

قائمة الاشكال

رقم الشكل	الموضوع	الصفحة
١	تتابع حرجة الكرة الطبية خلال الزحف على الظهر	٩٥
٢	مسابقة الموانع بين المجموعات المختلفة	١٠١
٣	مسابقة (صيد الحمام) بين مجموعتين فى دائرتين	١٠٤
٤	مسابقة (الكشف) بين فريقين متساويين فى العدد	١٠٧
٥	مصارعة الكتف مع ثنى الركبتين - محاولة خروج الزميل	
	من الدائرة	١١١
٦	سباق تتابع والجري الزجراج	١١٤
٧	مسابقة اللاعب الزائد عند جرى المجموعة	١١٧
٨	شرح الضربة الحرة فى كرة القدم	١١٨
٩	الجرى حول الدائرة والصعود فوق كتف الزميل	١٢١
١٠	لمس الزميل الموجود بآخر القاطرة	١٢٣
١١	قفز الزميل بواسطة زملائه الى أعلى	١٢٥
١٢	مصارعة الزميل برفع القدم الى أسفل	١٢٨
١٣	تتابع الزحف خلف سيقان الزميل والوثب فوق المانع	١٢٨
١٤	دفع الزميل الثالث أماما وخلفا مع حفظ توازنه	١٣٠
١٥	تتابع المجموعات	١٣٢
١٦	الجرى لدفع الأرض بقدم الارتقاء	١٣٦
١٧	الحجل على قدم واحدة مع مسك القدم الأخرى بين	
	الزميل	١٣٦
١٨	الجرى ثم الارتقاء ثم النزول على الرجل الحرة	١٣٩
١٩	تتابعات	١٣٩
٢٠	الجرى فى مسابقة عن طريق الوثب الطويل للأمام	١٤١
٢١	مسابقة حول القائم مع ملاسة اللاعب التالى بالوثب	
	الطويل	١٤٣

رقم الشكل	الموضوع	الصفحة
٢٢	شرح الوشب الطويل	١٤٤
٢٣	الوشب من فوق العصا	١٤٦
٢٤	الوشب من فوق الحبل	١٤٨
٢٥	مرجحة الذراعين أماما وأسفل جانبا	١٥١
٢٦	حركة دائرية بالذراعين	١٥١
٢٧	مرجحة الذراعين أماما . أسفل أماما عاليا للضغط خلفا ثم أماما أسفل	١٥١
٢٨	تمرير الكرة الطبية من فوق الزميل ثم الجرى بها . . .	١٥٢
٢٩	دفع الزميل لاسقاطه بالحبل	١٥٤
٣٠	دفع الزميل لاسقاطه فى وضع القرفصاء . . .	١٥٤
٣١	تمرير الكرة الطبية من فوق الرأس ومن بين القدمين (مسابقة)	١٥٤
٣٢	مقاييس منضدة تنس الطاولة . . .	١٥٥
٣٣	الجرى للأمام بالحبل مع مسك قدم الزميل (مسابقة)	١٥٧
٣٤ ، ٣٥	مسابقة كرة النفق	١٥٩ ، ١٦١
٣٦	طريقة مسك مضرب تنس الطاولة . . .	١٦١
٣٧	مسابقة صندوق القفز	١٦٥
٣٨	الضغط على كتفى الزميلين	١٦٨
٣٩	شد الحبل	١٦٨
٤٠	الوشب مع فتح الرجلين ورفع الذراعين جانبا عاليا . .	١٦٩
٤١	مسابقة على المهر	١٦٩
٤٢	الوشب فوق أذرع الزميلين	١٧٢
٤٣	المشى على اليدين من الانبطاح . . .	١٧٢
٤٤	مسابقة الأمواج	١٧٣
٤٥	تمرين من الوقوف ثم الانبطاح ثم القرفصاء ثم الوقوف .	١٧٦
٤٦	الوشب عاليا مع محاولة لمس المشطين باليدين . .	١٧٦
٤٧	مرجحة الذراعين فى حركات دائرية مع محاولة لمس القدمين	١٧٧

رقم الشكل	الموضوع	الصفحة
٤٨	محاولة لمس الزميل	١٧٧
٤٩	اللمس بوضع اليدين مثل الفيل أبو زلومة	١٧٨
٥٠	اخلال توازن الزميل	١٨٠
٥١	قتال الديكة	١٨٠
٥٢	دفع الزميل من الكتف	١٨١
٥٣	لمس الكرة قدم الزميل بالحبل	١٨١
٥٤	لف الجذع يمينا ويسارا مع فتح القدمين	١٨٤
٥٥	لف الجذع مع لمس القدمين بالتبادل	١٨٤
٥٦	مرجحة الذراعين جانبا أماما	١٨٥
٥٧	مسك الزميل من الوسط على هيئة قاطرتين متقابلتين	
	وشد القاطرة للأمام	١٨٥
٥٨	أبعاد منضدة التنس (المضرب الخشبي - راکت)	١٨٦
٥٩	دفع الزميل لفقده توازنه بدفعه الى الأمام	١٨٨
٦٠	محاولة لمس يد الزميل من الانبطاح	١٨٨
٦١	مسك رجل الزميل ومحاولة فقده توازنه بدفعه للأمام	١٨٩
٦٢	محاورة الطواف	١٩٠
٦٣	مسابقة الزميلين الممسكين القدم بالتبادل ويفوز من	
	يصل الى خط النهاية أولا	١٩٢
٦٤	محاولة لمس قدم الزميل بالقدم	١٩٢
٦٥	الدحرجة معا للأمام	١٩٣
٦٦	الوقوف أمام الزميل في مسابقة العداء والمساك	١٩٣
٦٧	عمل دوائر بالذراعين من مفصل الكتف	١٩٦
٦٨	ضغط الذراعين واحدى لساقين خلفا بالتبادل	١٩٦
٦٩	الوثب عاليا مع تقاطع الساقين	١٩٧
٧٠	مسك الذيل	١٩٧
٧١	الوثب من فوق ذراع الزميل مع محاولة لمس اليدين	٢٠٠
٧٢	الوثب على الحبل على هيئة مسابقة	٢٠١

الصفحة	الموضوع	رقم الشكل
٢٠٢	 الوثبة الثلاثية	٧٣
٢٠٣	 مسابقة جمع العصا	٧٤
٢٠٦	 الحجل على الكرة الطبية	٧٥
٢٠٩	 تتابع الذهاب والعودة	٧٦-٧٧
٢١٢	 دفع الزميل للأمام مع مسك القدم	٧٨
٢١٢	 الوثب مع دفع الزميل بالكتف وبالصدر	٧٩
٢١٣	 الوثب مع دفع الزميل باليدين	٨٠
٢١٣	 ملاسة الزميل ثم الوصول الى خط النهاية	٨١
٢١٥	 معارسة الفراعنة المصريين للسباحة على مقابر بنى حسن	٨٢
٢١٩	 حركة دق الناقوس	٨٣