الكعبين جانبا  
مع مسك ثقل في كل يد للأسفل  
وللخلف - الانتقال بخطوة للأمام  
واليدين للأعلى وللخلف بتقوس  
الظهر .



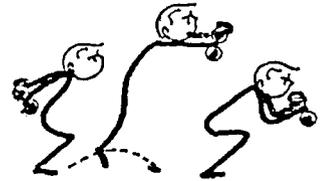
514. وضع البروك  
الجانبي مع مسك ثقل في  
كل يد - سقوط الجذع  
للخلف.



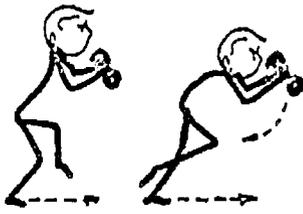
515. الجلوس الطويل جانبا فتحا مع  
مسك ثقل في كل يد للأعلى - الانتقال  
إلى وضع الاستلقاء واليدان للخلف ثم  
رفع الرجلين للأعلى.



516. الوثب للأمام بخطوة  
مع مسك ثقل في كل يد -  
عمل حركة قوية لليدين.



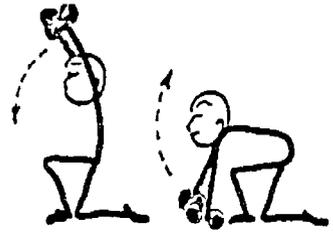
517. الوثب للأمام بالقدمين معا  
مع مسك ثقل في كل يد - عمل  
حركة قوية لليدين.



518. الجري مع مسك ثقيل في كل يد أماما.



519. الوقوف الجانبي على ركبة واحدة مع مسك ثقيل بيد واحدة - رفع وخفض اليد.



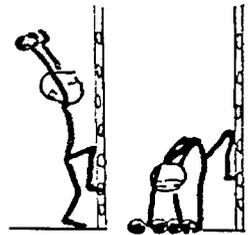
520. الوقوف الجانبي فتحا على ركبة واحدة مع مسك ثقيل في كل يد - بوقت واحد يتم رفع اليدين للأعلى وللأسفل.



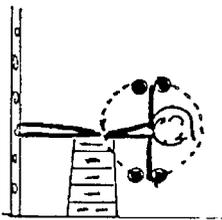
521. الوقوف الجانبي على ركبة واحدة مع مسك ثقيل في كل يد للجانبين - حركة اليدين للداخل والخارج.



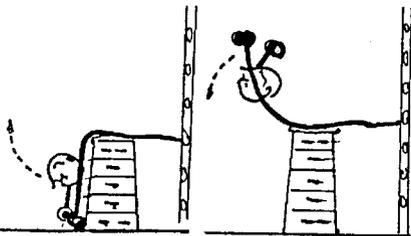
522. الانبطاح مع مسك ثقيل في كل يد على امتداد الجسم - التقوس ثم سحب اليدين للخلف وللأعلى.



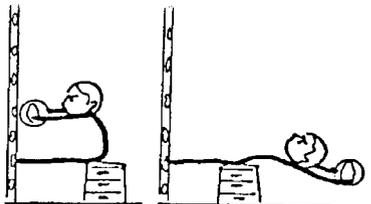
523. الوقوف أمام الجدار ورجل واحدة على العارضة - مسك ثقيل في كل يد للأعلى ثم الانحناء للأسفل مع لمس النّقل للأرض - التبدّل على الرجل الأخرى.



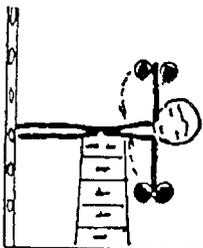
524. الاستلقاء الجانبي على الصندوق مع مسك العارضة بكلتا القدمين - مسك ثقيل في كل يد للجانبين ثم تدوير الجذع للجانبين.



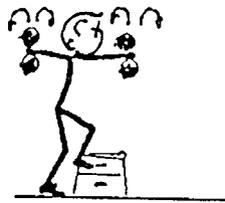
525. الانبطاح على الصندوق مع مسك النّقل في كل يد - مسك العارضة بكلتا القدمين ثم الانحناء مع لمس الأرض بالنّقل.



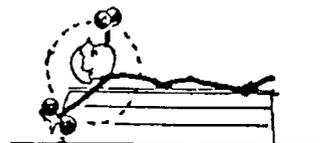
526. الجلوس على الصندوق مع مسك القدمين العارضة - مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين ثم حركة الجذع للخلف.



527. الاستلقاء الجانبي على الصندوق مع مسك ثقيل في كل يد للجانبين - مسك العارضة بكلتا القدمين ثم حركة رفع وخفض اليدين.



528. الوقوف الجانبي بوضع رجل واحدة على الصندوق مع مسك ثقيل في كل يد للجانبين - حركة نصف دائرية للكفين.



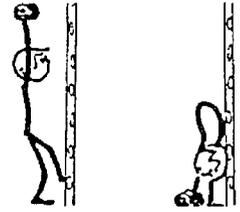
529. الاستلقاء على الصندوق مع مسك ثقيل في كل يد للجانبين - حركة دائرية لليدين.



530. الاستلقاء فتحاً على الصندوق مع ثني الرجلين من الركبتين والقدمان تلمسان الأرض - مسك ثقل في كل يد ثم التبادل برفع وخفض اليدين.



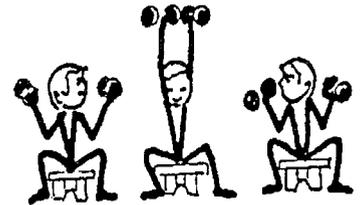
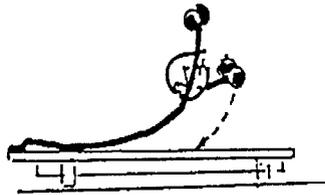
531. الاستلقاء على الصندوق مع مسك ثقل في كل يد - حركة اليدين للجانبين وللأعلى.



532. الوقوف الجانبي بوضع رجل واحدة على العارضة مع مسك ثقل في كل يد للأعلى - انحناء الجذع للأسفل على الرجل الأخرى.



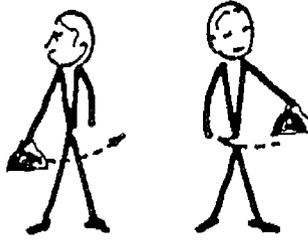
533. الانبطاح على المصطبة مع مسك ثقل في كل يد للأسفل - تقوس الظهر برفع اليدين للأعلى.



534. الجلوس فتحاً على المصطبة مع مسك ثقل في كل يد - رفع وخفض اليدين بوقت واحد.



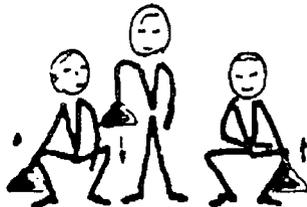
535. الوقوف فتحاً مع رفع الثقل بيد واحدة إلى الفخذين ثم نقله لليد الأخرى.



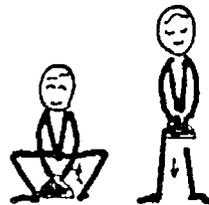
536. الوقوف فتحاً مع مسك الثقل بيد واحدة بمستوى الركبة ثم نقله إلى اليد الأخرى.



537. الوقوف الجانبي فتحاً مع مسك ثقل في كل يد - الانحناء للأمام والتبادل برفع الثقل لمستوى الفخذين.



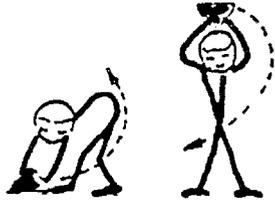
538. الوقوف نصف القرفصاء فتحاً ثم رفع الثقل بيد واحدة إلى الفخذين.



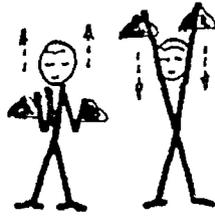
539. نفس الوضع السابق لكن بكلتا اليدين.



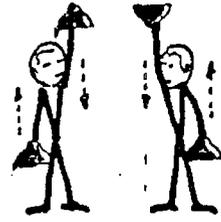
540. الوقوف الجانبي فتحاً والانحناء للأمام - مسك الثقل بكلتا اليدين للخلف بين الرجلين - رفع الثقل للأعلى.



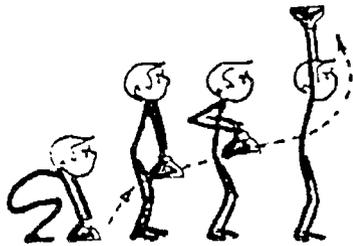
541. رفع ثقل من الأرض بكلتا اليدين للأعلى بوزن 17.5 - 25 كجم.



542. الوقوف فتحا مع مسك ثقل في كل يد - ثم يمد اليدين للأعلى.



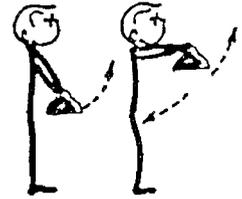
543. الوقوف فتحا مع مسك ثقل في كل يد - تبادل اليدين برفع الثقل للأعلى.



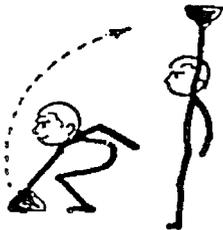
544. الوقوف الجانبي بنصف قرفصاء مع مسك الثقل بكلتا اليدين ثم رفعه للأمام وللأعلى.



545. الوقوف فتحا مع مسك ثقل في كل يد - التبادل برفع اليدين للأعلى من الكتف.



546. الوقوف الجانبي فتحا مع رفع الثقل بكلتا اليدين للأعلى وللأسفل.



547. الوقوف الجانبي بنصف قرفصاء مع رفع الثقل بيد واحدة للأعلى.



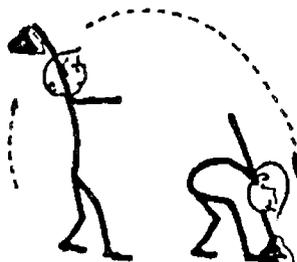
548. الوقوف الجانبي فتحا والانحناء للأمام بخطوة ثم رفع الثقل بكلتا اليدين للأعلى لمستوى الصدر.



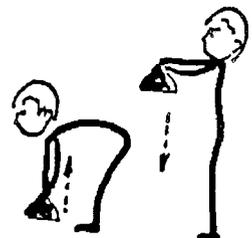
549. الوقوف الجانبي فتحا بوضع القرفصاء بخطوة - رفع الثقل بيد واحدة للأعلى.



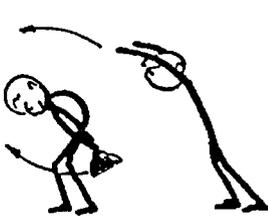
550. الوقوف فتحا مع مسك ثقل في كل يد - رفع اليدين للجانبين.



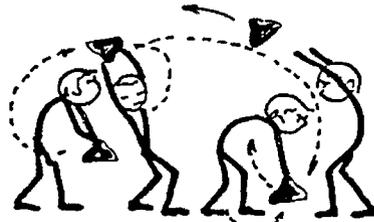
551. الوقوف الجانبي فتحا - حركة دائرية ليد واحدة مع الثقل.



552. الوقوف الجانبي والانحناء بالجذع للأمام بشكل مستقيم - رفع الثقل بكلتا اليدين لمستوى الكتف.



553. رمي الثقل بكلتا اليدين للأمام من الخلف.



554. الوقوف الجانبي فتحاً مع مسك الثقل بكلتا اليدين - رمي الثقل للأعلى وللأمام بدوران الجذع.



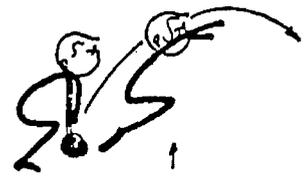
555. الوقوف فتحاً بنصف القرفصاء - حركة الثقل بين الرجلين من يد إلى الأخرى.



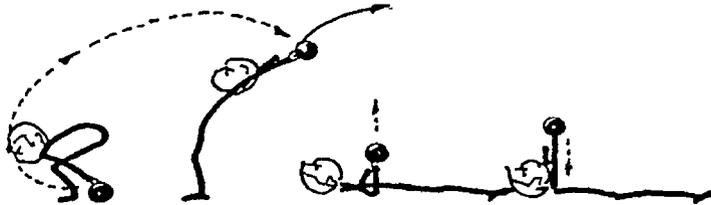
556. نفس الوضع السابق لكن بين القدمين.



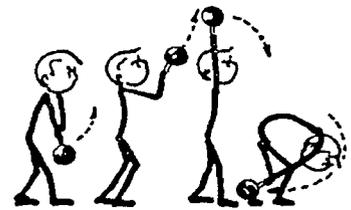
557. الوقوف فتحاً بوضع القرفصاء مع مسك ثقل في كل يد بشكل متقاطع - بوقت واحد يتم رفع اليدين للأعلى.



558. الوقوف الجانبي فتحاً بنصف قرفصاء مع مسك الثقل بكلتا اليدين - رمي الثقل والوثب للأمام بوقت واحد.

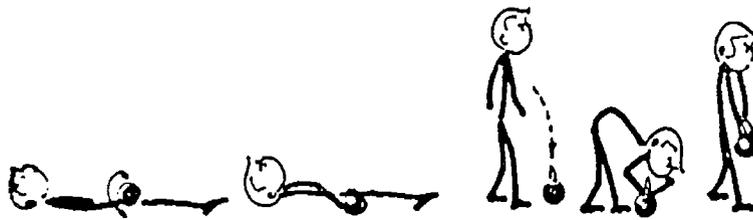


559. الوقوف الجانبي فتحاً مع مسك الثقل بكلتا اليدين للخلف بين الرجلين - انحناء الجذع للأسفل ثم رمي الثقل للخلف من فوق الرأس.



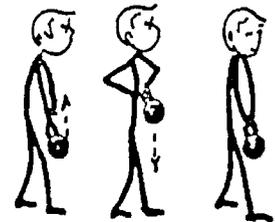
560. الاستلقاء مع مسك الثقل بكلتا اليدين - ثني ومد اليدين للأعلى.

561. الوقوف الجانبي فتحاً مع مسك الثقل بكلتا اليدين - رفع الثقل للأعلى ثم خفضه للخلف مع انحناء الجذع للأسفل.

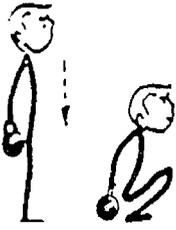


562. الاستلقاء مع مسك الثقل بيد واحدة من اليمين لليساو وبالعكس.

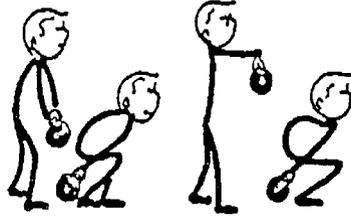
563. الوقوف الجانبي فتحاً - الانحناء ثم رفع الثقل بكلتا اليدين لمستوى الفخذين.



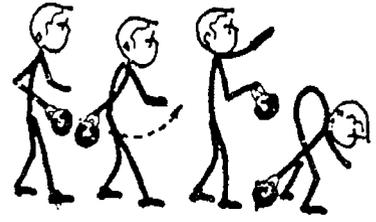
564. الوقوف الجانبي فتحاً مع مسك الثقل بكلتا اليدين بمستوى الركبة - ثني ومد اليدين إلى الصدر.



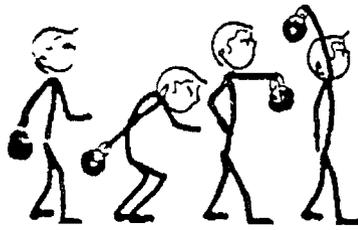
565. الوقوف الجانبي  
بوضع القرفصاء مع مسك  
الثقل بكلتا اليدين للخلف -  
عمل حركة النهوض  
والجلوس بشكل مستمر.



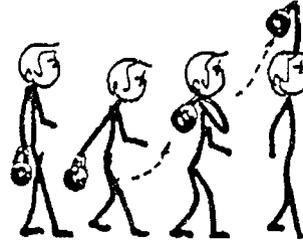
566. الوقوف الجانبي فتحا مع مسك  
الثقل بكلتا اليدين للأمام - الوقوف بوضع  
القرفصاء بنقل الثقل بين الرجلين -  
الحركة للأمام وللأعلى والانتقال إلى  
وضع الوقوف فتحا ومسك الثقل للأمام  
بمستوى الصدر - تكرار الحركة.



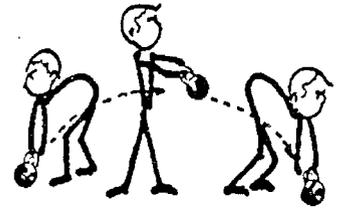
567. الوقوف الجانبي فتحا مع  
مسك الثقل بيد واحدة - حركة  
اليد للأعلى والثني من المرفق  
ثم للأسفل والانحناء ونقل  
الثقل بين الرجلين.



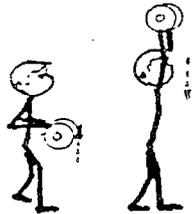
568. الوقوف الجانبي فتحا  
والثقل بيد واحدة - حركة اليد مع  
الثقل للأمام وللأعلى.



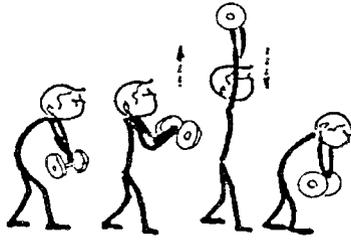
569. الوقوف الجانبي فتحا  
والثقل بيد واحدة - حركة اليد  
مع الثقل للأمام وللأعلى.



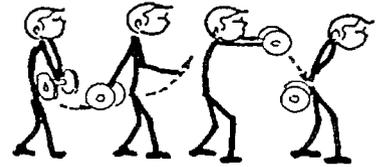
570. الوقوف فتحا مع مسك الثقل  
بكلتا اليدين - تناوب انحناء الجذع  
للجانبيين.



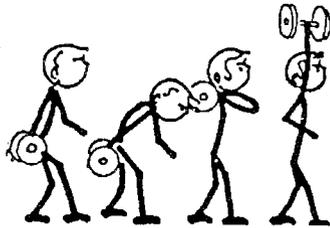
571. الوقوف الجانبي فتحا مع  
مسك الثقل بكلتا اليدين ثنيا  
للأمام بمستوى الصدر - رفع  
الثقل للأعلى باستقامة اليدين.



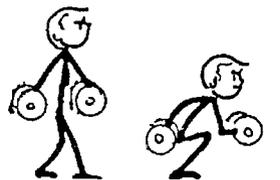
572. الوقوف الجانبي مع مسك  
الثقل بكلتا اليدين والانحناء للأمام  
بمستوى الفخذين - رفع الثقل  
للأعلى فوق الرأس ثم خفضه  
للأسفل.



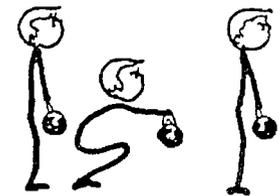
573. الوقوف الجانبي فتحا مع  
مسك الثقل بكلتا اليدين بمستوى  
الفخذين - رفع الثقل بيد واحدة  
لمستوى الكتف - مسك الثقل بكلتا  
اليدين ثم خفضه للأسفل خلف  
الفخذين.



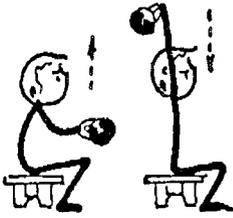
574. الوقوف الجانبي فتحا مع مسك الثقل  
بيد واحدة - رفع الثقل خلف الرأس بثني  
اليد من المرفق ثم رفعه للأعلى .



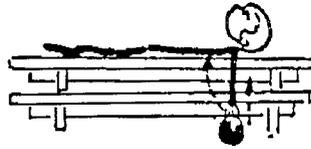
575. الوقوف الجانبي  
فتحا مع مسك ثقل في كل  
يد - ثني ومد الرجلين.



576. الوقوف الجانبي فتحا مع  
مسك الثقل بكلتا اليدين للأسفل  
- مد وثني الرجلين.



577. الجلوس الجانبي على المصطبة مع مسك الثقل بكلتا اليدين للأمام ثم رفعه للأعلى.



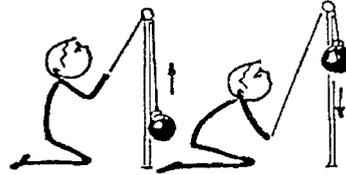
578. الاستلقاء على المصطبة مع مسك الثقل بيد واحدة ثم رفعه من الأرض.



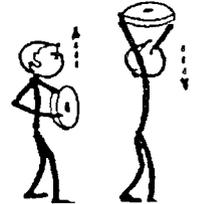
579. الانبطاح فوق المصطبة مع مسك الثقل بكلتا اليدين ثم رفعه وخفضه من الأرض.



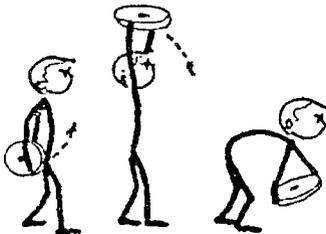
580. الجلوس فتحا على المصطبة مع مسك الثقل بكلتا اليدين على الأرض باتجاه واحد ثم نقله للاتجاه الآخر.



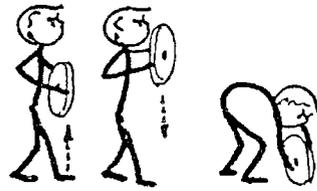
581. الجلوس الجانبي على الكعبين مع رفع وخفض الثقل المعلق بجهاز بكره متحرك.



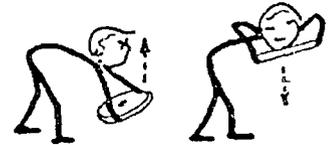
582. الوقوف الجانبي فتحا مع مسك قرص حديدي بكلتا اليدين بمستوى الصدر ثم رفعه وخفضه.



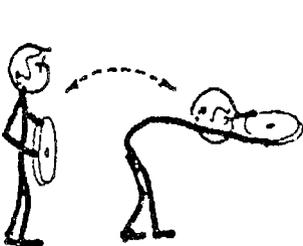
583. الوقوف الجانبي فتحا ومسك القرص بكلتا اليدين بشكل جانبي للأسفل - رفع القرص للأعلى ثم خفضه للأسفل مع انحناء الجذع للأمام.



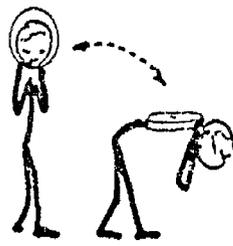
584. الوقوف الجانبي فتحا مع مسك قرص حديدي بكلتا اليدين بمستوى الفخذين - رفع القرص لمستوى الصدر ثم خفضه للأسفل.



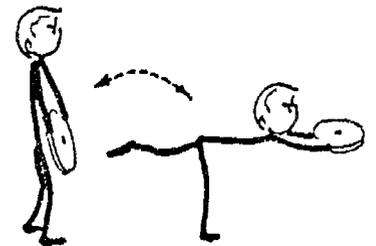
585. الانحناء للأمام مع مسك قرص حديدي بكلتا اليدين - ثني ومد اليدين من المرفق برفع وخفض القرص.



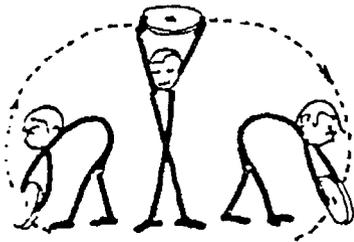
586. الوقوف الجانبي فتحا مع مسك القرص الحديدي بكلتا اليدين - انحناء الجذع للأمام واليدين ممدودتان للأمام.



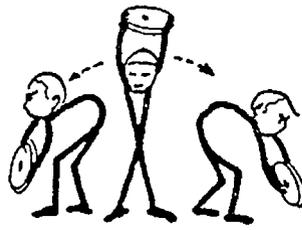
587. الوقوف الجانبي فتحا مع مسك القرص الحديدي بكلتا اليدين خلف الرأس - انحناء الجذع للأمام.



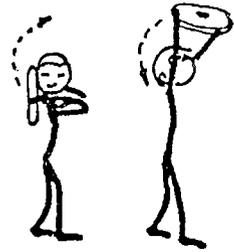
588. الوقوف الجانبي فتحا ومسك لقرص الحديدي بكلتا اليدين للأسفل - الاتزان على رجل واحدة مع مد لقرص للأمام باستقامة اليدين.



589. الوقوف فتحام مع مسك القرص الحديدي بكلتا اليدين للأعلى - الانحناء مع حركة الجذع لليسار ولليمين والركبتان مستقيمتان.



590. الوقوف فتحام مع مسك القرص الحديدي بكلتا اليدين للأعلى - الانحناء مع حركة الجذع لليسار ولليمين بثني الركبتين.



591. الوقوف الجانبي فتحام مع مسك القرص الحديدي بكلتا اليدين خلف الرأس - رفع وخفض القرص بشكل مستمر.



592. الاستلقاء مع مسك القرص الحديدي بكلتا اليدين بمستوى الصدر - رفع وخفض القرص بشكل مستمر.



593. الاستلقاء مع مسك القرص الحديدي بكلتا اليدين بمستوى الصدر - حركة القرص للأمام وللخلف.



594. الجلوس الجانبي على المصطبة مع مسك القرص الحديدي بكلتا اليدين بمستوى الصدر - رفع القرص للأعلى.



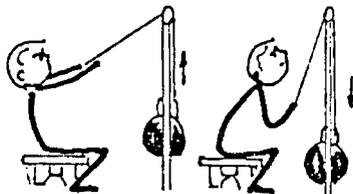
595. الجلوس الجانبي على المصطبة مع مسك القرص الحديدي بكلتا اليدين خلف الرأس - رفع القرص للأعلى.



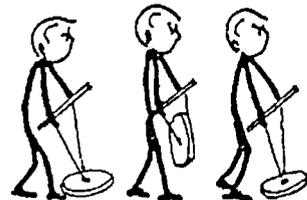
596. الجلوس فتحام فوق المصطبة مع مسك القرص الحديدي بكلتا اليدين للأعلى - حركة القرص للجانبين.



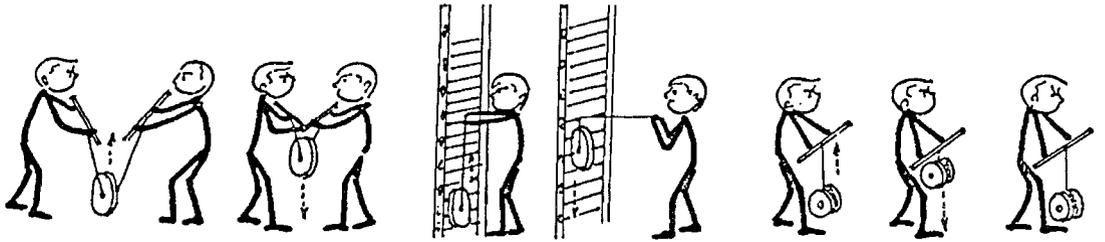
597. الوقوف فتحام على المصطبة مع مسك القرص الحديدي بكلتا اليدين بمستوى الصدر واليدان مثنيتان من المرفقين - نقل القرص بالحركة للجانبين.



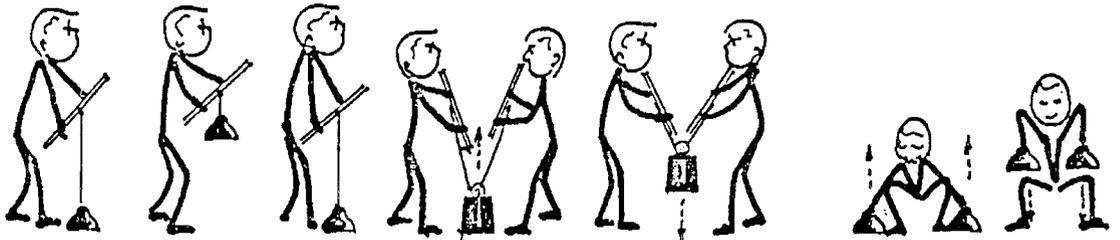
598. الجلوس الجانبي على المصطبة، رفع وخفض الثقل المعلق بجهاز بكرة متحرك.



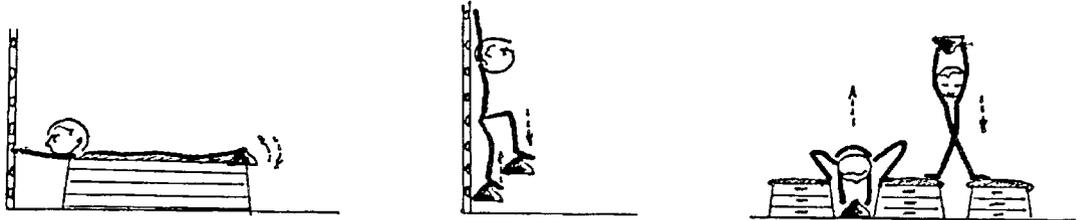
599. الوقوف الجانبي فتحام مع رفع وخفض القرص المعلق بحبل على عصا جمناستك.



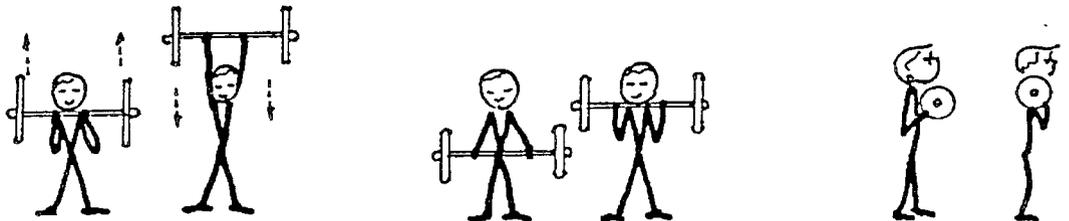
602. رفع وخفض الثقل بلف الحبل على العصا.  
601. الوقوف الجانبي فتحاً أمام الجدار - رفع الثقل المعلق بحبل على العارضة بيد واحدة أو كلاهما.  
600. يقف اللاعبان متقابلين فتحاً مع رفع الثقل المعلق بحبل على عصوين لمستوى الفخذين.



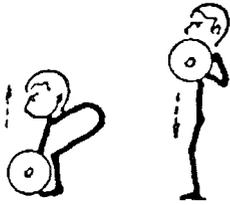
605. الوقوف فتحاً بوضع القرفصاء مع مسك ثقل في كل يد على الأرض - رفع الثقل معاً للأعلى.  
604. يقف اللاعبان متقابلين فتحاً، رفع وخفض الثقل بلف الحبل على العصا.  
603. رفع وخفض الثقل بلف الحبل على العصا.



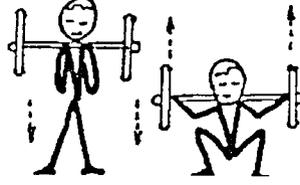
608. الوقوف فتحاً على صندوق مع مسك الثقل بكلتا اليدين فوق الرأس - انحناء الجذع للأسفل مع لمس الأرض بالثقل.  
607. التعلق والظهر إلى الجدار مع مسك ثقل في كل قدم - تبادل ثني ومد الرجلين.  
606. الانبطاح على الصندوق أمام الجدار مع مسك العارضة بكلتا اليدين - وضع ثقل تقوية على القدمين ثم رفعهما وخفضهما.



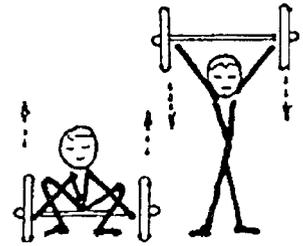
611. الوقوف الجانبي فتحاً مع مسك البار الحديدي بكلتا اليدين أمام الصدر ثم رفعه لمستوى الكتف.  
610. الوقوف فتحاً مع مسك البار الحديدي بكلتا اليدين بمستوى الحزام ثم رفعه لمستوى الكتف.  
609. الوقوف فتحاً مع وضع البار الحديدي على الكتفين ثم رفعه بكلتا اليدين للأعلى.



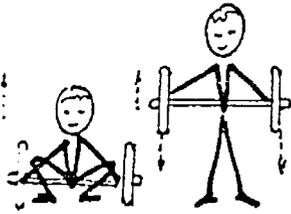
612. الوقوف الجانبي فتحا ثم رفع البار الحديدي من الأرض لمستوى الكتف - المرفقان يتجهان للأعلى.



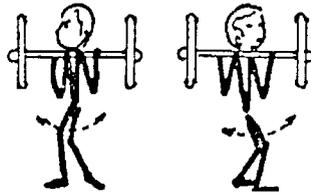
613. الوقوف فتحا مع وضع البار الحديدي على الكتفين ثم الهبوط فتحا بوضع القرفصاء.



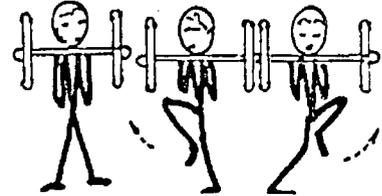
614. الوقوف فتحا مع رفع البار الحديدي للأعلى بمسكة واسعة لليدين ثم خفضه للأرض والوقوف بوضع القرفصاء.



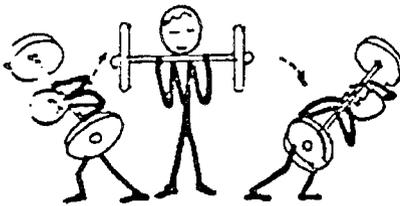
615. الوقوف فتحا بوضع نصف القرفصاء ثم رفع البار الحديدي لمستوى الفخذين بمسكة واسعة.



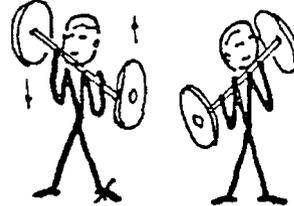
616. الوقوف فتحا مع وضع البار الحديدي على الكتفين - تدوير الجذع للجانبين.



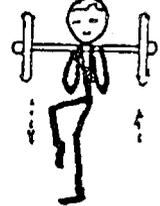
617. المشي بالمكان مع وضع البار الحديدي على الكتفين.



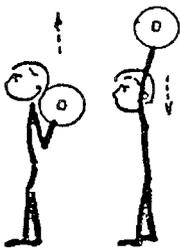
618. الوقوف فتحا مع وضع البار الحديدي على الكتفين - تبادل انحناء الجذع مع الدوران لليمين ولليسار.



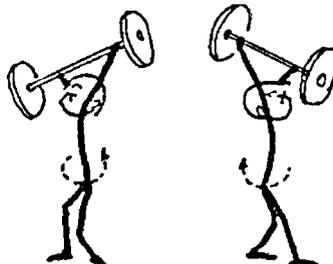
619. الوقوف فتحا مع وضع البار الحديدي بمستوى الصدر ثم رفع البار للأعلى والتبادل للجانبين باليدين.



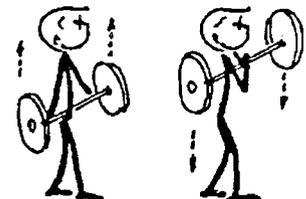
620. المشي بالمكان مع رفع عال للفخذين بوضع البار الحديدي على الصدر.



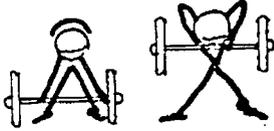
621. الوقوف الجانبي فتحا مع مسك البار الحديدي بكلتا اليدين خلف الرأس ثم رفعه للأعلى.



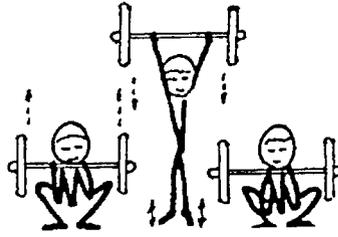
622. الوقوف الجانبي فتحا مع رفع البار الحديدي بكلتا اليدين للأعلى - تدوير الجذع لليمين ولليسار.



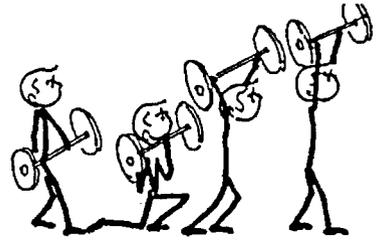
623. الوقوف الجانبي فتحا مع مسك البار الحديدي بكلتا اليدين بمستوى الصدر ثم خفضه لمستوى الفخذين.



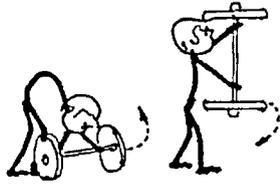
624. الوقوف فتحا مع الانحناء للأسفل - مسك البار الحديدي بكلتا اليدين ثم رفعه إلى الصدر.



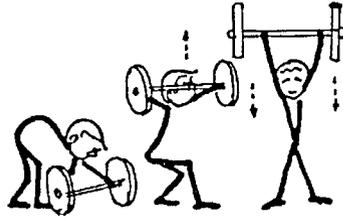
625. الوقوف فتحا بوضع القرفصاء مع وضع البار الحديدي على الصدر ثم الوثب بالقدمين معا.



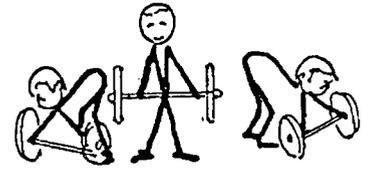
626. الوقوف الجانبي فتحا مع مسك البار الحديدي بمستوى الفخذين - الوقوف على ركبة واحدة ورفعها للأعلى ثم الوقوف.



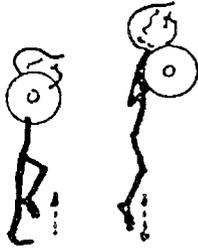
627. الانحناء مع البار الحديدي بكلتا اليدين للأسفل ثم النهوض مع تغيير وقوف البار الحديدي إلى الوضع الأفقي.



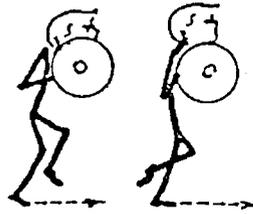
628. سحب البار الحديدي بكلتا اليدين للأعلى ثم وضعه على الأرض.



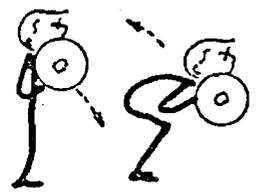
629. الوقوف فتحا مع رفع البار الحديدي بمستوى الفخذين - تدوير الجذع للجانبين.



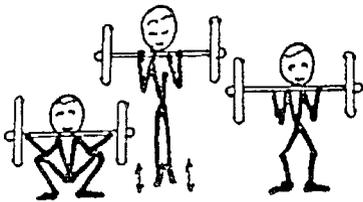
630. الوثب بالقدمين معا بوضع البار الحديدي على الصدر.



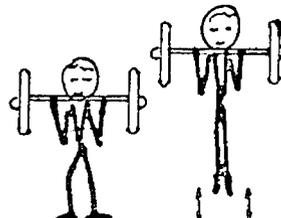
631. المشي بالمكان بوضع البار الحديدي على الصدر.



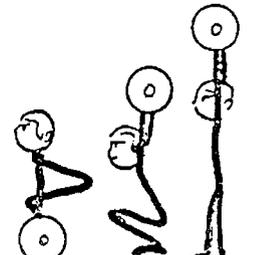
632. الوقوف الجانبي وانحناء الجذع للأمام مع وضع البار الحديدي على الصدر.



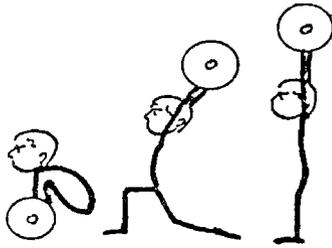
633. الوقوف فتحا بوضع نصف القرفصاء ثم الوثب بالقدمين معا بوضع البار الحديدي على الكتفين.



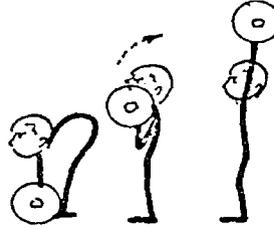
634. الوقوف فتحا ثم الوثب بالقدمين معا بوضع البار الحديدي على الكتفين.



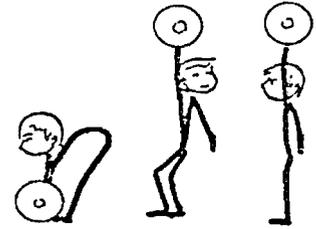
635. الوقوف الجانبي مع رفع البار الحديدي للأعلى بكلتا اليدين.



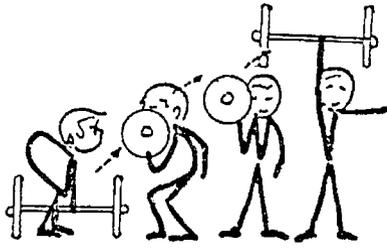
636. الوقوف بوضع القرفصاء جانباً مع رفع البار الحديدي بكلتا اليدين ثم عمل خطوة للأمام.



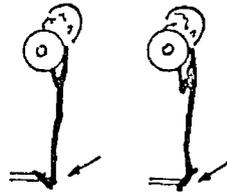
637. الوقوف الجانبي بانحناء الجذع ثم رفع البار الحديدي بكلتا اليدين.



638. الوقوف الجانبي مع رفع البار الحديدي بيد واحدة واحدة بشكل مستمر.

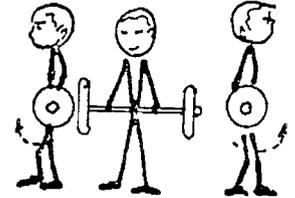


639. الوقوف الجانبي ثم رفع البار الحديدي للأعلى بيد واحدة.

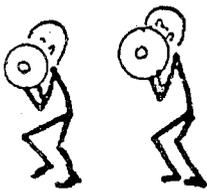


640. الوقوف جانباً مع وضع البار الحديدي على الكتفين ثم رفع وخفض المشطين .

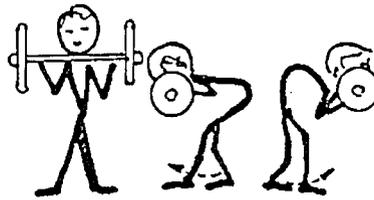
3-5cm



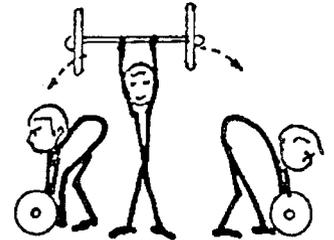
641. الوقوف فتحة مع مسك البار الحديدي بكلتا اليدين للخلف - تدوير الجذع للجانبين.



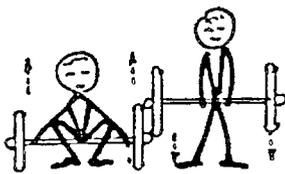
642. الوقوف الجانبي فتحة بوضع نصف القرفصاء مع وضع البار الحديدي على الكتفين ثم الوثب بتبادل الرجلين.



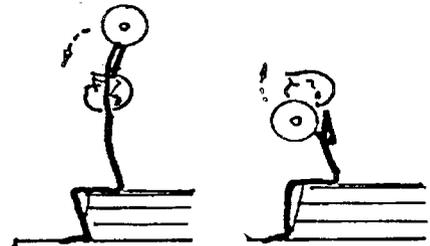
643. الوقوف فتحة مع وضع البار الحديدي على الكتفين ثم تدوير الجذع للجانبين بحركة رجل واحدة.



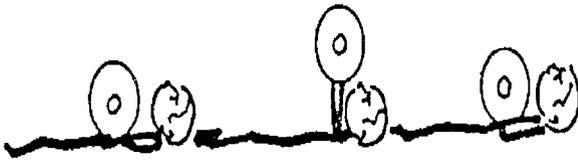
644. الوقوف فتحة مع رفع البار الحديدي بكلتا اليدين للأعلى - الاتحناء للجانب ثم الوقوف والتبديل للجانب الآخر.



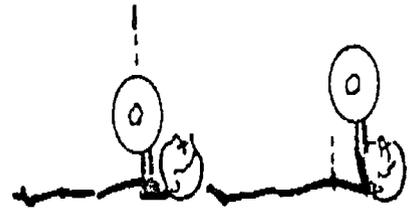
645. الوقوف فتحة بوضع نصف القرفصاء مع مسك البار الحديدي بكلتا اليدين ثم رفعه بمستوى الفخذين.



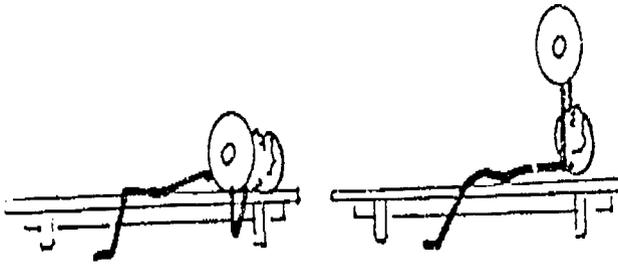
646. الجلوس الجانبي على الصندوق مع وضع البار الحديدي على الصدر ثم رفعه للأعلى.



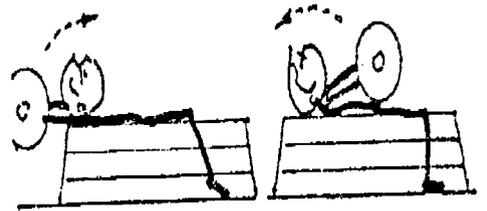
647. الاستلقاء ثم رفع البار الحديدي للأعلى بكلتا اليدين.



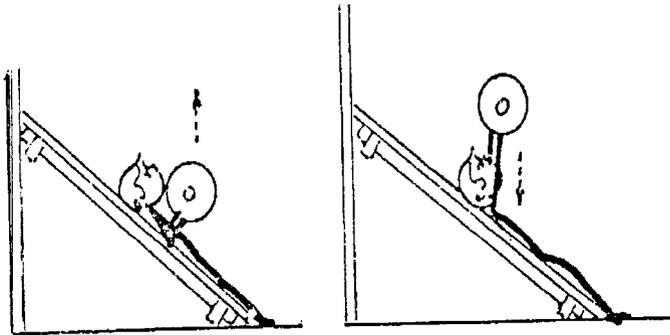
648. الاستلقاء مع مسك البار الحديدي بكلتا اليدين في حالة انثناء من المرفقين ثم دفع البار الحديدي للأعلى.



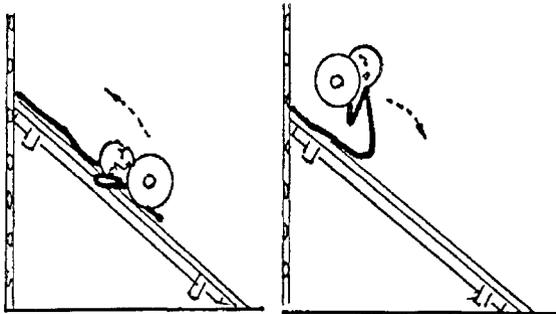
649. الاستلقاء على المصطبة مع رفع البار الحديدي للأعلى بكلتا اليدين.



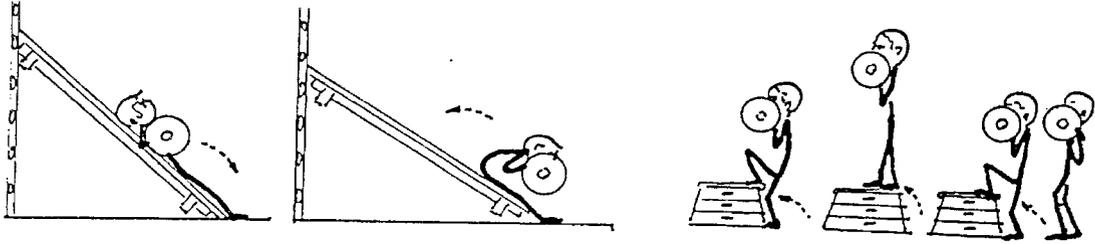
650. الاستلقاء الجانبي فوق المصطبة ثم نقل البار الحديدي بكلتا اليدين من خلف الرأس إلى الفخذين.



651. الاستلقاء فوق مصطبة مائلة والقدمين على الأرض - مسك البار الحديدي بكلتا اليدين ثم رفعه للأعلى.

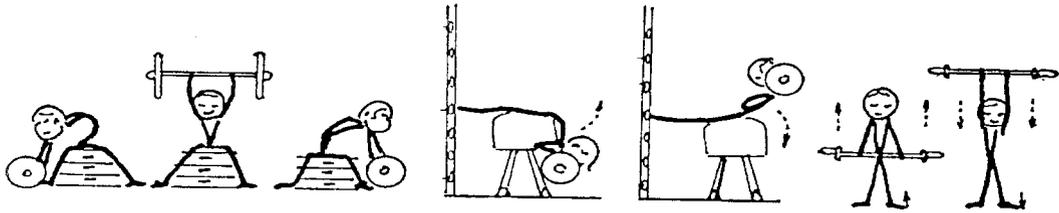


652. الاستلقاء فوق مصطبة مائلة مع مسك القدمين العارضة - مسك البار الحديدي بكلتا اليدين ثم حركة الجذع للأمام.



653. الاستلقاء فوق مصطبة مائلة والقدمان على الأرض مع وضع البار الحديدي على الصدر ثم انحناء الجذع للأمام.

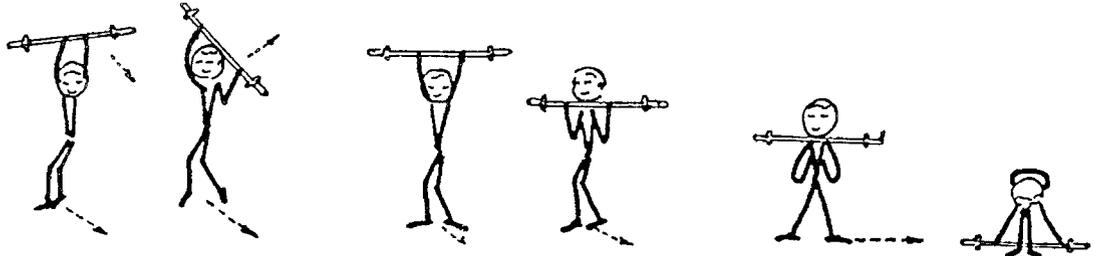
654. التبادل بالصعود على الصندوق بكلتا الرجلين مع وضع البار الحديدي على الكتفين.



655. الجلوس على الصندوق فتحا مع مسك البار الحديدي بكلتا اليدين للأعلى - حركة الجذع للجانبين مع لمس البار الحديدي الأرض.

656. الانبطاح على الصدر فوق حصان الجمناستك مع مسك القدمين العارضة - رفع وخفض الجذع بوضع البار الحديدي على الكتفين.

657. الوثب بالقدمين معا مع رفع وخفض البار الحديدي.



658. المشي والبار الحديدي فوق الرأس ثم التبادل بثني اليدين.

659. المشي والبار الحديدي فوق الرأس ثم خفضه لمستوى الصدر.

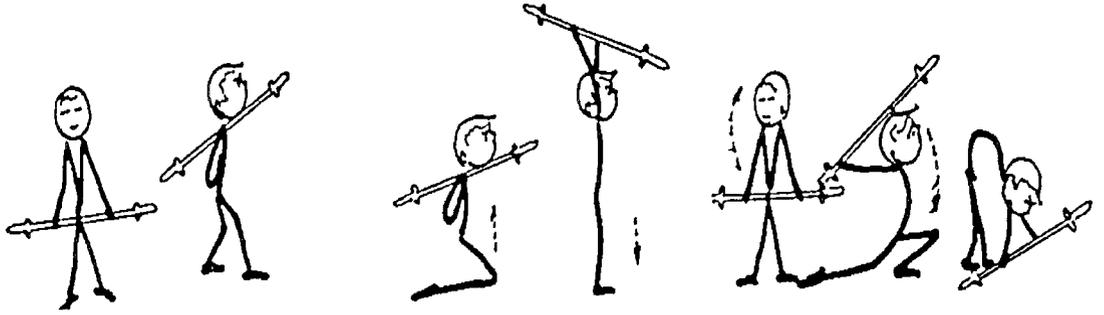
660. الوقوف فتحا مع وضع البار الحديدي على الكتفين - انحناء الجذع للأسفل ولمس الأرض بالبار الحديدي.



661. الوقوف الجانبي فتحا مع مسك البار الحديدي بكلتا اليدين بشكل واسع وبمستوى الفخذين - عمل خطوة للأمام مع رفع البار الحديدي للأعلى خلف الرأس.

662. الوقوف فتحا مع وضع البار الحديدي على الصدر ثم عمل حركة المجداف.

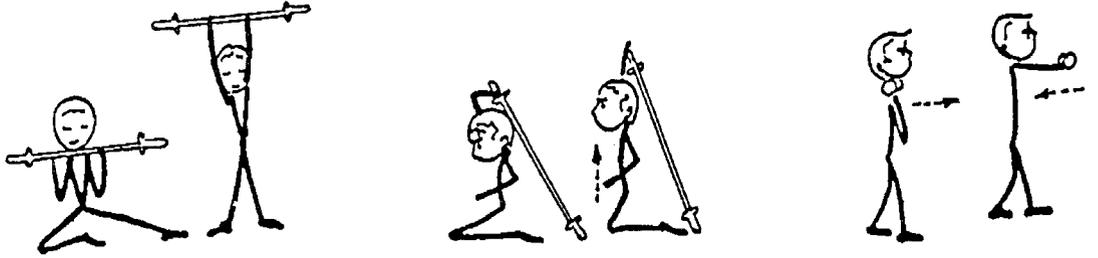
663. الوقوف فتحا مع وضع البار الحديدي على الصدر - الدوران والنهوض على ركبة واحدة واليدان للأعلى ثم التغيير للاتجاه الآخر.



664. الوقوف فتحاً مع وضع  
البار الحديدي بكلتا اليدين  
بمستوى الفخذين - عمل خطوة  
للجانِب ولأمام بوضع البار على  
الكتفين.

665. الوقوف الجانبي على  
الركبتين مع وضع البار الحديدي  
على الكتفين ثم النهوض ورفع  
للأعلى بكلتا اليدين.

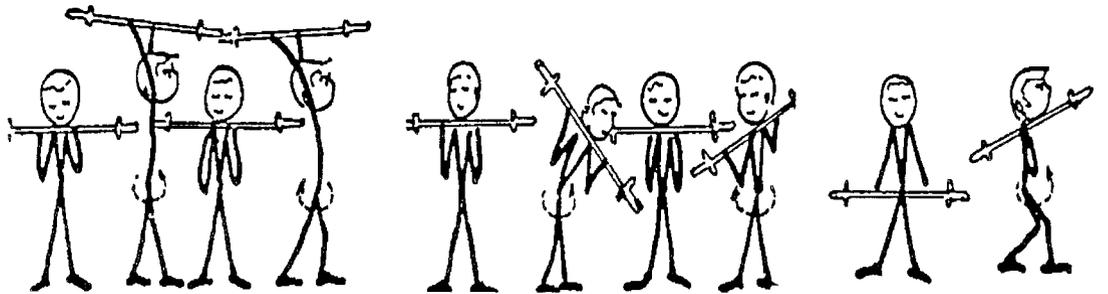
666. الوقوف فتحاً مع مسك البار  
الحديدي بكلتا اليدين بمستوى  
الفخذين - عمل خطوة للأمام برفع  
البار الحديدي للأعلى خلف الرأس  
ثم الانحناء للأسفل مع لمس  
الأرض بالبار.



667. الوقوف فتحاً على ركبة واحدة  
والركبة الأخرى تكون للجانِب مع وضع  
البار الحديدي على الكتفين - الانتقال إلى  
الوقوف فتحاً برفع البار للأعلى بكلتا  
اليدين.

668. الجلوس على الكعبين جانبا  
مع مسك البار الحديدي بيد واحدة  
للخلف من إحدى نهاياته أما النهاية  
الأخرى فتكون على الأرض ثم مد  
وثنى اليدين.

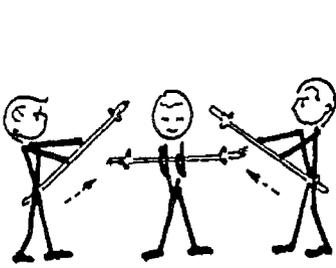
669. الوقوف الجانبي  
فتحاً مع وضع البار  
الحديدي على الكتفين ثم  
ثني ومد الساعدين.



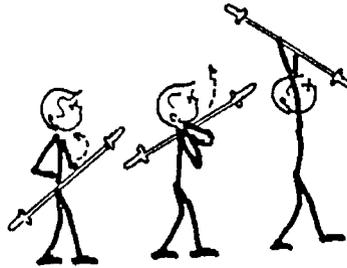
670. الوقوف فتحاً مع وضع  
البار الحديدي على الكتفين ثم  
رفعه بكلتا اليدين للأعلى - عمل  
حركة تدوير الجذع للجانبيين.

671. الوقوف فتحاً مع وضع  
البار الحديدي على الكتفين ثم  
تدوير الجذع بانحنائه قليلاً  
للجانبيين.

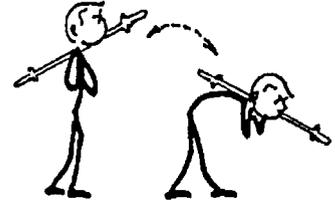
672. الوقوف فتحاً مع مسك البار  
الحديدي بكلتا اليدين بمستوى  
الفخذين - تدوير الجذع ثم رفع  
البار بمستوى الكتف.



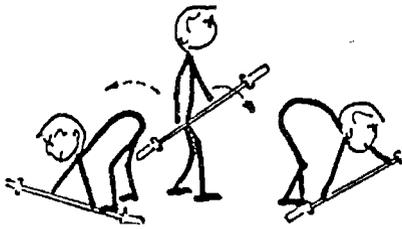
673. الوقوف الجانبي فتحا مع وضع البار الحديدي على الصدر ثم تدوير اليدين للجانبين.



674. الوقوف الجانبي فتحا مع مسك البار الحديدي بكلتا اليدين للأسفل ثم رفعه للأعلى.



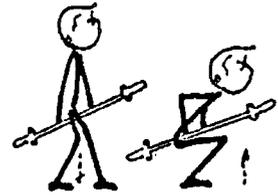
675. الوقوف الجانبي فتحا - ثني الجذع للأمام مع وضع البار الحديدي على الكتفين.



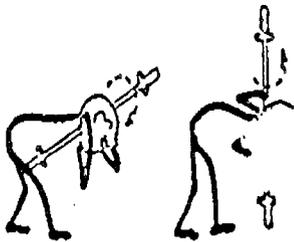
676. الوقوف الجانبي فتحا مع وضع البار الحديدي على الفخذين ثم تدوير الجذع للجانبين مع لمس الأرض بالبار.



677. الوقوف الجانبي فتحا مع وضع البار الحديدي على الكتفين ثم ثني ومد الرجلين.



678. نفس الوضع السابق لكن مع وضع البار الحديدي على الفخذين.



679. الوقوف الجانبي - الانحناء مع وضع البار الحديدي على الكتفين ثم تدوير الجذع للجانبين.



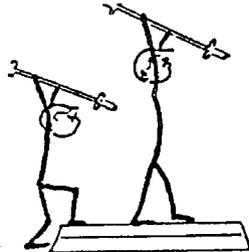
680. الاستلقاء مع نقل البار الحديدي بكلتا اليدين للأمام والأعلى والخلف.



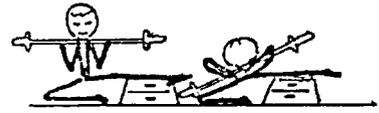
681. الاستلقاء مع رفع البار الحديدي بثني ومد الساعدين.



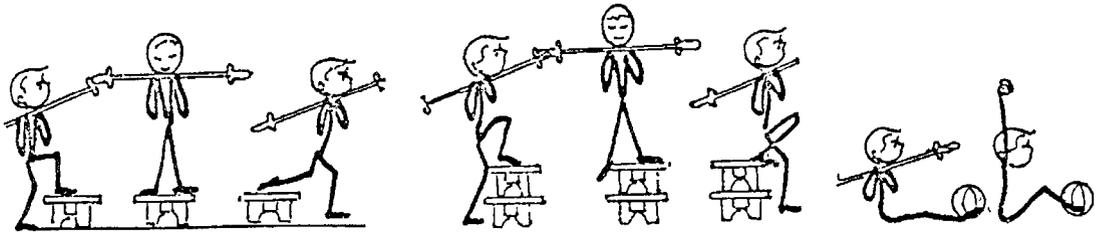
682. الجلوس فتحا على الصندوق مع وضع البار الحديدي على الكتفين ثم عمل حركة مجداف.



683. المشي على الصندوق مع مسك البار الحديدي بكلتا اليدين فوق الرأس.



684. الوقوف فتحا على ركبة واحدة بجانب الصندوق - الرجل الأخرى تكون على الصندوق - وضع البار الحديدي على الكتفين ثم انحناء الجذع مع تدويره للجانب.



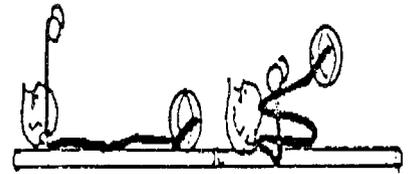
685. الصعود على مصطبة مع وضع البار الحديدي على الكتفين.

686. نفس الوضع السابق لكن على مصطبتين تقف الواحدة على الأخرى.

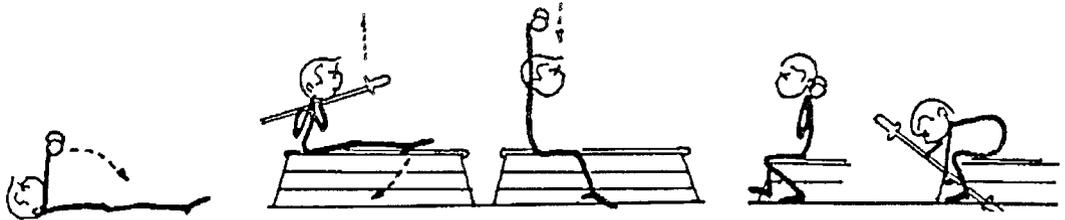
687. الجلوس الجانبي مع وضع البار الحديدي على الكتفين ومسك الكرة بين القدمين - ثني ومد اليدين مع رفع القدمين والكرة إلى الصدر.



688. الاستلقاء واليدان مع البار الحديدي خلف الرأس - مسك الكرة بين الرجلين ثم التبادل بنقل البار على الفخذين مع رفع وخفض الرجلين.



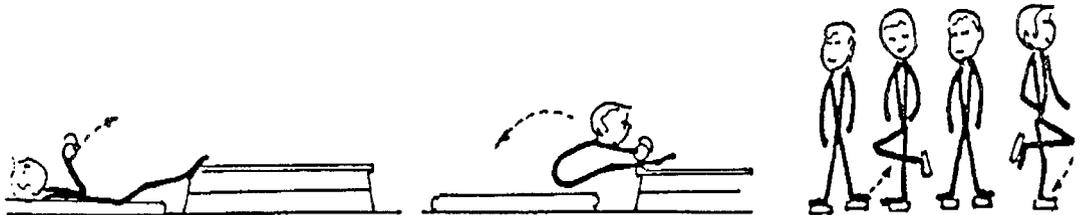
689. الاستلقاء على البساط مع رفع البار الحديدي للأعلى بكلتا اليدين - مسك الكرة بين الرجلين وبوقت واحد يتم ثني ومد اليدين والرجلين.



690. الاستلقاء مع مسك البار الحديدي بكلتا اليدين للأعلى ثم نقله للأمام إلى الفخذين.

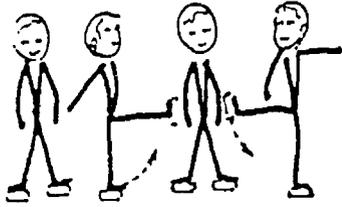
691. الجلوس الجانبي على الصندوق مع وضع البار الحديدي على الكتفين ثم الجلوس فتحا ورفع البار للأعلى.

692. الجلوس الجانبي فتحا على الصندوق مع وضع البار الحديدي على الكتفين ثم تدوير الجذع مع نقل البار للأمام.



693. الاستلقاء على البساط والرجلان على الصندوق مع مسك البار الحديدي بكلتا اليدين المثبتتين على الصدر ثم مد الجذع للأمام.

694. الوقوف فتحا مع وضع ثقل في كل قدم - ثني ومد الرجلين بالحركة من مفصل الركبة.



695. الوقوف فتحاً مع وضع ثقل في كل قدم ثم حركة الرجلين بالتبادل للجانبين.



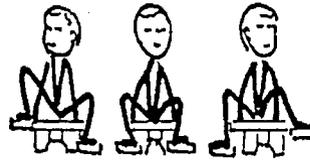
696. الانبطاح واليدان مثنيتان من المرفق - التبادل بثني ومد الرجلين مع وضع ثقل في كل قدم.



697. الاستلقاء ثم التبادل برفع وخفض الرجلين مثنيتين مع وضع ثقل في كل قدم.



698. نفس الوضع السابق، لكن تكون الرجلان مستقيمتين.



699. الجلوس فتحاً على المصطبة ثم التبادل برفع وخفض الرجلين مع وضع ثقل في كل قدم.



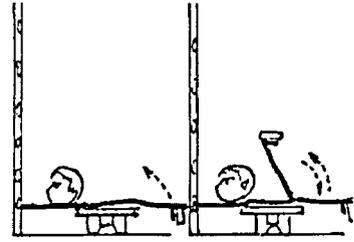
700. الاستلقاء والارتكاز باليدين للخلف على المصطبة ثم رفع وخفض الرجلين بالتبادل بشكل مستقيم مع وضع ثقل في كل قدم.



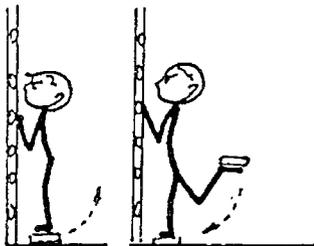
701. الجلوس الجانبي على مصطبة وممسك حافة المصطبة باليدين - دفع الجذع للخلف ورفع الرجلين للأعلى مع وضع ثقل في كل قدم.



702. الجلوس الجانبي بشكل زاوية على مصطبة وممسك حافة المصطبة باليدين ثم ثني ومد الرجلين مع وضع ثقل في كل قدم.



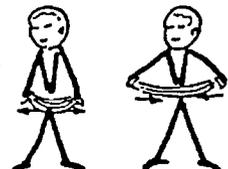
703. الانبطاح على المصطبة وممسك العارضة بكلتا اليدين ثم التبادل بمد وثني الرجلين مع وضع ثقل في كل قدم.



704. الوقوف الجانبي أمام الجدار ثم مسكه بكلتا اليدين بمستوى الكتف - التبادل برفع وخفض الرجلين مع وضع ثقل في كل قدم.



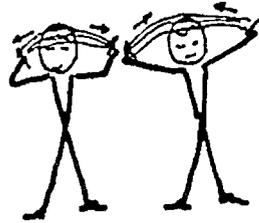
705. المشي مع وضع ثقل في كل قدم.



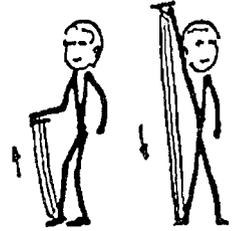
706. الوقوف فتحاً مع مسك حبل مطاط بكلتا اليدين بمستوى الفخذين ثم حركة اليدين بوقت واحد للجانبين.



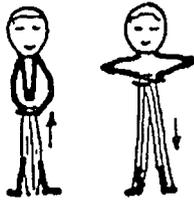
707. نفس الوضع السابق، لكن الحبل المطاط يكون أمام الصدر.



708. نفس الوضع السابق، لكن الحبل المطاط يكون فوق الرأس.



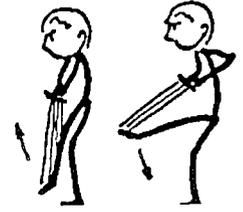
709. الوقوف الجانبي فتح ا- مسك إحدى نهايات الحبل المطاط بيد واحدة - مسك النهاية الأخرى بقدم واحدة ثم سحبها للأعلى.



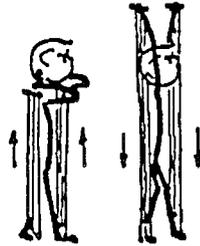
710. مسك الحبل المطاط بكلتا اليدين من الأعلى مع مسكه بكلتا القدمين من الأسفل.



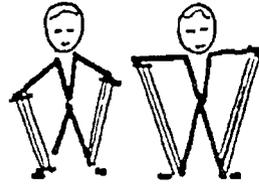
711. مسك الحبل المطاط بكلتا اليدين من الأعلى مع مسكه بقدم واحدة من الأسفل مع ثني الرجلين.



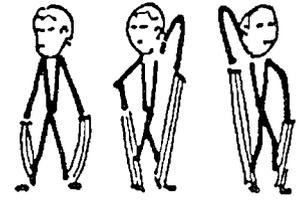
712. مسك الحبل المطاط بكلتا اليدين من الأعلى مع مسكه بقدم واحدة من الأسفل باستقامة الرجلين.



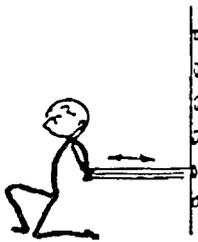
713. مسك الحبل المطاط بكل يد من الأعلى مع مسكه بكلتا القدمين من الأسفل.



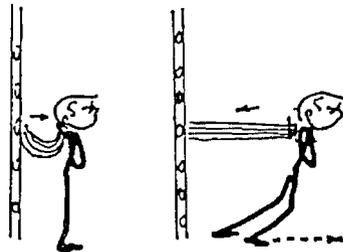
714. نفس الوضع السابق، لكن بفصل اليدين من الأسفل للجانبين.



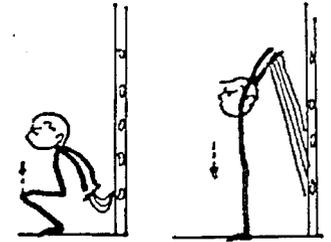
715. نفس الوضع السابق، لكن بتبادل ثني اليدين من المرفقين.



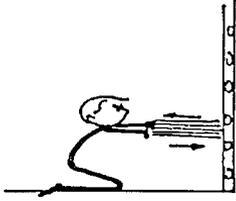
716. الوقوف الجانبي على ركبة واحدة والظهر إلى الجدار - سحب مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين من الخلف بتدوير الكفين للداخل وللخارج.



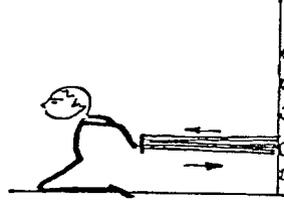
717. الوقوف الجانبي والظهر إلى الجدار - سحب مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين بارتفاع الكتف من الخلف مع حركة الجذع للأمام.



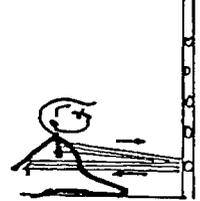
718. الوقوف الجانبي فتحا بوضع القرفصاء والظهر إلى الجدار - مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين للأعلى من الخلف.



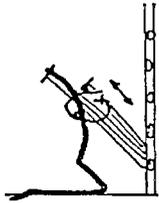
719. الجلوس على الكعبين أمام الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين أمام الصدر وإلى الجانبين.



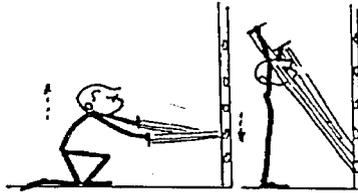
720. الجلوس الجانبي على الركبتين والظهر إلى الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين للخلف.



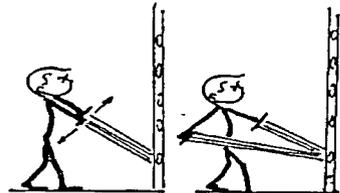
721. الجلوس الجانبي على الكعبين أمام الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين للخلف.



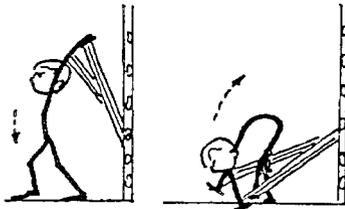
722. الوقوف الجانبي على الركبتين أمام الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين للأعلى.



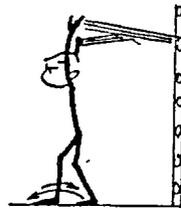
723. الوقوف الجانبي على الركبتين أمام الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين للأعلى من وضع الوقوف.



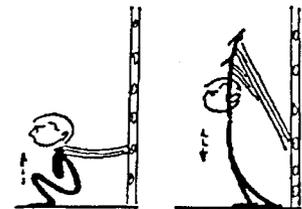
724. الوقوف الجانبي فتحا أمام الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين للجانبين.



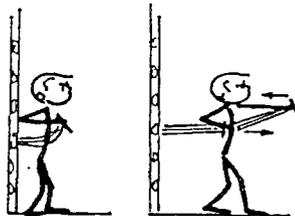
725. الوقوف الجانبي فتحا والظهر إلى الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين من الخلف - انحناء الجذع مع مسك الحبل للأسفل للجانبين.



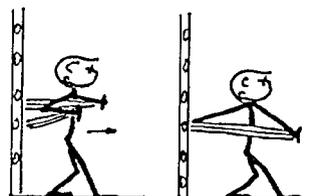
726. الوقوف الجانبي فتحا والظهر إلى الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين من الخلف بمستوى الرأس، الوثب مع تغيير الرجل.



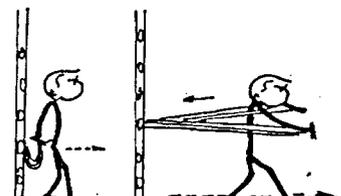
727. الوقوف الجانبي بوضع القرفصاء والظهر إلى الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين من الخلف بمستوى الكتف - الوقوف ومسك الحبل للأعلى ودفع الرجلين للخلف.



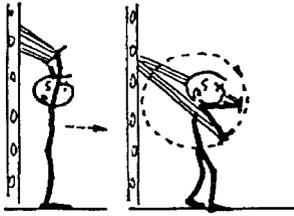
728. الوقوف الجانبي فتحا والظهر إلى الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين من الخلف بمستوى الصدر ثم التبادل بمد وثني اليدين.



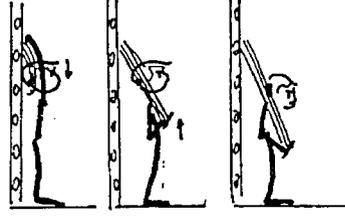
729. الوقوف الجانبي فتحا والظهر إلى الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين من الخلف بمستوى الصدر ثم التبادل بسحب اليدين بعمل خطوة للأمام.



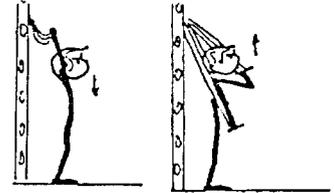
730. الوقوف الجانبي فتحا والظهر إلى الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين من الخلف بمستوى الصدر ثم الحركة للأمام.



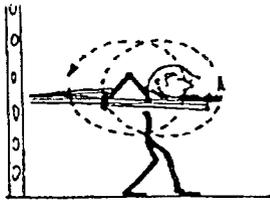
731. الوقوف الجانبي والظهر إلى الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت أعلى العارضة بكلتا اليدين من الخلف ثم التبادل بالحركة الدائرية لليدين.



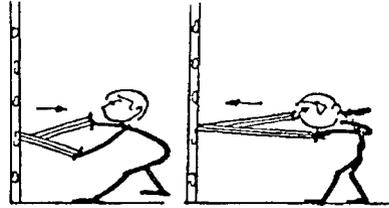
732. الوقوف الجانبي والظهر إلى الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت أعلى العارضة بكلتا اليدين من الخلف ثم سحبه للأسفل.



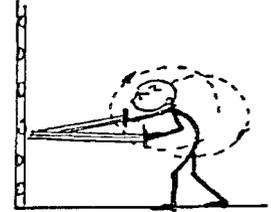
733. الوقوف الجانبي والظهر إلى الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين من الخلف من أعلى العارضة ثم التبادل بسحبه للجانبين وللأسفل.



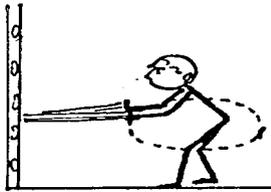
734. الوقوف والظهر إلى الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين من الخلف بمستوى الصدر ثم التبادل بالحركة الدائرية لليدين للأمام.



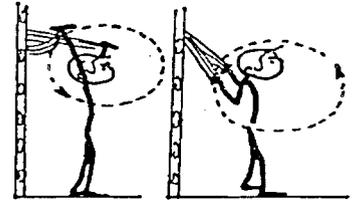
735. الوقوف الجانبي أمام الجدار - الانحناء للأمام مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين بمستوى الصدر للجانبين.



736. الوقوف الجانبي أمام الجدار - الانحناء للأمام مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين بمستوى الصدر ثم التبادل بالحركة الدائرية لليدين.



737. الوقوف الجانبي فتحا أمام الجدار - الانحناء للأمام مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين بمستوى الصدر ثم حركة اليدين للجانبين وللأعلى وللأسفل.



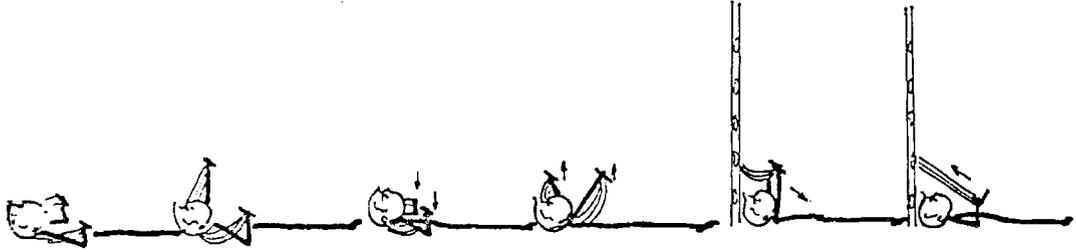
738. الوقوف الجانبي فتحا والظهر إلى الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت أعلى العارضة بكلتا اليدين من الخلف ثم حركة دائرية لكلتا اليدين للأمام.



739. الاستلقاء مع مسك الحبل المطاط المثبت على القدمين بكلتا اليدين فوق الرأس.



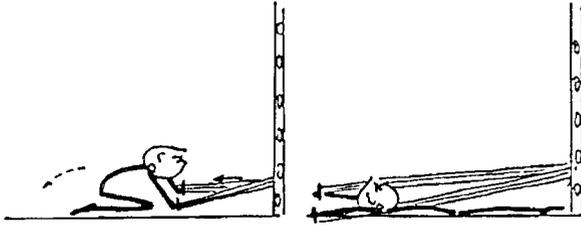
740. الاستلقاء مع مسك الحبل المطاط المثبت على القدمين بكلتا اليدين لمستوى الصدر.



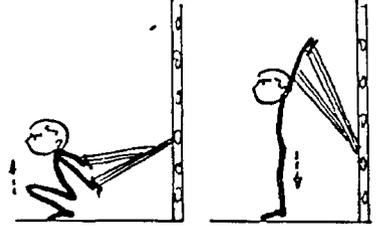
741. الاستلقاء والحبل المطاط  
خلف الرأس من الخلف ثم التبادل  
بمسك الحبل مع استقامة اليدين  
من المرفقين للأعلى.

742. نفس الوضع السابق،  
لكن بكلتا اليدين وبوقت  
واحد.

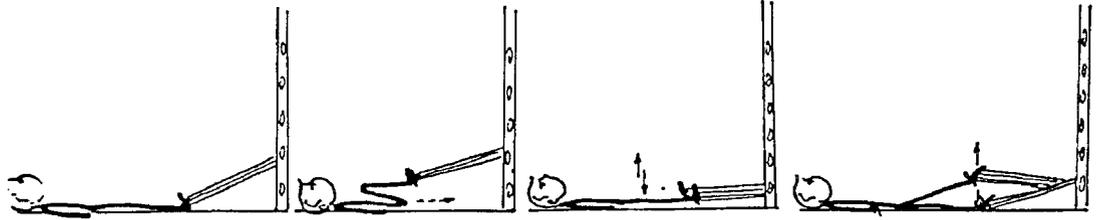
743. الاستلقاء و الرأس إلى الجدار  
مع مسك الحبل المطاط المثبت على  
العارضة بكلتا اليدين من الخلف  
بخفض الساعدين.



744. الجلوس الجانبي على الكعبين أمام الجدار مع  
مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين  
ثم الانتقال إلى وضع الاستلقاء وسحبه للخلف.

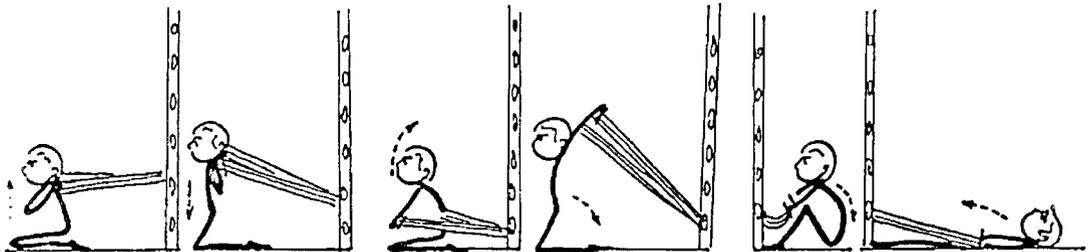


745. الجلوس الجانبي فتحا بوضع القرفصاء  
والظهر إلى الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت  
على العارضة بكلتا اليدين من الخلف ثم النهوض  
ورفع اليدين للأعلى.



746. الاستلقاء مع مسك الحبل المطاط المثبت على  
العارضة بكلتا القدمين ثم ثني ومد الركبتين.

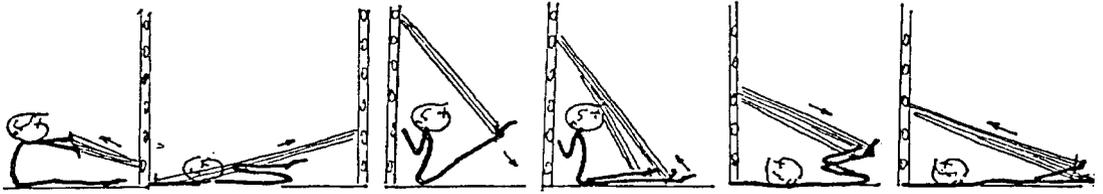
747. نفس الوضع السابق لكن فتحا.



748. الجلوس على الكعبين  
والظهر إلى الجدار مع مسك  
الحبل المطاط المثبت على  
العارضة بكلتا اليدين من الخلف  
ثم الانتقال بالوقوف على الركبتين  
وسحبه للأمام.

749. الجلوس على الكعبين  
والظهر إلى الجدار مع مسك  
الحبل المطاط المثبت على  
العارضة بكلتا اليدين من الخلف  
ثم الانتقال بالوقوف على الركبتين  
وسحبه برفع اليدين للأعلى.

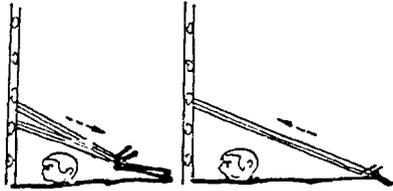
750. الجلوس ثنيا أمام الجدار  
مع مسك الحبل المطاط المثبت  
على العارضة بكلتا اليدين ثم  
الاستلقاء وسحبه إلى الفخذين.



751. الجلوس الجانبي أمام الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين ثم الانتقال إلى وضع الاستلقاء نثيا وسحبه خلف الرأس.

752. الجلوس الجانبي على شكل زاوية والظهر إلى الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت أعلى العارضة بكلتا القدمين ثم الانتقال إلى الجلوس الطويل وسحبه للأسفل.

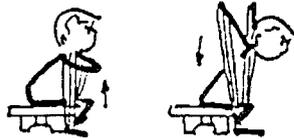
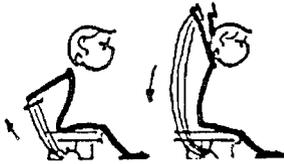
753. الاستلقاء والرأس إلى الجدار مع مسك العارضة بكلتا اليدين من الأسفل - مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا القدمين ثم نثي ومد الرجلين.



754. الانبطاح على الصدر والرأس إلى الجدار مع مسك اليدين أسفل العارضة - مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا القدمين ثم نثي ومد الرجلين من الركبتين.

755. الجلوس الجانبي على المصطبة مع وضع الحبل المطاط على الكتفين من الخلف - تثبيت الحبل بالقدمين من الأسفل ثم حركة الجذع للأعلى والرجلان للأمام.

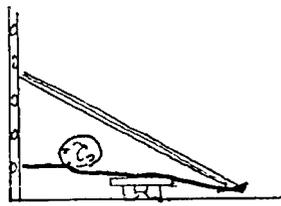
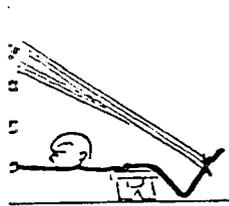
756. الجلوس فتحا على المصطبة مع مسك الحبل المطاط بكلتا اليدين والقدمين - حركة اليدين للجانبين وللأعلى.



757. الجلوس على مصطبة الجناساتك، مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين تحت المصطبة، اليدين للأسفل وللخلف مع حركة اليدين للخلف والأعلى.

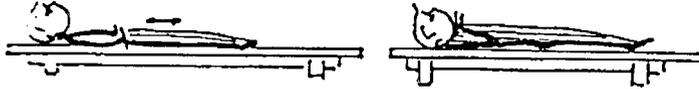
758. الجلوس على المصطبة، مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين، اليدين مع الحبل المطاط تكون مثنيتين من المرفقين، مسك الحبل للأعلى وللجانبيين.

759. الجلوس الجانبي على المصطبة مع مسك الحبل المطاط المثبت على القدمين بكلتا اليدين ثم نثي المرفقين لمستوى الكتف.



760. الانبطاح على المصطبة وتثبيت اليدين على العارضة مع مسك الحبل المطاط المثبت أعلى العارضة بكلتا القدمين ثم رفع وخفض الرجلين.

761. الاستلقاء على المصطبة مع مسك الحبل المطاط المثبت بكلتا اليدين ثم التبادل بحركة الحبل للأمام.

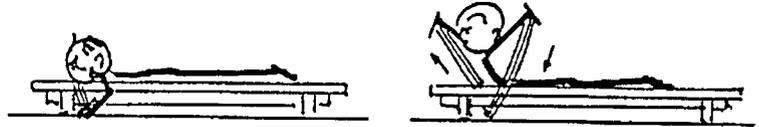


762. الاستلقاء على المصطبة مع مسك الحبل المطاط المثبت على القدمين بكلتا اليدين ثم ثني ومد الساعدين.

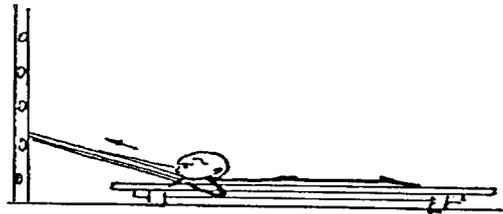
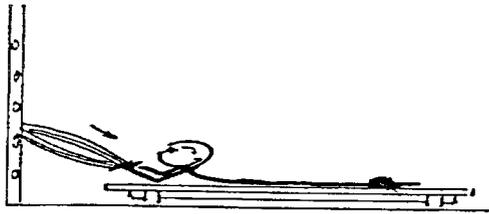


763. الاستلقاء فوق المصطبة مع مسك الحبل المطاط المثبت عليها بكلتا اليدين ثم عمل حركة للجانبين بوقت واحد.

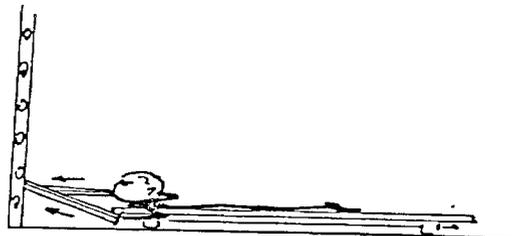
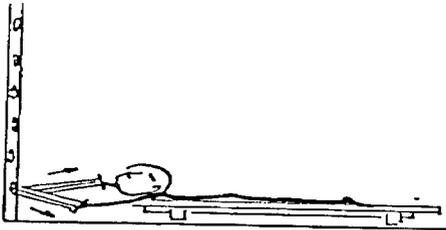
764. الانبطاح على المصطبة مع مسك الحبل المطاط المثبت عليها بكلتا اليدين ثم عمل حركة للجانبين بوقت واحد بتقوس الظهر.



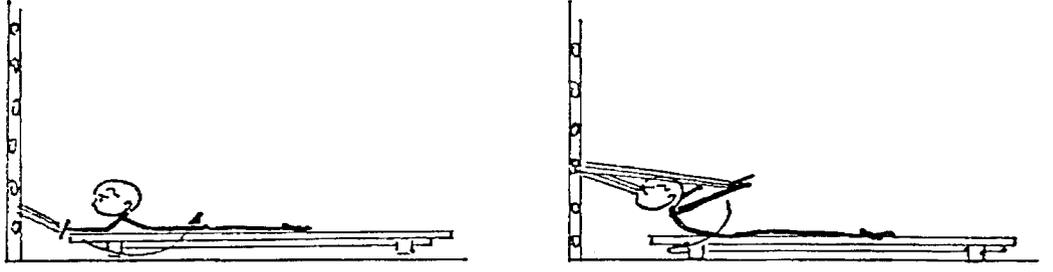
765. الاستلقاء على المصطبة مع مسك الحبل المطاط المثبت حولها ثم عمل حركة للجانبين بوقت واحد واليدين مستقيمتان من المرفقين.



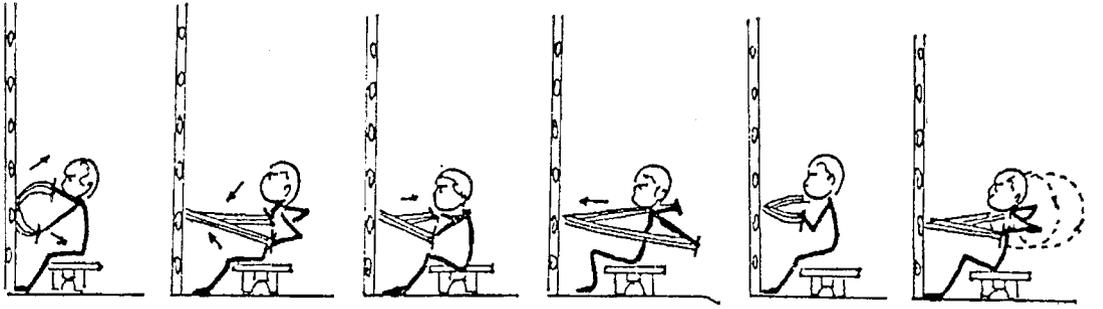
766. الانبطاح على المصطبة والرأس إلى الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين ثم سحبه للأسفل بثني المرفقين.



767. الانبطاح على المصطبة والرأس إلى الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين ثم عمل حركة للأسفل وللجانبين.



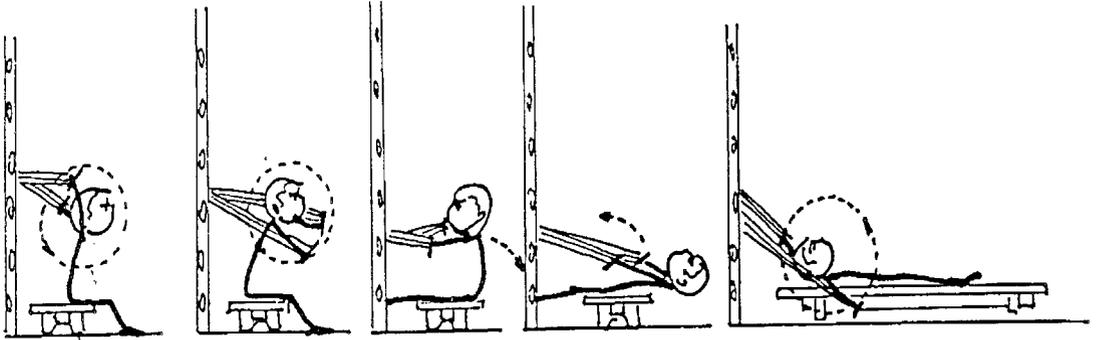
768. الابتطاح على المصطبة والرأس إلى الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين ثم عمل تقوس بسحب اليدين للخلف.



769. الجلوس الجانبي على المصطبة أمام الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين ثم سحبه بانحناء الجذع للخلف.

770. نفس الوضع السابق، لكن بسحب الحبل للجانبين وللخلف باستقامة اليدين.

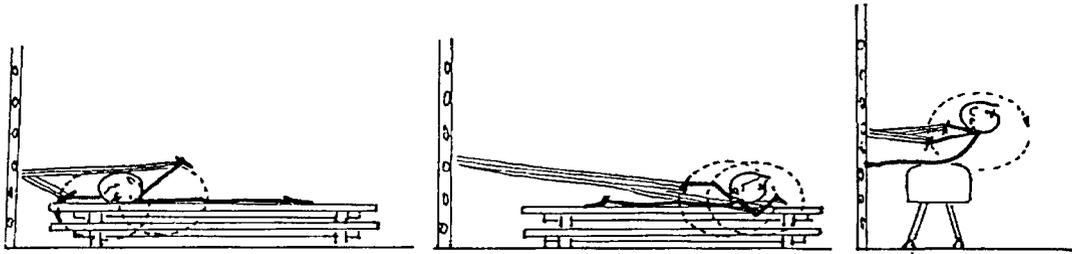
771. نفس الوضع السابق، لكن يتبادل الحركة الدائرية لليدين للأمام.



772. الجلوس على المصطبة والظهر إلى الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين ثم عمل حركة دائرية لليدين للأمام.

773. الجلوس على المصطبة أمام الجدار مع مسك أسفل العارضة بكلتا القدمين - مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين أمام الصدر ثم انحناء الجذع للخلف.

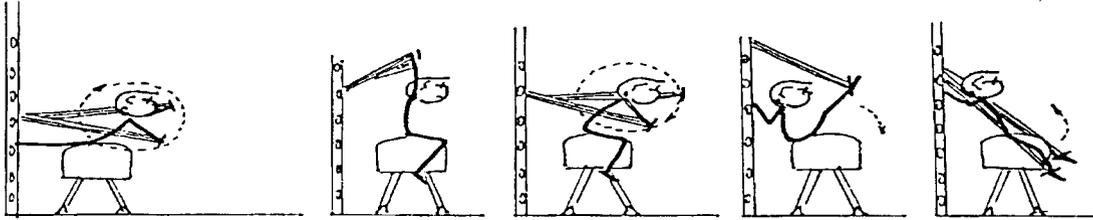
774. الاستلقاء على المصطبة والرأس إلى الجدار مع مسك الحبل المطاطي المثبت على عارضة الجدار بكلتا اليدين مع عمل حركة دائرية باليدين.



775. الاستلقاء على الصدر والرأس إلى الجدار على مصطبتين مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين ثم عمل حركة دائرية لليدين للأمام وللجانبيين.

776. الانبطاح على مصطبتين مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين من الخلف ثم عمل حركة دائرية لليدين للأمام.

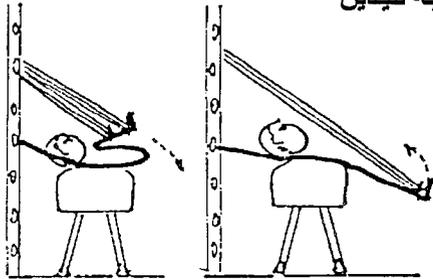
777. الانبطاح الجانبي على حصان الجمناستك مع مسك العارضة بكلتا القدمين - مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين من الخلف ثم عمل حركة دائرية لليدين للأمام وللخلف.



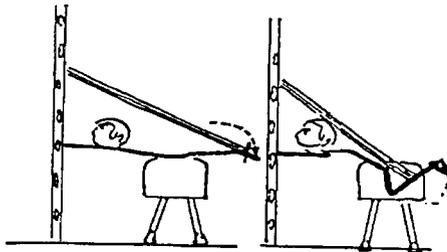
778. نفس الوضع السابق لكن بحركة اليدين للجانبين.

779. الجلوس الجانبي فتحا على حصان الجمناستك مع مسك الحبل المطاط المثبت على عارضة الجدار بكلتا اليدين من الخلف ثم عمل حركة دائرية جانبية لليدين للأمام والخلف.

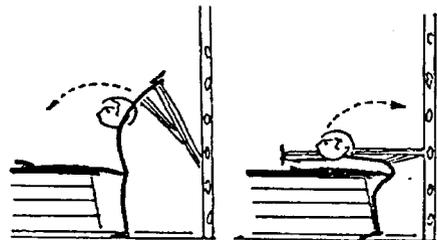
780. الجلوس الجانبي على شكل زاوية على حصان الجمناستك والظهر إلى الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا القدمين من فوق الرأس ثم رفع وخفض الرجلين.



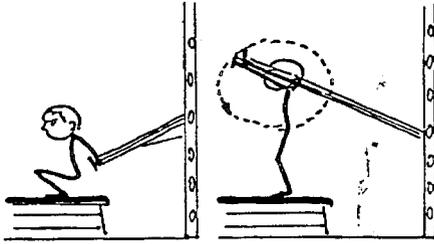
781. الاستلقاء على حصان الجمناستك والرأس إلى الجدار مع مسك العارضة بكلتا اليدين والرجلان مثنيتان من الركبتين - مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين ثم مد وثني الرجلين.



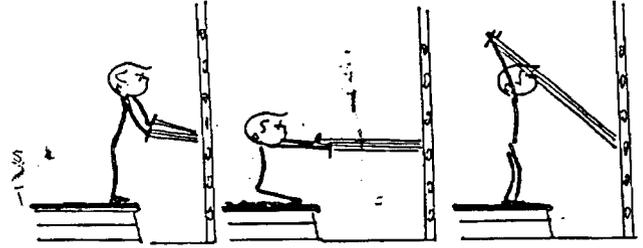
782. الانبطاح على حصان الجمناستك مع مسك العارضة بكلتا اليدين - مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا القدمين ثم ثني ومد الرجلين من الركبة.



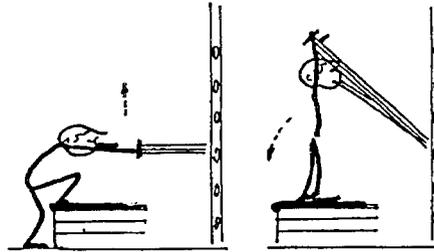
783. الوقوف الجانبي فتحا على رجل واحدة - الرجل الأخرى تكون على الصندوق والظهر إلى الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين للخلف ثم عمل انحناء الجذع واليدين للأمام.



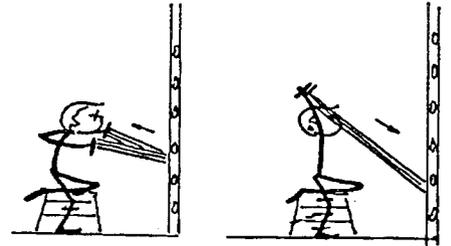
784. الوقوف والظهر إلى الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين من الخلف ثم عمل حركة دائرية لليدين للأمام.



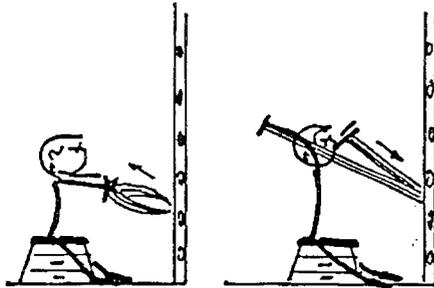
785. الوقوف الجانبي فتحا على الصندوق أمام الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين ثم الجلوس على الكعبين - الوقوف الجانبي فتحا مع مسك الحبل ورفع اليدين للأعلى.



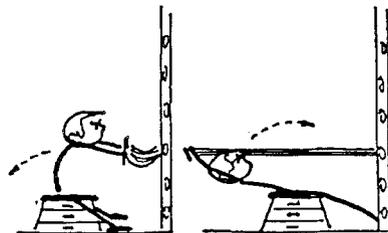
786. الوقوف الجانبي برجل واحدة على الصندوق مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين ثم الصعود على الصندوق وسحب الحبل للأعلى.



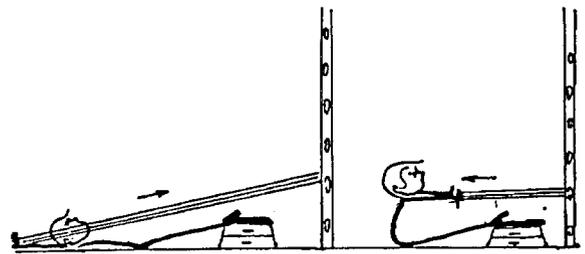
787. الجلوس على الصندوق مع رفع رجل واحدة على الفخذ - مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين ثم رفع اليدين للأعلى من المرفقين.



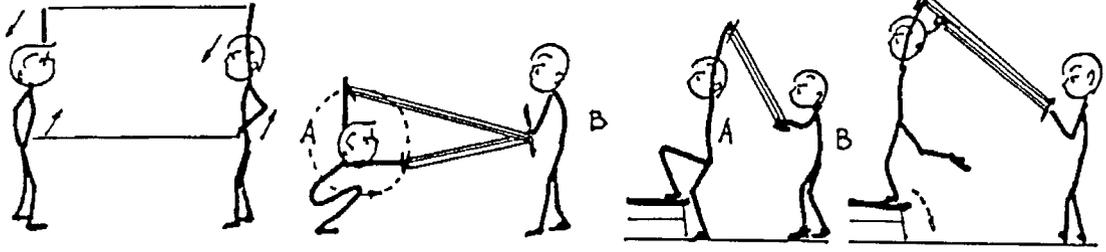
788. الجلوس الجانبي على صندوق فتحا مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين ثم التبادل بمسك الحبل للأعلى للجانبين.



789. نفس الوضع السابق لكن بالانتقال إلى وضع الاستلقاء واليدان خلف الرأس.



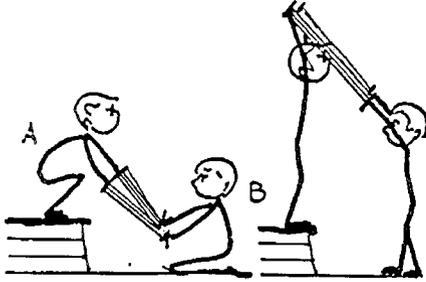
790. الجلوس الجانبي على شكل زاوية والقدمان على صندوق مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين ثم الانتقال إلى وضع الاستلقاء على الظهر.



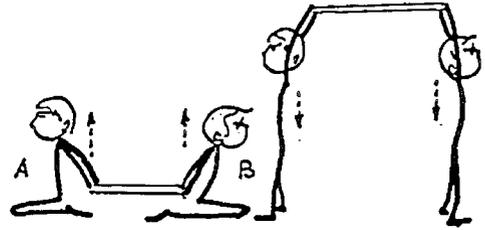
791. يقف اللاعبان متقابلين، ويمسك الحبل المطاط بكلتا اليدين، بوقت واحد يتم سحب كلا الحبلين.

792. يقف A جانبا بوضع القرفصاء مع مسك الحبل المطاط المثبت على عصا جمناسك بكلتا اليدين - يمسك B عصا بيده واحدة - يعمل A عمل حركة دائرية لليدين.

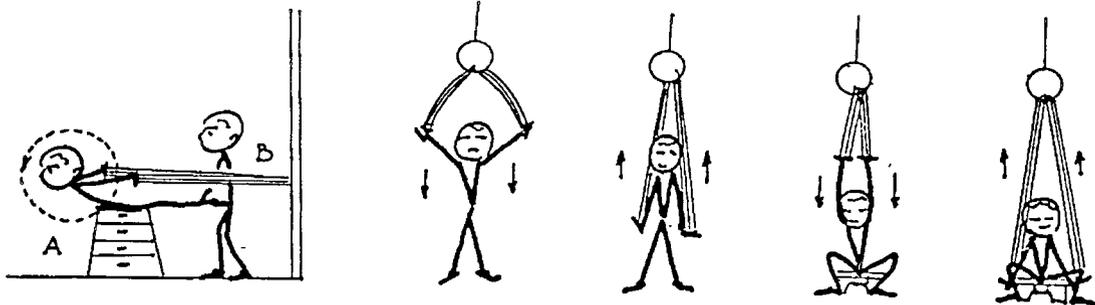
793. يقف A جانبا على رجل واحدة على الصندوق مع مسك نهاية واحد للحبل المطاط باليدين - يقف B خلف زميله ويمسك النهاية الأخرى للحبل - يعمل A حركة الصعود على الصندوق برجل واحدة.



794. يقف A جانبا بوضع القرفصاء على الصندوق - يجلس B على الركبتين أمام زميله - يمسك اللاعبان حبلين مطاطيين ثم ينهضان ويرفعان الأيدي للأعلى.



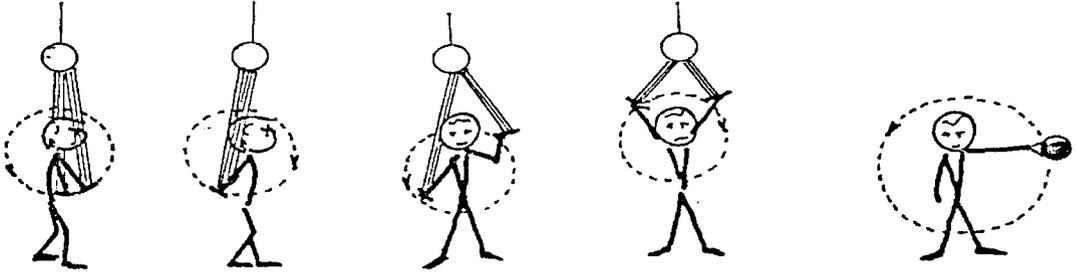
795. يجلس اللاعبان على الكعبين وظهراهما إلى بعضهما مع مسك حبلين مطاطين في الأيدي - ينهض اللاعبان ويمسكان الحبلين من الأعلى.



796. ينبطح A على الصندوق مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين - يقف B خلف زميله ويمسكه من رجليه - يعمل A حركة دائرية لليدين للأمام والخلف.

797. الوقوف فتحا مع مسك الحبل المطاط الذي يتم إدخاله عبر الحلقة بكلتا اليدين ثم سحبه للجانبين وللأسفل.

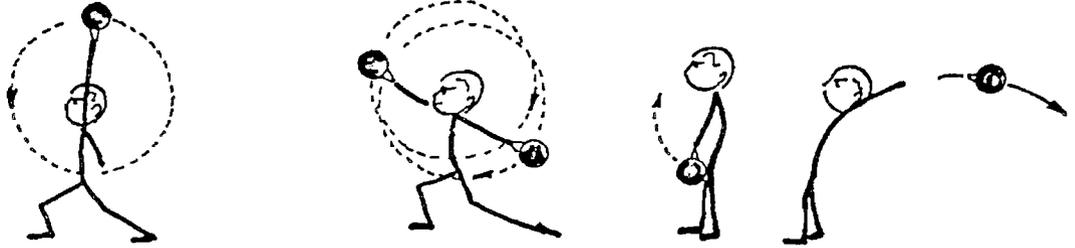
798. الجلوس على حافة المصطبة فتحا مع رفع اليدين للأعلى - إدخال الحبل المطاط بالحلقة ثم رفع وخفض اليدين.



799. الوقوف الجانبي فتحا مع مسك الحبل المطاط الذي يتم إدخاله عبر الحلقة بكلتا اليدين ثم عمل حركة دائرية لليدين للأمام وللخلف.

800. نفس الوضع السابق لكن بعمل حركة دائرية للجانبين.

801. الوقوف فتحا مع مسك الثقل من المقبض بيد واحدة ثم عمل حركة دائرية.



802. الوقوف الجانبي بخطوة للأمام مع مسك الثقل بيد واحدة ثم عمل حركة دائرية للأمام وللخلف.

803. الوقوف الجانبي بخطوة للأمام مع مسك ثقل في كل يد ثم تبادل الحركة الدائرية بكلتا اليدين للأمام وللخلف.

804. الوقوف الجانبي فتحا مع مسك ثقل في كل يد - رمي الثقل للخلف من فوق الرأس وميلان الجذع للخلف.



805. الوقوف الجانبي بخطوة للأمام مع مسك الثقل بيد واحدة ثم عمل حركة دائرية سريعة ورمي الثقل للأعلى وللخلف.

806. الوقوف الجانبي بخطوة للأمام مع مسك ثقل في كل يد ثم التبادل بالحركة الدائرية باليدين للأمام وللخلف مع حركة الرجلين.

807. الوقوف الجانبي فتحا مع مسك الثقل بكلتا اليدين بين الرجلين - انحناء الجذع للخلف ثم رمي الثقل للخلف من فوق الرأس.