

**تمارين**

**تطوير الرشاقة**



## تمارين تطوير الرشاقة

الرشاقة هي الإمكانية في سرعة وسهولة إتقان الحركات الجديدة وسرعة التعلم في تنفيذها وكذلك سرعة إعادة بناء النشاط الحركي بما يتناسب مع متطلبات تغيير المواقف بغرض الحصول على حلول مثالية أثناء الأداء وأن يصبح قياسها:

- صعوبة أداء الواجب الحركي.

- دقة الأداء الحركي.

- مدة تنفيذ الواجب الحركي.

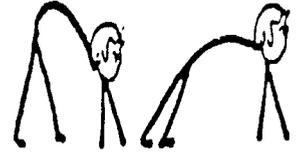
## التمارين الشخصية



1. المشي على الأربع بالارتكاز على الركبتين.



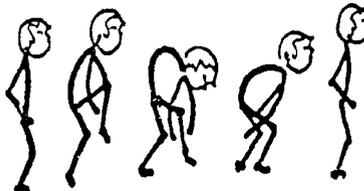
2. نفس التمرين السابق لكن بالارتكاز من وضع القرفصاء.



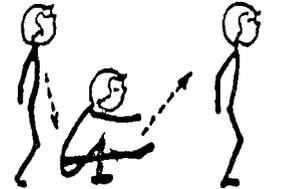
3. المشي على الأربع بالارتكاز على كلتا اليدين اللتين يكونان في حالة استقامة.



4. المشي على الركبتين بالارتكاز على اليدين.



5. الانحناء للأمام ثم ثني الرجل من الركبة مع مس القدم عند حركة الرجلين.



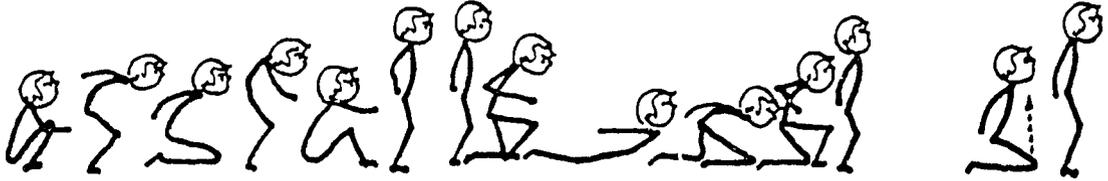
6. الوقوف على رجل واحدة أما الأخرى فتكون مستقيمة ومتوازية على الأرض.



7. الجلوس على الكعبين مع الارتكاز على اليدين



8. الوقوف من وضع الجلوس على الكعبين.



9. الانحناء من الجلوس ثم الوقوف من وضع نصف قرفصاء - الانحناء من الجلوس على الكعبين ثم الوقوف مع عمل نصف قرفصاء - الجلوس ثانياً ثم الوقوف.

10. الوقوف على ركبته واحدة ثم الانبطاح وكلتا اليدين للخلف - الوقوف على ركبته واحدة وعمل خطوة للأمام مع ثني الجذع للخلف ثم الوقوف.

11. الوقوف من وضع الجلوس على الكعبين.



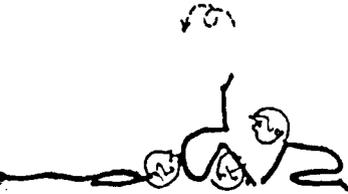
12. عمل درجة للأمام مع الارتكاز على اليدين.



13. نفس الوضع السابق لكن بالارتكاز على الرجلين.



14. الجلوس فتحاً مع عمل درجة للخلف والعودة لوضع البداية.



15. الاستلقاء مع عمل درجة للخلف ثم الوقوف على الركبتين.



16. الوقوف على الركبتين مع عمل درجة للأمام ثم الجلوس فتحاً.



17. الوقوف على الركبتين مع عمل درجتين ثم الجلوس فتحاً.



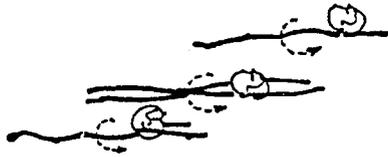
18. الوقوف بوضع القرفصاء وكلتا اليدين على الركبتين ثم عمل درجة للأمام والوقوف على الرجلين.



19. الوقوف بوضع القرفصاء بالارتكاز على كلتا اليدين مع عمل درجة للأمام ثم العودة إلى وضع البداية.



20. الوقوف بوضع القرفصاء مع عمل درجة للأمام ثم العودة إلى وضع البداية.



21. الاستلقاء ثم عمل درجة للجانبين مع مد كلتا اليدين للأمام.



22. الوقوف على الركبتين والارتكاز على كلتا اليدين مع عمل درجة أمامية ثم الوقوف على الرجلين.



23. الوقوف على ركبة واحدة مع عمل درجة أمامية من وضع نصف قرفصاء ثم الوقوف على الرجلين.



24. الاستلقاء مع مد الرجلين للخلف - عمل مرجحة أمامية ثم الوقوف بوضع نصف قرفصاء.



25. الاستلقاء مع مد الرجلين للخلف - عمل مرجحة للأمام إلى وضع الجلوس.



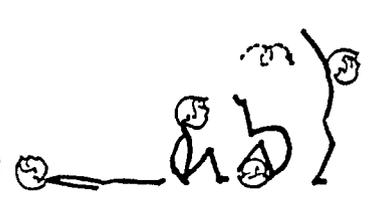
26. الاستلقاء مع مد الرجلين للخلف - عمل مرجحة للأمام والوقوف على الرجلين ثم الوثب وتدوير الجسم.



27. الاستلقاء مع مد الرجلين للخلف - عمل مرجحة للأمام والوقوف على الرجلين ثم الوثب للأعلى بالمكان.



28. الاستلقاء مع مد الرجلين للخلف - عمل مرجحة للأمام والوقوف على الرجلين ثم الوثب وتدوير الجسم وعمل درجة للأمام.



29. الاستلقاء ثم الجلوس مع ثني الركبتين - رفع الرجلين للأعلى وعمل مرجحة للأمام ثم الوقوف على الرجلين.



30. درجة للأمام من المشي ثم الوقوف على الرجلين.



31. الجرى ثم الانبطاح بالارتكاز على كلتا اليدين وعمل درجة للأمام.



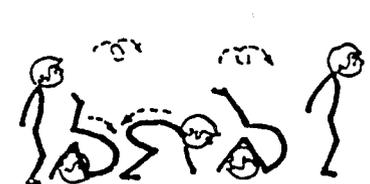
32. الوقوف فتحاً ثم الانحناء مع مسك القدمين والدرجة للأمام.



33. الوقوف مع عمل درجة للخلف ثم الوقوف بوضع القرفصاء.



34. الوقوف - عمل درجة للخلف ثم الوقوف على كلتا اليدين وبعدها العودة إلى وضع البداية.



35. الوقوف - عمل درجة للأمام بالارتكاز على كلتا اليدين من وضع الانحناء ثم الوقوف.



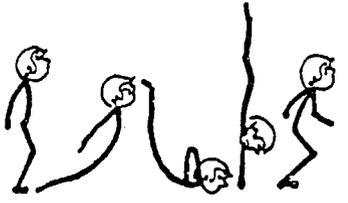
36. الوقوف مع عمل درجة للأمام  
بدفع الجسم ثم الوقوف.



37. الوقوف على كلتا اليدين مع  
تقوس الظهر ثم الوقوف.



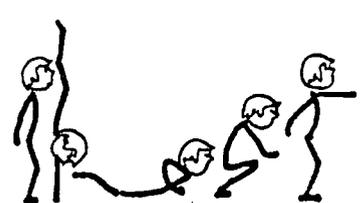
38. الوقوف - الانبطاح مع رفع  
الرجلين واليدين معا ثم الوقوف.



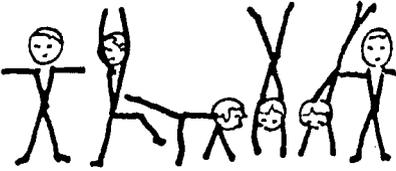
39. الوقوف - الانبطاح ثم  
الوقوف على كلتا اليدين والعودة  
إلى وضع البداية.



40. الوقوف على كلتا اليدين مع عمل  
درجة للأمام والجلوس الطويل - عمل  
درجة للأمام والوقوف على اليدين ثم  
العودة إلى وضع البداية.



41. الوقوف على كلتا اليدين ثم  
الانبطاح ورفع الرجلين واليدين  
معا - الوقوف بوضع القرفصاء  
ثم الوقوف.



42. الوقوف فتحاً وكلتا اليدين  
للجانبيين ثم عمل درجة للجانب.



43. الجلوس الطويل ثم الدرجة  
للخلف مع الوقوف على الركبتين  
والارتكاز على اليدين.



44. الجلوس ثنيا ثم  
الدرجة للخلف مع الارتكاز  
على الركبتين واليدين.



45. الوقوف - الارتكاز على كلتا اليدين  
من وضع القرفصاء ثم الدرجة للخلف  
والارتكاز على الركبتين واليدين.



46. الوقوف - الارتكاز على كلتا  
اليدين من وضع القرفصاء ثم  
الدرجة للخلف مع عمل وثب  
بنصف دورة.



47. الدرجة للخلف من وضع  
الاستلقاء ثم الوثب للأعلى  
والعودة إلى وضع البداية.



48. الارتكاز على كلتا اليدين من وضع  
القرفصاء - الدرجة للخلف ثم الوقوف  
بانحناء الجذع مع مس الكفين الأرض.



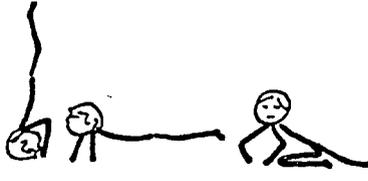
49. الجلوس الطويل - الدرجة  
للخلف ثم الوقوف بانحناء الجذع  
لأسفل مع مس الكفين الأرض.



50. الوقوف - الدرجة للخلف  
والوقوف على اليدين - انحناء  
الجذع مع مس الكفين الأرض.



51. الاستلقاء بتقوس الظهر - الدحرجة للخلف ثم الوقوف على اليدين.



52. الوقوف على ركبة واحدة - الارتكاز على كلتا اليدين مع عمل حركة الوقوف على الرأس.



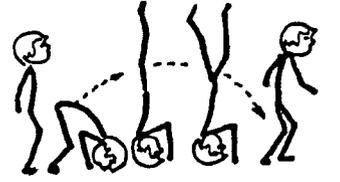
53. الوقوف على ركبة واحدة بالارتكاز على كلتا اليدين أمام الجدار - عمل حركة الوقوف على اليدين بالاستناد على الجدار.



54. الوقوف فتحاً بشكل واسع ثم عمل حركة الوقوف على الرأس بالارتكاز على كلتا اليدين.



55. الوقوف - الانحناء للأمام مع عمل حركة الوقوف على الرأس ثم العودة إلى وضع البداية.



56. الوقوف - عمل حركة الوقوف على الرأس ثم العودة إلى وضع البداية.



57. الوقوف على الرأس بالارتكاز على كلتا اليدين مع خفض ورفع الرجلين.



58. الوقوف أمام الجدار على ركبة واحدة - عمل خطوة للأمام بالارتكاز على الساعدين ثم عمل حركة الوقوف على الرأس بالاستناد على الجدار.



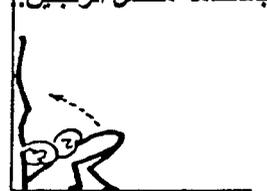
59. الوقوف على الساعدين مع خفض ورفع الرجلين باستقامة مفصل الركبتين.



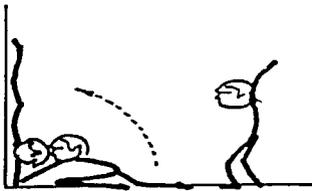
60. الوقوف على الساعدين مع عمل حركة للرجلين للأمام وللخلف.



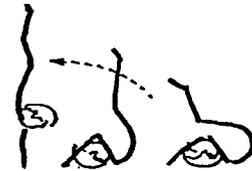
61. الوقوف على ركبة واحدة بخطوة للأمام - الوقوف على الساعدين مع فتح الرجلين من الأعلى - الانحناء بالارتكاز على كلتا اليدين ثم الوقوف على ركبة واحدة مع أخذ خطوة للأمام.



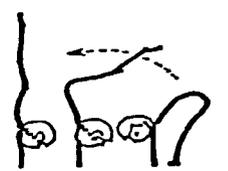
62. الوقوف أمام الجدار - الانحناء ثم عمل حركة الوقوف على كلتا اليدين بالاستناد على الجدار.



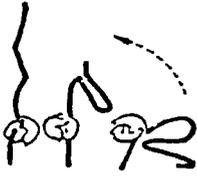
63. الوقوف أمام الجدار وكلتا اليدين خلف الرأس - الوقوف على ركبة واحدة مع عمل خطوة للأمام ثم عمل حركة الوقوف على اليدين بالاستناد على الجدار.



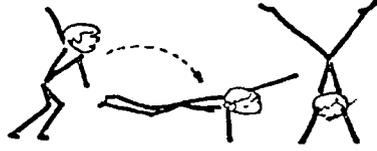
64. الاستلقاء بتقوس الظهر - عمل حركة للرجلين من الأعلى ثم الوقوف على كلتا اليدين.



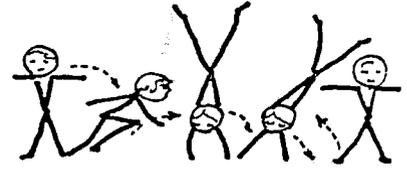
65. الانحناء والارتكاز على اليدين - عمل حركة سريعة بالرجلين ثم الوقوف على اليدين.



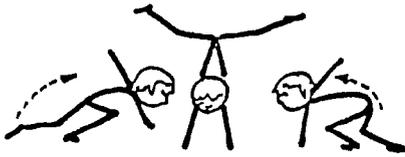
66. الوقوف بالارتكاز على كلتا اليدين من وضع القرفصاء - حركة الرجلين للأعلى مع الوقوف على اليدين.



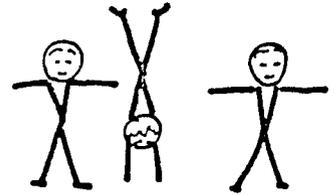
67. الوقوف - دوران الجسم للجانب على يد واحدة مع عمل حركة الوقوف على اليدين - ينفذ التمرين الى الجانبين.



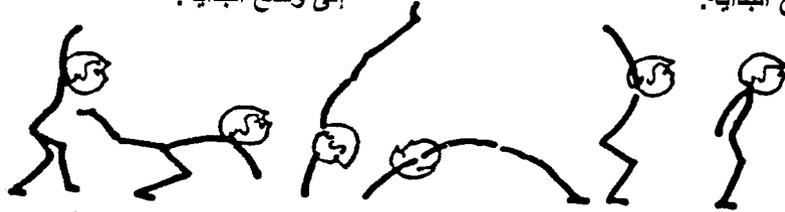
68. الوقوف - دوران الجسم للجانب مع عمل حركة الوقوف على كلتا اليدين ثم العودة إلى وضع البداية - ينفذ التمرين للجانبين .



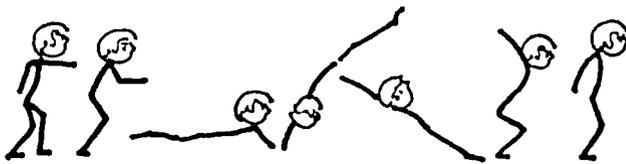
69. الارتكاز الجانبي على يد واحدة - عمل حركة الوقوف على كلتا اليدين مع الدوران للجانب والعودة إلى وضع البداية.



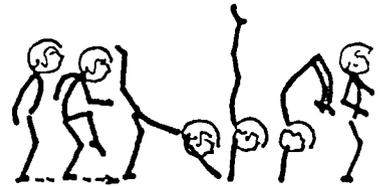
70. الوقوف فتحاً وكلتا اليدين للجانبين - عمل حركة الوقوف على اليدين مع الدوران للجانب والعودة إلى وضع البداية.



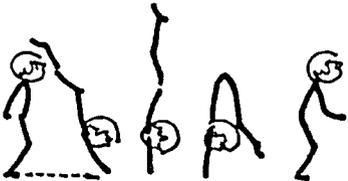
71. الوقوف وكلتا اليدين خلف الرأس - الانحناء بدفع رجل واحدة للأمام - عمل حركة الوقوف على اليدين ثم تقوس الظهر والوقوف برفع اليدين للأعلى.



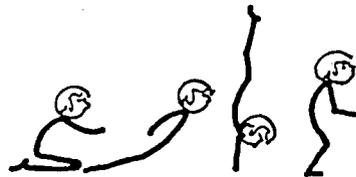
72. الوقوف - الارتكاز على كلتا اليدين من وضع الانبطاح - عمل حركة الوقوف على اليدين والدوران للأمام بدفع الرجلين من الأعلى ثم الوقوف.



73. الوقوف - عمل خطوة للأمام والوقوف على اليدين بتقوس الظهر والرجلين من الركبتين ثم الوقوف.



74. الوقوف - عمل حركة الوقوف على كلتا اليدين - النزول على الرجلين للخلف ثم الوقوف.



75. الجلوس على الركبتين - الانحناء للأمام ثم الوقوف على كلتا اليدين - الوقوف.



76. الارتكاز على كلتا اليدين من الخلف مع تدوير الجذع.



77. الجلوس على الركبتين  
وكلتا اليدين للخلف ثم الانتقال  
إلى وضع الجلوس الطويل.



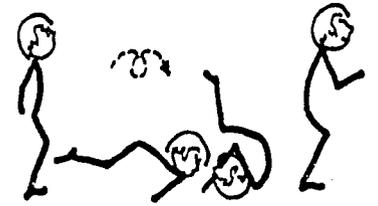
78. وضع القرفصاء فتحاً مع مسك  
القدمين والحركة للأمام.



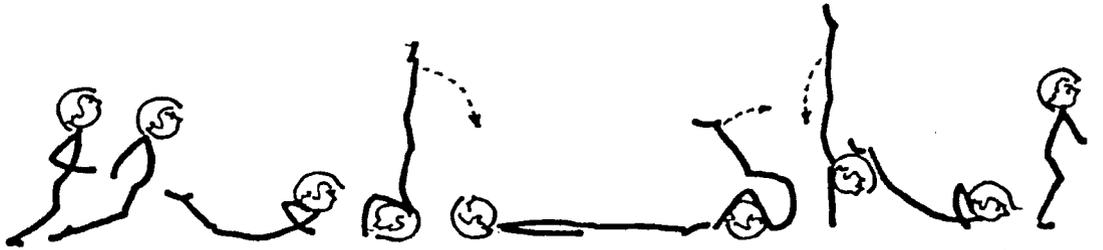
79. الوقوف بتقاطع الرجلين وكلتا اليدين  
للجانبيين - تشابك الرجلين بوضع القرفصاء  
مع رفع اليدين للأعلى.



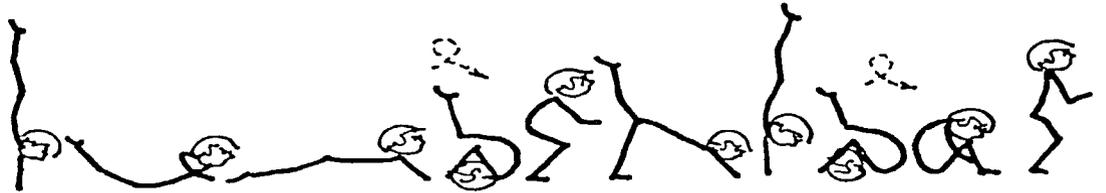
80. الاستلقاء - مد الرجلين للخلف ثم للأمام مع عمل تقوس  
بالارتكاز على كلتا اليدين والرجلين.



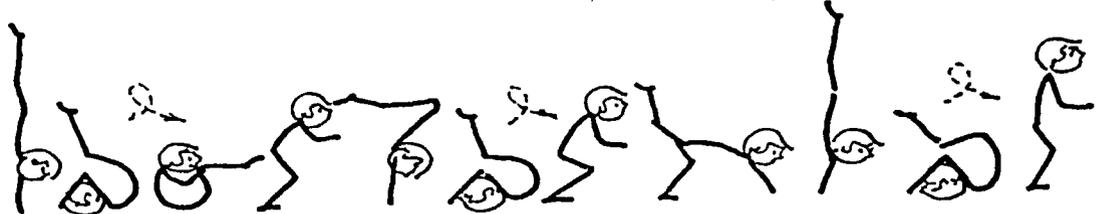
81. الوقوف مع الدرجة للأمام.



82. الوقوف - الهبوط للأمام بوضع الانبطاح ومرجحة الرجلين من الأعلى - عمل حركة الوقوف على كلتا  
اليدين - الاستلقاء ثم الدرجة للأمام والوقوف على اليدين - الاستلقاء ثم الدرجة للأمام والوقوف على  
اليدين - عمل وضع الانبطاح ثم الوقوف.

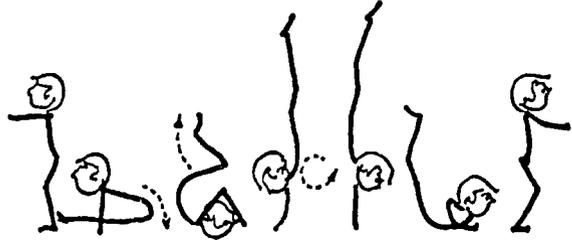


83. الوقوف على كلتا اليدين - الانبطاح بالارتكاز على الرجلين واليدين - الدرجة للأمام الوقوف بوضع  
القرفصاء - الوقوف بوضع القرفصاء - الوقوف على رجل واحدة بالارتكاز على اليدين - عمل حركة الوقوف  
على اليدين مع الدرجة للأمام - الجلوس ثنياً ثم الوقوف.

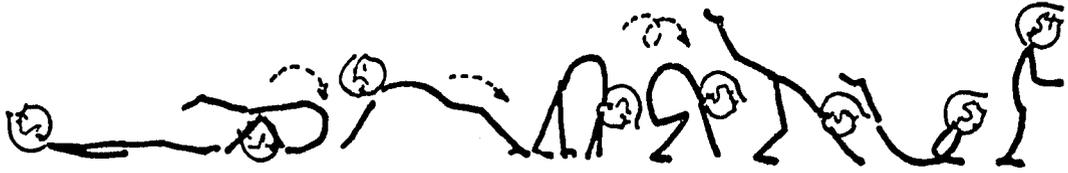


84. الوقوف على كلتا اليدين ثم الدرجة للأمام - الوقوف على اليدين ثنياً مع الدرجة للأمام - الوقوف على  
رجل واحدة بالارتكاز على اليدين - الوقوف على اليدين - الدرجة للأمام ثم الوقوف.

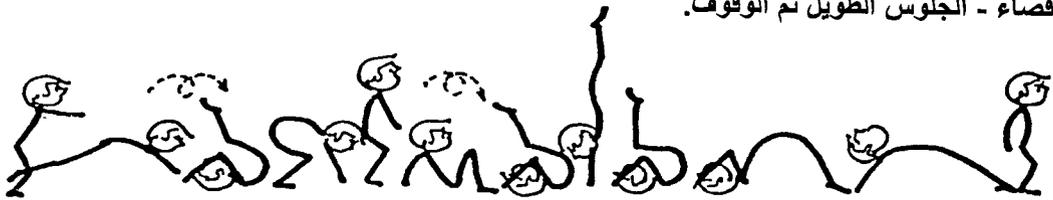
85- الوقوف - الجلوس بالارتكاز على كلتا اليدين ثم الدرجة للخلف - الوقوف على اليدين مع عمل نصف دورة - الانبطاح بالارتكاز على الساعدين ثم الوقوف.



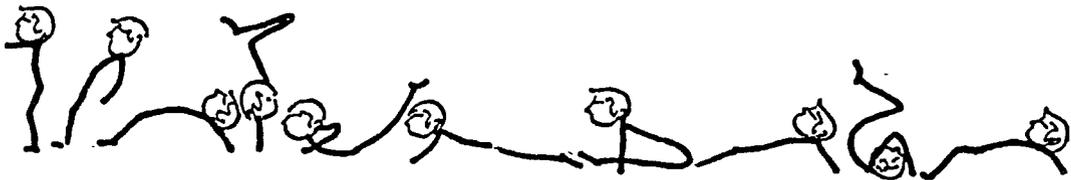
86- الاستلقاء مد الرجلين للخلف ثم للأمام وعمل تقوس بالارتكاز على كلتا اليدين والرجلين - الانحناء بتقديم رجل واحدة للأمام والارتكاز على اليدين - الوقوف على رجل واحدة مع عمل وضع الانبطاح ثم الوقوف.



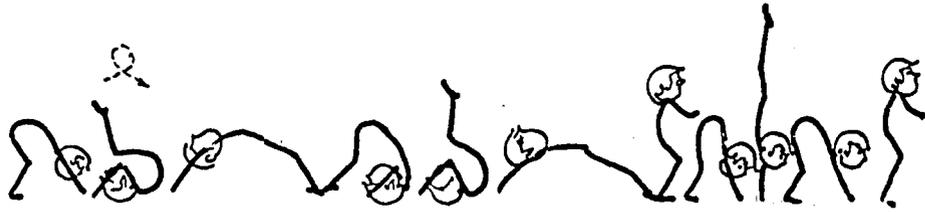
87. الوقوف على رجل واحدة والارتكاز على كلتا اليدين - الارتكاز للخلف على اليدين والرجلين من وضع القرفصاء - الوقوف بانحناء الجذع للأسفل ثم الوقوف على اليدين والنزول على الرجلين - الوقوف على رجل واحدة بالارتكاز على اليدين - عمل حركة الوقوف على اليدين - عمل وضع الانبطاح ثم الوقوف نصف قرفصاء - الجلوس الطويل ثم الوقوف.



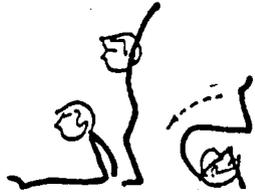
88. الوقوف - الهبوط على الأرض ثم عمل درجة للأمام ثم الوقوف - الجلوس ثنياً والدرجة للأمام - عمل حركة الوقوف على كلتا اليدين ثم الدرجة للأمام - الارتكاز على اليدين والرجلين من الخلف مع تقوس الظهر ثم الوقوف.



89. الوقوف - الهبوط للخلف بالارتكاز على كلتا اليدين والرجلين - عمل حركة الوقوف على اليدين مع ثني الرجلين من الركبتين - الانبطاح بالارتكاز على اليدين والرجلين - الجلوس الطويل بالارتكاز على اليدين - التقوس بالظهر بالارتكاز على اليدين والرجلين - الاستلقاء مع رفع الرجلين للأعلى ثم الانتقال إلى وضع التقوس بالارتكاز على اليدين والرجلين.



90. الانحناء بالارتكاز على كلتا اليدين ثم عمل درجة للأمام - عمل تقوس بالظهر بالارتكاز على اليدين والرجلين من الخلف - عمل درجة للأمام ثم تقوس الظهر بالارتكاز على اليدين والرجلين - الوقوف ثم الانحناء للأسفل مع عمل حركة الوقوف على اليدين - الوقوف بالارتكاز على اليدين ثم الوقوف.



91. الجلوس الطويل - الاستلقاء للخلف بتقوس الظهر ثم الوقوف برفع كلتا اليدين للأعلى.



92. وضع القرفصاء - الاستلقاء للخلف بتقوس الظهر ثم الوقوف برفع كلتا اليدين للأعلى.



93. الاستلقاء - مد الرجلين للخلف ثم الوقوف بدفع كلتا اليدين والرجلين.



94. وقوف على الرأس مع عمل حركة الانتقال والوقوف على كلتا اليدين ثم الوقوف.



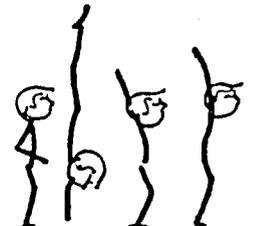
95. الوقوف - الارتكاز على كلتا اليدين من وضع القرفصاء - درجة للأمام ثم الوقوف واليدين أماما.



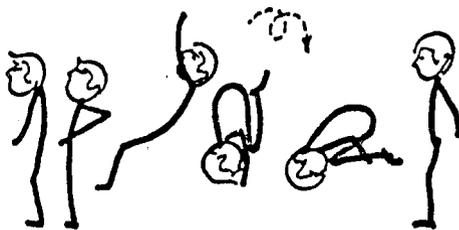
96. الارتكاز على كلتا اليدين من وضع القرفصاء ثم عمل درجة للأمام - العودة إلى وضع البداية.



97. الوقوف على الرأس - عمل درجة ثم الوقوف بخطوة للأمام - الوقوف بوضع القرفصاء.



98. الوقوف - الوقوف على كلتا اليدين ثم الدرجة للأمام والوقوف مع رفع اليدين للأعلى.



99. الوقوف مع عمل درجة للخلف ثم الوقوف.



100. وضع القرفصاء - الارتكاز على كلتا اليدين مع مد الرجلين للخلف ثم العودة إلى وضع القرفصاء.



101. الجلوس الجانبي بالارتكاز على يد واحدة- وضع نصف قرفصاء مع مس كلتا اليدين الأرض- الرقود الجانبي بالارتكاز على يد واحدة.



102. الجلوس الطويل - رفع الرجلين للأعلى بالارتكاز على كلتا اليدين من الخلف - الانبطاح بالارتكاز على الساعدين.



103. الاستلقاء - الجلوس برفع الرجلين وكلتا اليدين للأعلى مع عمل موازنة الجسم - دوران الجسم ثم الانبطاح بتقوس الظهر.



104. الوقوف على ركبة واحدة بخطوة للأمام مع الارتكاز على اليدين - الجلوس الطويل مع انحناء الجذع - العودة إلى وضع البداية.



105. الجلوس برفع الرجلين فتحاً وكلتا اليدين للأعلى - مس اليدين القدمين للجانبين - الجلوس بالارتكاز على اليدين مع رفع الرجلين للأعلى.



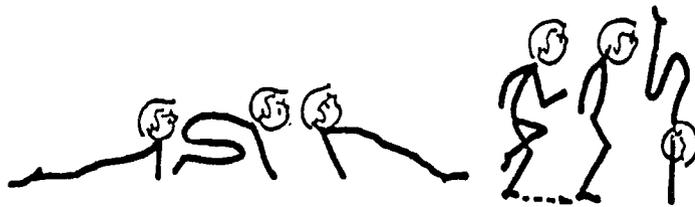
106. الوقوف من وضع القرفصاء على رجل واحدة - الرجل الأخرى تكون للجانب مع نقل وزن الجسم على رجل الارتكاز.



107. الارتكاز على كلتا اليدين من وضع القرفصاء- دفع الرجلين معا والانتقال إلى وضع القرفصاء بالارتكاز على الرجلين واليدين.

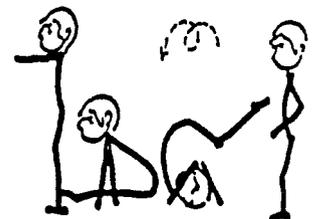


108. الاستلقاء - الجلوس مع رفع الرجلين وكلتا اليدين للأعلى ثم العودة إلى وضع البداية.



109. الاستلقاء بالارتكاز على كلتا اليدين - نقل الرجلين للأمام والارتكاز للخلف على اليدين.

110. الجري - الوثب بالوقوف على كلتا اليدين مع ثني الرجلين للأعلى.



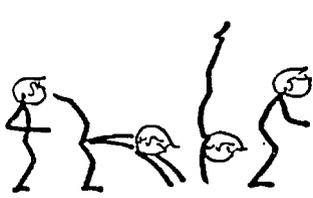
111. الوقوف وكلتا اليدين للأمام - الجلوس الطويل بالارتكاز على اليدين - عمل درجعة للخلف ثم الوقوف.



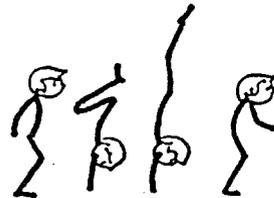
112. الجري للخلف مع عمل درجة.



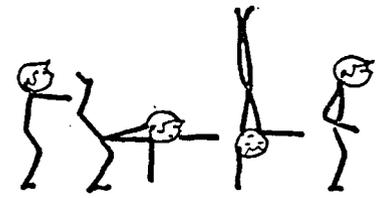
113. الجري للخلف مع عمل درجة للأمام.



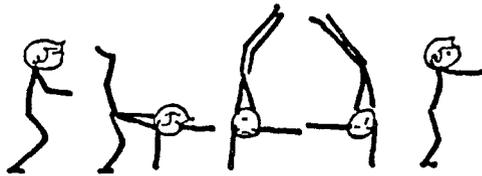
114. الوقوف - الوقوف على رجل واحدة ثم محاولة الوقوف على اليدين، العودة إلى الوضع الطبيعي.



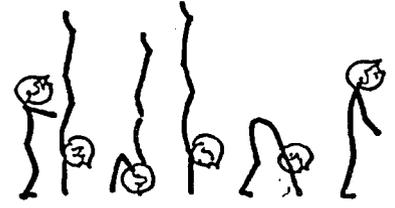
115. الوقوف - الوقوف على كلتا اليدين بثني الرجلين ومدّها للأعلى ثم الوقوف.



116. الوقوف - الوقوف على رجل واحدة بارتكاز يد واحدة على الأرض - عمل حركة الوقوف على يد واحدة من وضع الارتكاز والدوران للجانب مع تغيير اليد.



117. الوقوف - عمل حركة الدوران للجانب مع تغيير ارتكاز اليد ثم الوقوف.



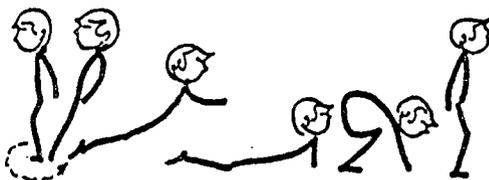
118. الوقوف - الوقوف على كلتا اليدين ثم على الرأس والرجوع على اليدين - الانحناء للأسفل بالارتكاز على اليدين ثم الوقوف.



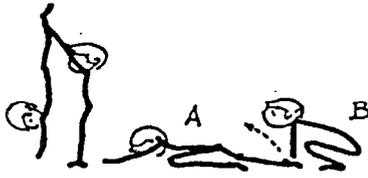
119. الارتكاز على كلتا اليدين من وضع القرفصاء - الانبطاح بالارتكاز على اليدين ثم العودة إلى وضع البداية.



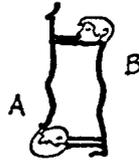
120. الوقوف - الانبطاح بالارتكاز على كلتا اليدين - الارتكاز على اليدين من وضع القرفصاء ثم الوقوف.



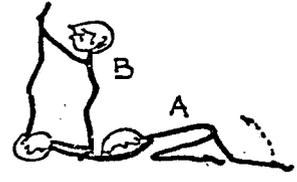
121. الوقوف - الدوران في المكان للخلف إلى 180 درجة - الانبطاح بالارتكاز على كلتا اليدين - عمل وضع القرفصاء ثم الوقوف.



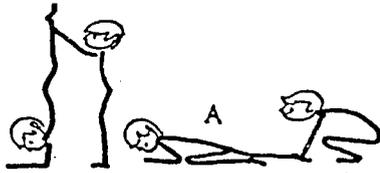
122. الوقوف على كلتا اليدين بمساعدة الزميل.



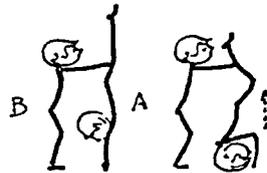
123. الوقوف على الرأس بمساعدة الزميل.



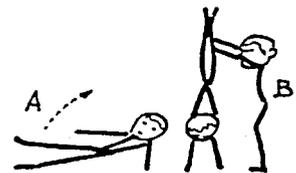
124. يرفع A رجل واحدة بمساعدة زميله ثم ينتقل الى وضع الوقوف على اليدين.



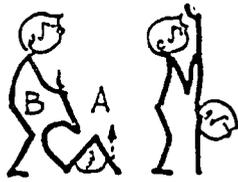
125. الوقوف على الساعدين بمساعدة الزميل.



126. الوقوف على كلتا اليدين مع ثني ومد اليدين بمساعدة الزميل.



127. الارتكاز على يد واحدة للجانب ثم الوقوف على كلتا اليدين بمساعدة الزميل.



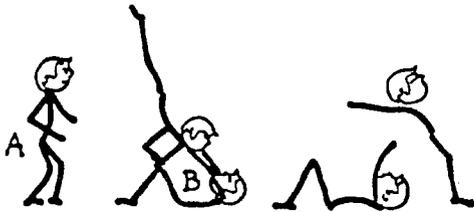
128. يستلقي A مع عمل تقوس بالظهر بمساعدة زميله ثم الانتقال إلى وضع الوقوف على كلتا اليدين.



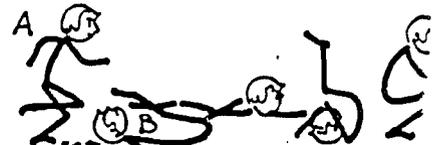
129. يجري اللاعبان متقابلين - يعمل A درجة للأمام بينما يثب B فوقه.



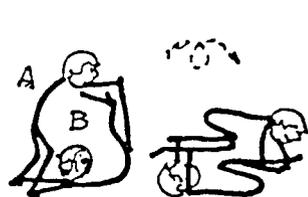
130. يقف B على الركبتين بالارتكاز على كلتا اليدين - يعمل A من الحركة درجة على ظهر زميله.



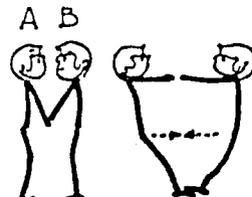
131. يستلقي B ثنيا - يستند A على ركبتي زميله الذي يساعده على عمل درجة للأمام ثم الوقوف.



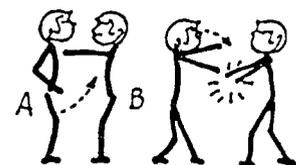
132. يستلقي B فتحاً مع تقوس الظهر - يثب A فوق زميله والهبوط على كلتا اليدين ثم عمل درجة للأمام.



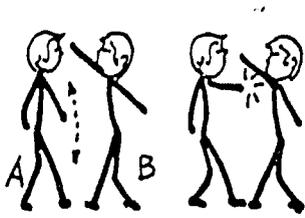
133. يستلقي B ورجليه للأعلى مع مسك الزميل من الرجلين - يقف A ويمسك زميله من رجله - يعمل اللاعبان الدرجة للأمام بوقت واحد.



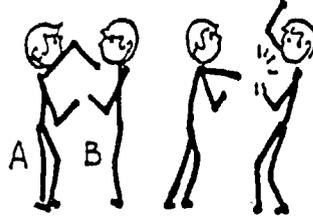
134. يقف اللاعبان متقابلين مع مسك الأيدي ثم عمل حركة سحب الجسم للخلف بوقت واحد.



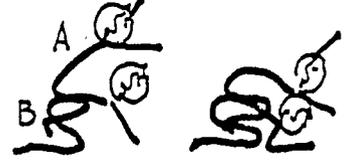
135. يقف اللاعبان متقابلين مع عمل حركة بكلتا اليدين للجانبين وللأعلى وللأسفل بوقت واحد.



136. يقف اللاعبان متقابلين - يعمل حركة بكلتا اليدين للأعلى وللأسفل - يحاول B مس كفي زميله.



137. يقف اللاعبان متقابلين وأيديهم في حالة انثناء - يعمل كل لاعب على مس كفي زميله.



138. يجلس A على ظهر زميله - يسعى B لإلقاء زميله على الأرض من الحركة.



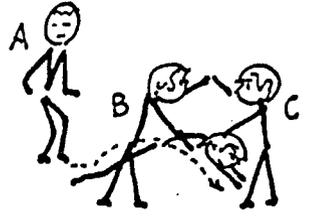
139. يقف B بخطوة للأمام - يحبو A ويمر من بين رجلي زميله.



140. الوثب فوق اللاعبين الذين يكونون في وضع الارتكاز على الركبتين واليدين.



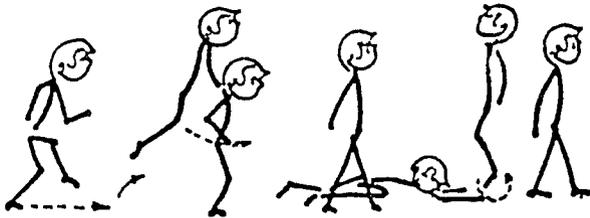
141. يقف B و C بوضع القرفصاء مع وضع كلتا اليدين على كتفي بعضهما - يثب A من الحركة فوق زميليه ثم الوقوف.



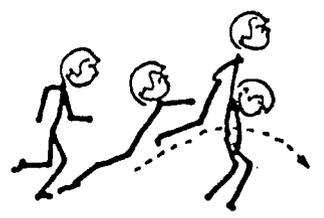
142. يقف B و C بوضع نصف قرفصاء مع مسك كلتا اليدين فتحاً - يثب A من الحركة فوق يدي زميليه.



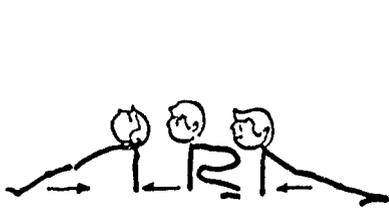
143. الوثب من الحركة ثم المرور من تحت اللاعبين الذين يكونون في وضع الارتكاز على كلتا اليدين والرجلين.



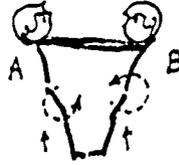
144. الوثب فتحاً من الجري فوق اللاعب الذي يكون في وضع الوقوف ثم الزحف من بين الرجلين - الوثب من المكان مع تدوير الجسم.



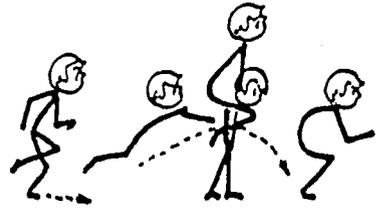
145. الوثب فتحاً من الجري فوق اللاعب الذي يكون في وضع نصف قرفصاء.



146. الارتكاز من الخلف على كلتا اليدين والرجلين - عمل وضع القرفصاء مع حركة الرجلين للأمام وللخلف.



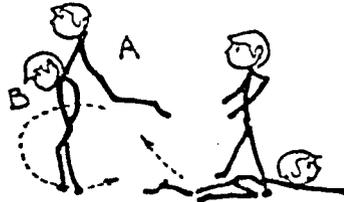
147. يقف اللاعبان متقابلين مع مسك الأيدي - سحب الجسم للخلف ثم الوثب للأعلى مع تدوير الجذع لليسار ولليمين.



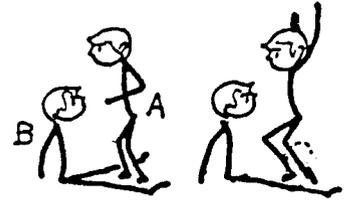
148. الوثب فتحاً من الجري على كتف الزميل ثم النزول بوضع نصف القرفصاء.



149. يقف اللاعبان متقابلين مع مسك يد واحدة ثم السعي لمس الركبة معاً.



150. يقف B فتحاً - يثب A فوق زميله والهبوط على الأرض ثم عمل سرعة الدوران بنفس المكان والحبو بين رجلي زميله.



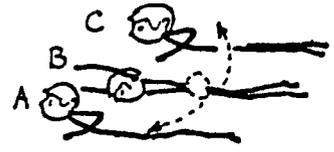
151. يجلس B فتحاً والارتكاز على كلتا اليدين للخلف - يثب A للجانبين فوق رجلي زميله.



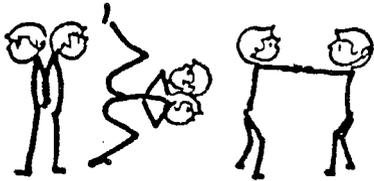
152. يرتكز A على كلتا اليدين والرجلين - يجلس B فتحاً والارتكاز على اليدين من الخلف - يثب A بدفع اليدين للجانبين فوق رجلي زميله.



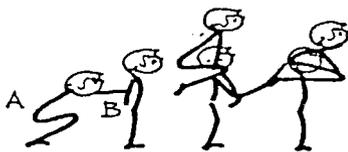
153. ينبطح C و A بالارتكاز على كلتا اليدين - ينبطح B مع مد اليدين للأمام مع عمل درجة على الأرض - يثب A و C فوق زميلهم عنده عمل الدرجة بينهم.



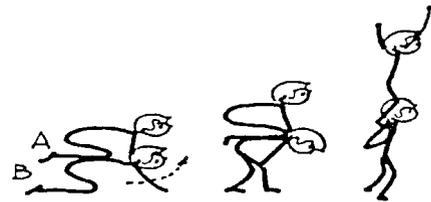
154. يقف اللاعبان وظهرهما إلى بعضهما ثم عمل درجة فوق ظهر الزميل مع عمل وضع الوقوف المتقابل.



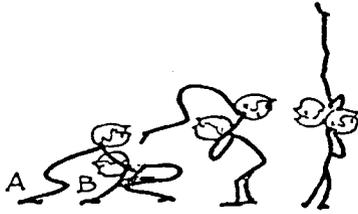
155. يقف اللاعبان متقابلين مع مسك الأيدي - التناوب بالاستلقاء على الأرض بين اللاعبين والرجلين مفتوحة.



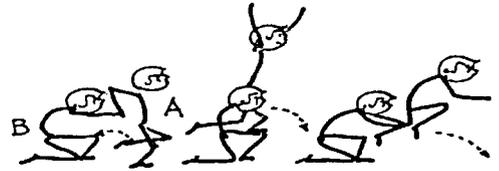
156. يقف B جانبا - يثب A على كتف زميله مع الاحتفاظ بموازنة الجسم.



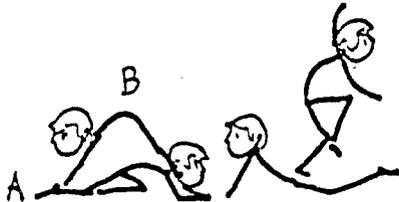
157. يقف B على الركبتين بالارتكاز على كلتا اليدين - يقف A على ركبتيه فوق ظهر زميله - يقف B على رجليه بينما يقف A على كتف زميله.



158. يرتكز B من وضع القرفصاء على كلتا اليدين - يقف A بوضع نصف قرفصاء ويرتكز على كتفي زميله ثم يرفع الرجلين للأعلى والمحافظة على موازنة للجسم.



159. يقف A على رجل واحدة وكلتا اليدين للخلف - يقف B خلف زميله على ركبة واحدة ويمسكه من اليدين - يضع A الرجل الحرة على ركبة زميله ويقف على رجل واحدة ثم يثب ويقف على الرجلين.



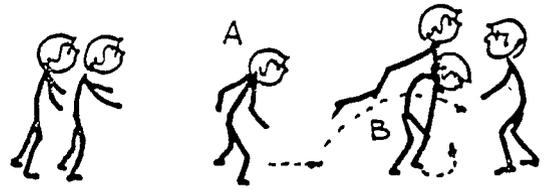
160. يرتكز B من وضع الانحناء على كلتا اليدين والرجلين - يحبو A من تحت زميله الذي يكون بعدها في وضع الانبطاح بالارتكاز على اليدين بينما يثب زميله فوقه.



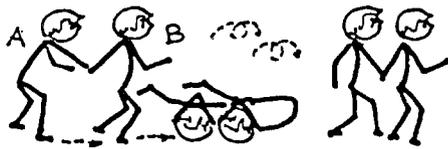
161. يرتكز B من وضع الانحناء على كلتا اليدين والرجلين - يحبو A تحت زميله ثم يتحرك للأمام.



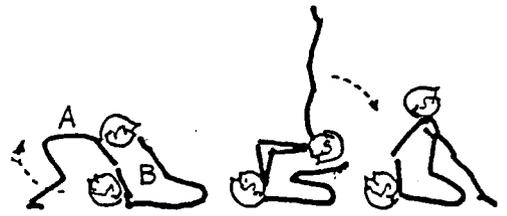
162. الوثب ثم الدحرجة الأمامية.



163. يثب A و B بالتناوب من الجري فتحاً فوق الزميل - يتم عمل نفس الحركة بالاتجاه الآخر.



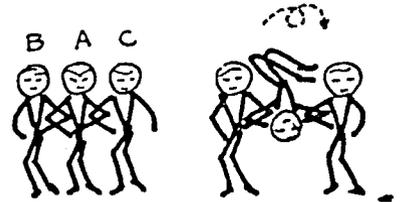
164. يعمل A و B درجة للأمام مع مسك الأيدي.



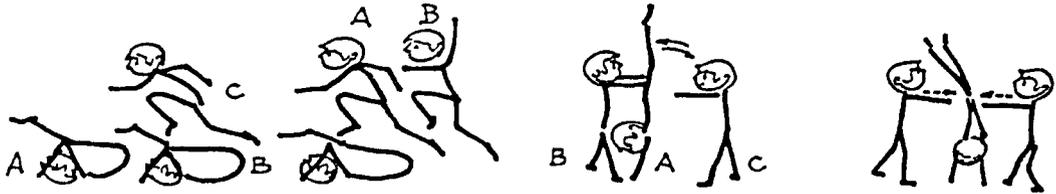
165. يستلقي B مع رفع الرجلين للأعلى - يرتكز A على كفي زميله ثم الوقوف عليهما والانتقال إلى وضع الوقوف بإسناد زميله من رجليه.



166. يستلقي B مع ثني الرجلين ومد كلتا اليدين للأعلى - يقف A على يديه بالارتكاز على ركبتي زميله الذي يسنده بيديه من الكتفين.



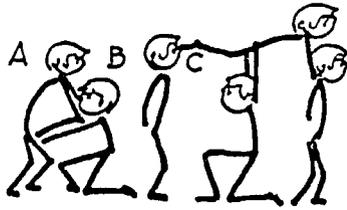
167. يمسك A زميله من المرفقين ثم عمل قلبية للأمام.



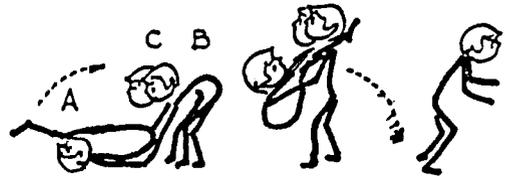
168. يستلقي A و B مع مد الرجلين للخلف - يثب C فوق زميله ثم يستلقي مع مد الرجلين للخلف - يثب A و B فوق زميلهم.

169. يقف A على اليدين - يعمل B و C تحريك رجله للأمام وللخلف.

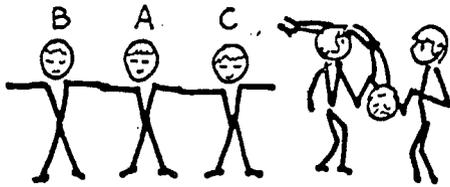
170. يقف اللاعب على كلتا اليدين بينما يقف اللاعبان الآخران على جانبيه ثم يعملان على تحريك رجله للأمام وللخلف.



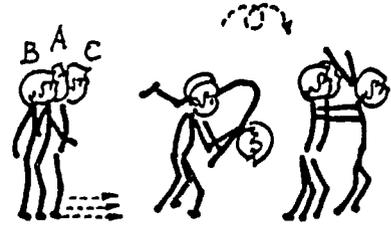
171. يقف C و B وظهرهما إلى بعضهما - يقف B على ركة واحدة ويساعد A على الانتقال إلى وضع الانبطاح والارتكاز على أكتاف زميله.



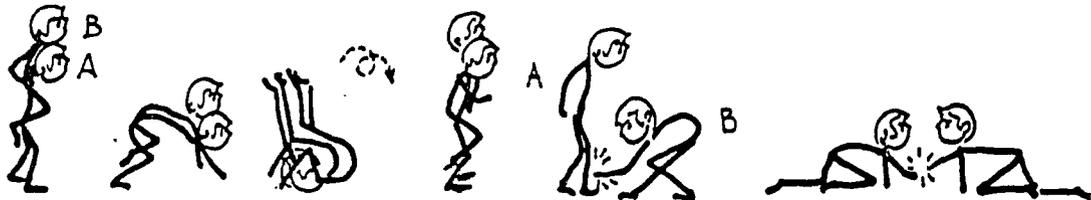
172. يستلقي A مع مد الرجلين للخلف - يمسك B و C زميلهم من اليدين ثم سحبه للأعلى وللخلف.



173. يقف اللاعبون إلى جانب بعضهم مع مسك الأيدي - يعمل A قلبة للأمام بمساعدة زملائه.



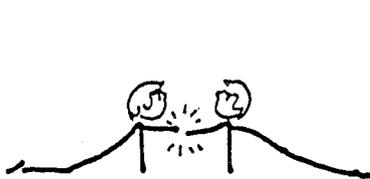
174. نفس التمرين السابق لكن من الحركة.



175. يجلس B على كتف زميله ثم يعملان معا دحرجة للأمام.

176. يقف A بخطوة للأمام - يقف B بتقديم رجل للأمام مع محاولة مس كفيه بقدمي زميله.

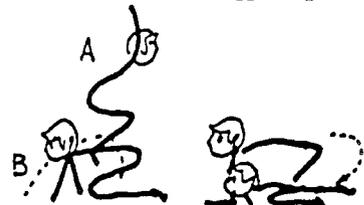
177. يقف اللاعبان على الركبتين بالارتكاز على يد واحدة - عمل تصفيق باليد الحرة لكفيهما.



178. يركز اللاعبان على يد واحدة لكليهما - يحاول كل لاعب سحب زميله ويخرجه من حالة التوازن.



179. يقف اللاعبان متقابلين على رجل واحدة مع مسك الأيدي - يحاول كل لاعب مس كعب زميله.



180. يقف B على الركبتين والارتكاز على كلتا اليدين - يثب A فوق زميله مع ثني الرجلين فتحاً ثم الحبو تحت زميله.



181. يستلقي اللاعبان وكعبيهما متقابلان - تدوير الرجل بشكل متقابل مع اتجاه الرجل الأخرى.



182. نفس التمرين السابق لكن بارتكاز اللاعبان على الساعدين.



183. نفس التمرين السابق لكن بالجلوس مع رفع الرجلين.



184. يقف اللاعبان متقابلين مع مسك الأيدي ثم الوثب لليمين ولليسار.



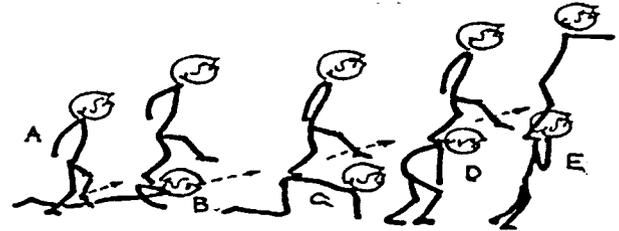
185. نفس التمرين السابق لكن الوثب بالاتجاه المعاكس.



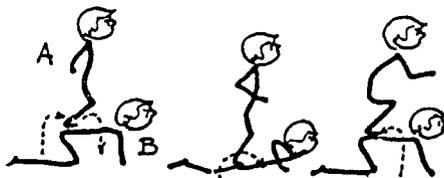
186. يقف اللاعبان جانباً ثم الوثب بالقدمين معا بشكل دائرة.



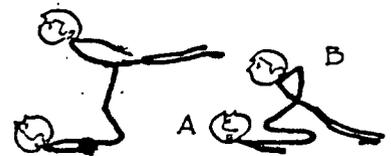
187. نفس التمرين السابق لكن الوثب يكون لليمين ولليسار.



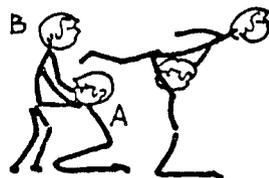
188. المشي على أكتاف اللاعبين كما هو معروض بالصور.



189. يقف B على الركبتين والارتكاز على كلتا اليدين - يقف A على ظهر زميله - ينتقل B إلى وضع الانبطاح بالارتكاز على اليدين عند وثب زميله للأعلى ثم يعود إلى وضع الوقوف على الركبتين عند الوثب فوقه - يتم إعادة التمرين.



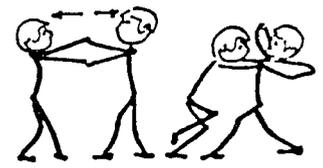
190. يستلقي A مع رفع الرجلين للأعلى - يستند B على قدمي زميله مع المحافظة على توازنه.



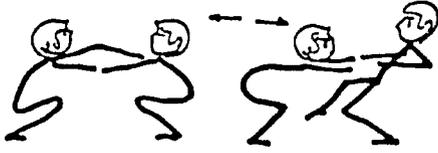
191. يقف A على ركبتيه ثم يرفع زميله للأعلى.



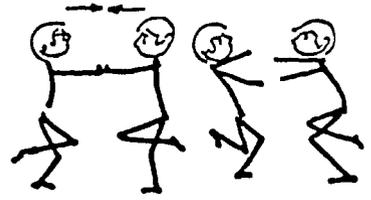
192. يقف اللاعبان متقابلين بوضع نصف القرفصاء، يحاول كل لاعب دفع زميله وإخراجه من وضع الموازنة.



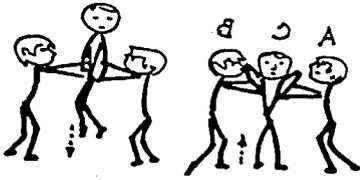
193. يقف اللاعبان متقابلان مع مسك الأيدي فتحاً ثم محاولة إخراج الزميل من وضع الموازنة.



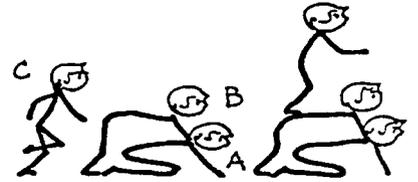
194. وضع القرفصاء مع محاولة إخراج الزميل من وضع الموازنة.



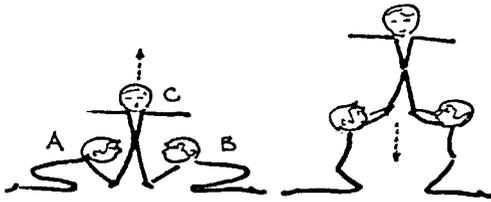
195. الوقوف على رجل واحدة مع محاولة إخراج الزميل من وضع الموازنة.



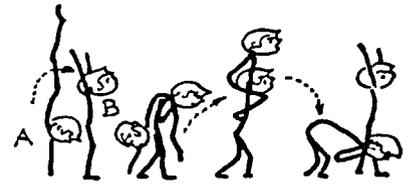
196. يقف A و B متقابلين مع مسك الأيدي فتحاً - يقف C بينهم مع عمل وثب للأعلى بالارتكاز على أيديهم.



197. يقف A على الركبتين بالارتكاز على اليدين - يرتكز B على كتف زميله - يثب C من الجري على ظهر B.



198. يقف A و B على الركبتين ويمسك C الذي يقف بينهما من ركبتيه ثم يرفعانه للأعلى.



199. يقف A على اليدين - يقف B وظهره إلى زميله - ينتقل A إلى وضع الجلوس على كتف زميله الذي يعمل انحناء بالجذع للأسفل - يقف A مع رفع اليدين للأعلى.