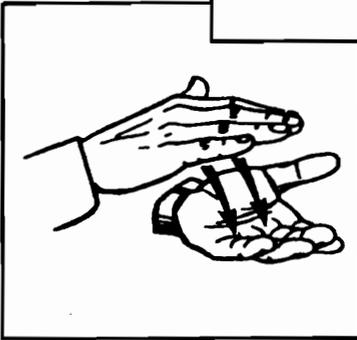
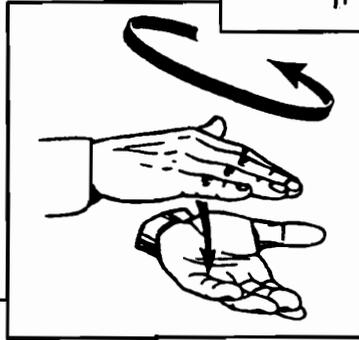


الفصل السادس

الألعاب الرياضية والهوايات



لعبة كرة السله



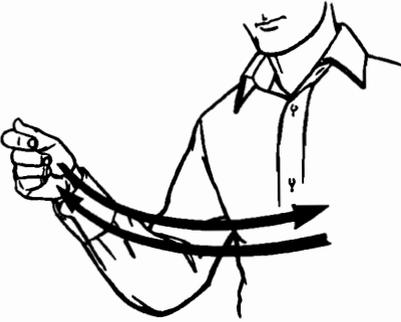
اجعل كلتا اليدين منحنيتين قليلاً ومتواجهتين ويشيران لأعلى ، ثم حرك اليدين معاً لأعلى وللخارج .

كرة القدم



اجعل كلتا اليدين بالقرب من بعضهما ومتواجهتين مع بسط أصابع اليدين ، ثم حركهما تجاه بعضهما لتتشابك أصابع اليدين معاً للداخل .

التنس



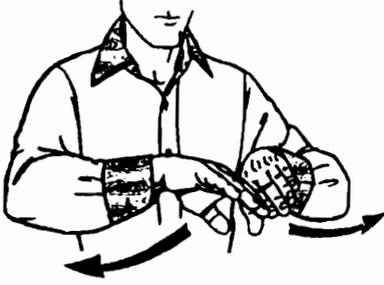
اجعل اليد اليمنى منقبضة وتشير للخارج ، ثم حركها يميناً ويساراً أمام الجسم .

لعبة كرة القدم



اجعل اليدين منبسطتين ومتجهتين للداخل ، ثم حرك اليد اليمنى لأعلى تجاه اليد اليسرى حتى يلامس إصبع السبابة لليد اليمنى جانب الإصبع الصغير لليد اليسرى .

السباحة



اجعل اليدين منبسطين ومتجهتين لأسفل بحيث يتلامس جانباً إصبعى السبابه لليدين، ثم حرك اليدين فى نفس الوقت بعيداً عن بعضهما .

لعبة الكرة الطائرة



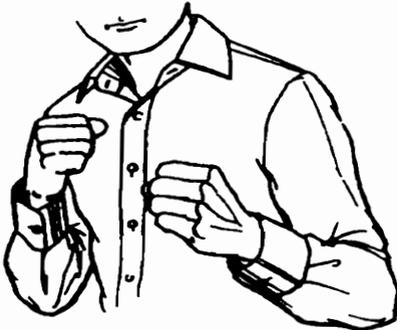
اجعل اليدين منبسطين ومتجهتين للخارج ولأعلى ، ثم حرك اليدين معاً للأمام ولأعلى .

صيد الأسماك



اجعل اليدين منقبضتين ومتجهتين للأمام ، ثم حرك اليدين معاً حركة اهتزازيه بسيطه .

لعبة الملاكمه



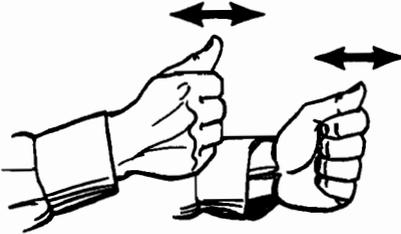
اجعل كلتا اليدين منقبضتن أمام الصدر مع رفع اليد اليمنى قليلاً لأعلى . أبقى اليدين على هذا الوضع فترة قليله من الزمن .

الجولة - المباره



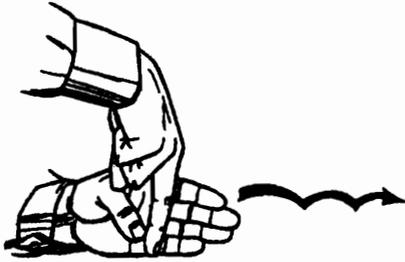
اقبض اليدين مع وضعهما أمام الكتفين ، ثم حرك اليدين للداخل لتتلامس أطراف الأصابع المنقبضه .

تنافس - مباراه - مناظره



اجعل اليدين منقبضتين ومتجهتين للأمام ، حرك كل يد للأمام وللخلف بالتبادل .

ركوب الخيل



اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهه للأمام وعموديه ، ثم ضع راحة اليد اليسرى بين إصبعي السبابه والوسطى لليد اليمنى بحيث تكون اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى .

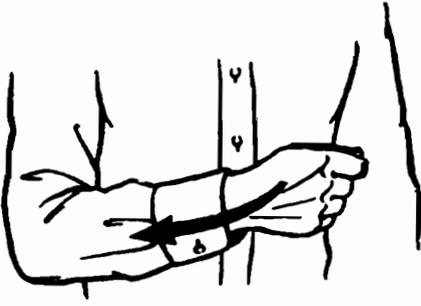
التذكره



اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهه للداخل، امسك بطرف راحه اليد اليسرى بين إصبعي السبابه والوسطى لليد اليمنى بحيث تكون اليد اليمنى أسفل اليد اليسرى.

لعبة التنس طاولة

اجعل اليد اليمنى منقبضة و ملامسه للبطن، ثم حرك اليد للخارج و فى اتجاه اليمين .



لعبة الكارتا (ورق اللعب)

اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين للأمام ، ثم حرك اليد اليمنى للأمام مع بسط أصابع الإبهام والسبابة و الوسطى .



الكازينو

اجعل كلتا اليدين منقبضتين و متقابلتين أمام الصدر ثم حركهما حركة دائرية تجاه الجسم بالتبادل ، ثم من أمام الوجه ابسط كلتا اليدين لأسفل و أبعدهما عن بعض للخارج ثم لأسفل .



المسرح - خشبة المسرح

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة لأسفل، ثم حرك اليد اليمنى المنقبضة على ظهر راحة اليد اليسرى من الخلف للأمام .



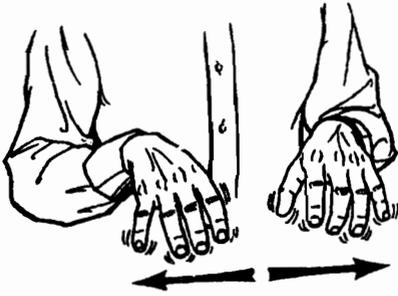
الطبله

اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين للداخل قليلاً ، ثم حركهما فى وقت واحد لأعلى ولأسفل من المعصم عدة مرات .



البيانو

إجعل اليدين منحيتين قليلاً للداخل ومتجهتين لأسفل ، ثم حرك اليدين حركه اهتزازيه خفيفه و فى نفس الوقت حرك اليدين بعيداً عن بعضهما للخارج .



الكمان

اجعل أصابع اليد اليسرى منحنية للداخل وارفع اليد لتصبح فى مستوى الكتف ، ثم اجعل أصابع اليد اليمنى منحنيه قليلاً لأسفل و حرك اليد قريباً و بعداً عن اليد اليسرى فى إتجاه أفقى.



الإكسليفون

اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين للداخل قليلاً ، ثم حركهما فى وقت واحد لأعلى ولأسفل من المعصم عدة مرات .

