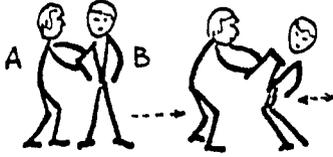


التمارين

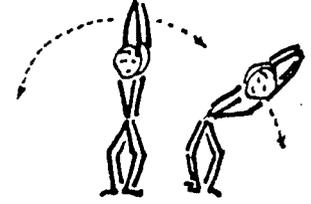
الجماعية



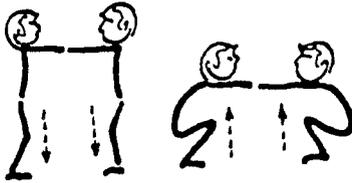
## التمارين الجماعية



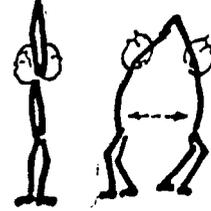
272. يقف اللاعبان متقابلين - ينحني A للأسفل ويعمل B على سحب يدي زميله للأعلى أبعد ما يمكن. عمل انحناء بالجذع للجانب.



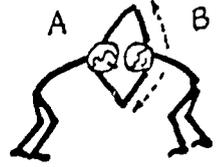
274. يقف اللاعبان فتحاً وظهراهما إلى بعض - مسك الأيدي من الأعلى والأصابع مشتبكة - عمل انحناء الجذع للجانبين.



275. يقف اللاعبان متقابلين مع مسك الأيدي - تناوب حركة الوقوف والجلوس من وضع القرفصاء.



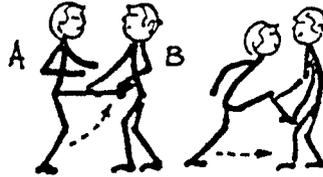
276. يقف اللاعبان وظهراهما مع بعض - مسك الأيدي من الأعلى - عمل خطوة واحدة بالرجل بتقوس الظهر.



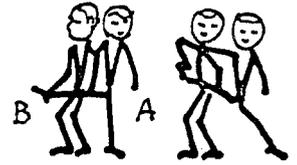
277. يقف اللاعبان متقابلين فتحاً مع مسك الأيدي ثم عمل حركة لليمين ولليسار.



278. يقف اللاعبان متقابلين فتحاً بالاستناد على الكتفين وكلتا اليدين متصلة مع الأخرى وموجهة للأعلى وللأسفل - سحب الأيدي للجانبين بقوة.



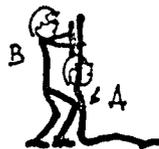
279. يقف A جانبا على رجل واحدة - يمسك B الرجل الأخرى من القدم للأعلى - يعمل A خطوة للخلف ثم العودة إلى وضع البداية.



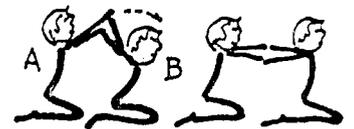
280. يقف A على رجل واحدة - يمسك B الرجل الأخرى من الرسغ ويسحبها للجانب بقوة.



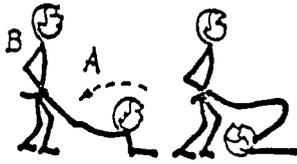
281. يرتكز A على رجل واحدة مع مد كلتا اليدين للأمام - يمسك B زميله من الرجل الأخرى - يعمل A انحناء للجذع بمرونة للأمام.



282. يجلس A جانبا مع رفع كلتا اليدين للأعلى - يسحب B يدي زميله للخلف بإسناد الركبة إلى الظهر.



283. يجلس اللاعبان على الكعبين الواحد خلف الآخر - يمسك A يدي زميله ويسحبها للخلف بقوة.



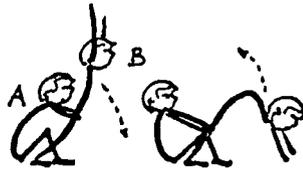
284. يرتكز A على الساعدين - يقف B جانبا ويحمل زميله من رجليه ثم يساعده على عمل دحرجة للأمام والاستلقاء.



285. يجلس A مع مد الرجلين للأمام - يمسك B يدي زميله ويسحبهما للخلف مع دفع الجذع للأمام.



286. يجلس A مع مد الرجلين للأمام - يقف B خلف زميله ويضغط على ظهره بكلتا اليدين.



287. يجلس A مع ثني الركبتين ويمسك زميله من الفخذين بكلتا اليدين ويساعده على عمل انحناء بالجذع للأمام.



288. يرتكز A على الساعدين من وضع الانبطاح مع رفع رجل واحدة ووضعها على كتف زميله الذي يعمل على رفعها للأعلى.



289. يقف A جانبا على ركبة واحدة مع الارتكاز على اليدين - يجلس B على ظهر زميله ثم يرفع الرجل الأخرى للخلف.



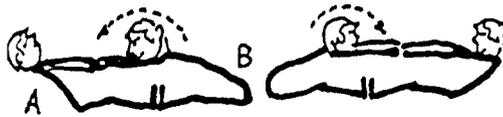
290. يستلقي A مع رفع كلتا اليدين للأعلى - يقف B فتحاً فوق رجلي زميله ويرتكز على يديه ثم يعمل حركة فتح وضم اليدين.



291. يستلقي A مع رفع الرجلين للأعلى - يمسك B زميله من الرجلين ثم يدفعهما للخلف.



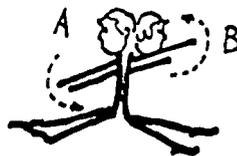
292. يجلس B على ورك زميله الذي يكون في وضع الانبطاح ويمسكه من يديه ثم يسحبهما للخلف.



293. يجلس اللاعبان متقابلين فتحاً مع مسك الأيدي بقوة - عمل حركة الجذع للأمام وللخلف بمساعدة بعضهما بعضاً.



294. الجلوس الطويل للاعبين وظهرهما إلى بعضهما مع رفع الأيدي للأعلى - الانحناء للأمام باستقامة الجذع والاستناد على ظهر الزميل.



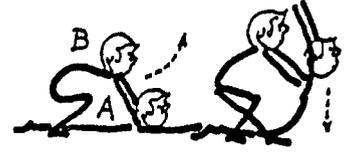
295. نفس التمرين السابق لكن بالجلوس فتحاً والأيدي للجانبين مع عمل دوران الجذع لليسار ولليمين.



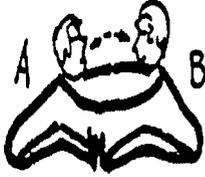
296. يستلقي A مع ثني الركبتين باتجاه الصدر مع مد كلتا اليدين للخلف - يمسك B زميله من الرجلين ثم يدفعهما للخلف بقوة.



297. ينيطح A مع مد كلتا اليدين للأمام - يمسك B زميله من القدمين ثم يرفع رجله للأعلى.



298. يمسك B زميله الذي يكون في وضع الانبطاح من كتفه ثم يرفعه للأعلى.



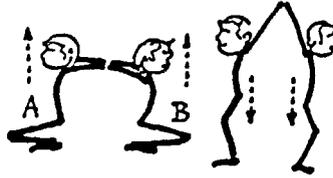
299. يجلس اللاعبان متقابلين مع مسك الأيدي بقوة - حركة السحب للأمام بالتناوب.



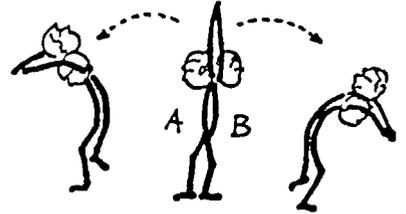
300. يستلقي A و B والقدمان متقابلتان - بوقت واحد يجلس اللاعبان مع محاولة مسك الأيدي.



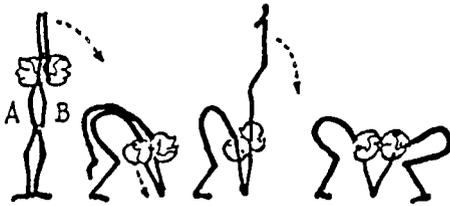
301. يقف اللاعبان متقابلين - يمسك A رجل زميله ويرفعها بمستوى الصدر - يتبادل اللاعبان العمل.



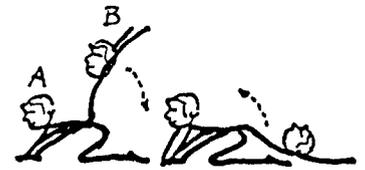
302. يقف اللاعبان على الكعبين وظهرهما إلى بعض مع مسك الأيدي من الخلف - الوقوف باستقامة مع عمل تقوس في الظهر.



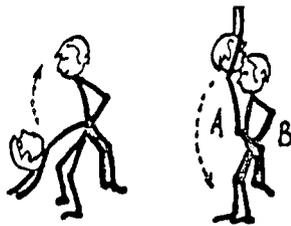
303. يقف اللاعبان وظهرهما إلى بعض مع مد الأيدي للأعلى - مسك الكفوف مع التناوب في انحناء الجذع للأمام بحمل الزميل على الظهر.



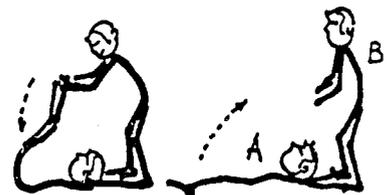
304. نفس التمرين السابق لكن B يقوم بالانحناء للأمام مع الزميل على الظهر ومس الكفين الأرض - يعمل A قلبه للأمام.



305. يقف A على الركبة بالارتكاز على كلتا اليدين - يجلس B على ورك زميله الذي يمسك به من القدمين - يعمل B انحناء بالجذع للخلف مع مد اليدين للخلف.



306. يمسك B زميله كما في الصورة - يعمل A على رفع وخفض الجذع.



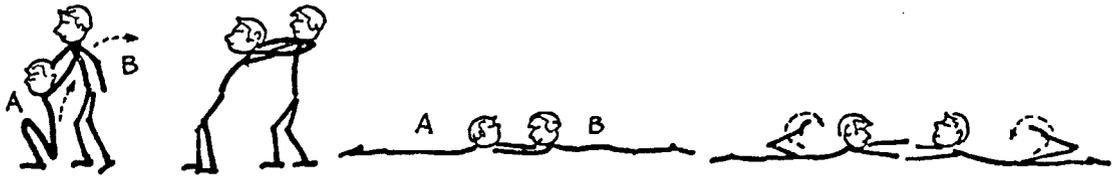
307. يستلقي A مع مسك زميله من القدمين - يرفع A رجله للأعلى أما B فيدفعهما للأسفل.



308. يرتكز A على رجل واحدة من وضع القرفصاء مع مد كلتا اليدين للأمام - يمسك B رجل زميله الممدودة من القدم - يعمل A وثبات على رجل واحدة للأمام وللخلف.

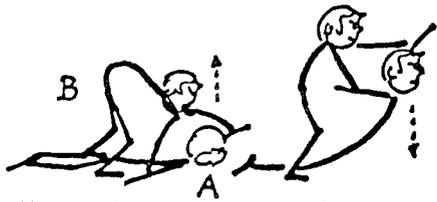


309. يقف A على الركبتين - يستلقي B ويمسك زميله من الركبتين - يعمل A انحناء بالجذع للخلف مع رفع كلتا اليدين للأعلى.



310. يقف B خلف زميله الذي يكون في وضع القرفصاء - يمسك A زميله من الرقبة ثم ينهض مع عمل تقوس في الظهر.

311. ينبطح A, B متقابلين مع مسك الأيدي ثم عمل مرحة برجل واحدة لكليهما.



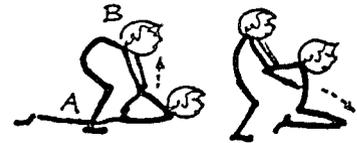
312. ينبطح A مع فتح كلتا اليدين للجانبين - يقف B فوق زميله فتحاً ويمسكه من اليدين ثم يرفعهما إلى مستوى الكتف مع سحب الجذع للخلف.



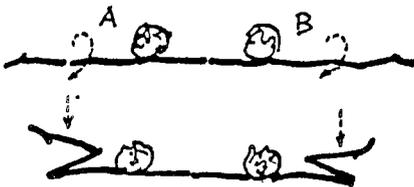
313. ينبطح A مع وضع كلتا اليدين خلف الرأس - يجلس B على الكعبين ثم يمسك زميله من الكتف ويسحبه للخلف.



314. ينبطح A مع مد كلتا اليدين للأمام - يجلس B على ظهر زميله بإسناد الركبتين ثم يرفع يديه للخلف.



315. ينبطح A مع مد كلتا اليدين للخلف - يمسك B زميله من الخلف ثم يرفعه الى وضع الوقوف على الركبتين.



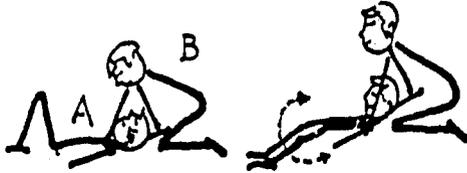
316. ينبطح اللاعبان مع مسك الأيدي - عمل نصف استدارة لليمين واليسار ثم الاستلقاء على الظهر ودفع الركبتين إلى الصدر.



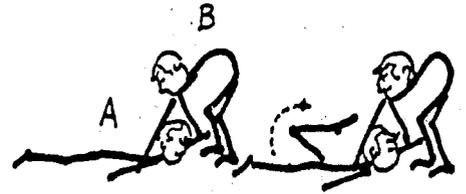
317. ينبطح اللاعبان مع مسك الأيدي بشكل متقاطع ثم عمل دوران بالفخذ لليساير والليمين.



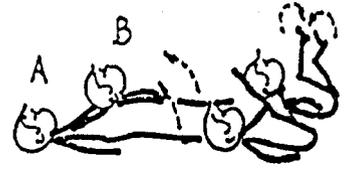
318. ينبطح اللاعبان مع تقاطع الأيدي - يعمل أحد اللاعبين حركة بالرجل اليمنى أما الآخر فيعمل بالرجل اليسرى- حركة مستمرة ومس أقدامهما معاً.



320. يستلقي A مع فتح كلتا اليدين للجانبين - يمسك B زميله من اليدين - يعمل A حركة بالرجلين للجانبين.



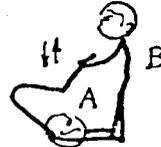
319. ينبطح A مع مد كلتا اليدين للجانبين - ينحني B للأسفل ويمسك زميله من اليدين - يعمل A تدوير للرجل اليمنى ومحاولة مس ظهره.



321. يستلقي اللاعبان أحدهما بجانب الآخر مع وضع الأيدي القريبة على أكتاف بعضهما - التناوب بالحركة الدائرية للرجلين للأعلى وللأسفل.



322. يستلقي اللاعبان بجانب بعضهما مع وضع الأيدي القريبة على أكتاف بعضهما - يعمل اللاعبان حركة مد الرجلين للخلف ثم الرجوع إلى وضع البداية.



323. يستلقي A ويمسك زميله من القدمين مع رفع الرجلين للأعلى- يمسك B زميله من القدمين ويساعده على عمل حركة المد والثني للرجلين.



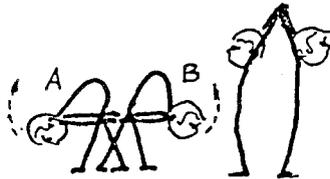
324. نفس الوضع السابق لكن B يدفع رجلي زميله باتجاه الأرض وبالعكس.



325. يستلقي A فتحاً مع مد كلتا اليدين للخلف- يمسك B زميله من وضع القرفصاء من القدمين - يعمل A انحناء بالجذع للأمام مع مس كفي زميله.



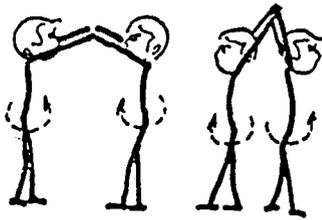
326. يستلقي A فتحاً مع رفع الرجلين للأعلى ويمسك زميله من القدمين - ينحني B للأسفل ويضغط بكفيه على رجلي زميله.



327. يقف اللاعبان فتحاً وظهرهما مع بعض- بوقت واحد يتم انحناء جذعيهما للأمام مع مسك الأيدي من الأسفل ثم مد الجذع للأعلى.



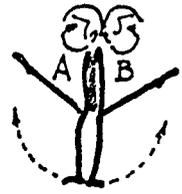
328. يجلس اللاعبان متقابلين على الكعبين مع مسك الأيدي بقوة - الانتقال من الجلوس على الكعبين إلى التقوس للخلف - يتبادل اللاعبان العمل.



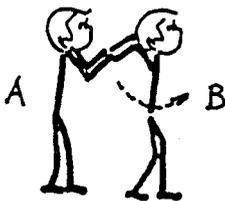
329. يقف اللاعبان متقابلين مع مسك الأيدي للأعلى - عمل دوران للجذع لليسر واليمين مع بقاء الأيدي متماسكة من الكفوف.



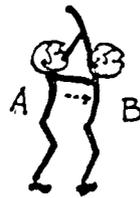
330. يقف اللاعبان متقابلين- إحدى اليدين على كتف الآخر أما اليدين الأخرى فتمسكان الرجلين.



331. يقف اللاعبان ملتصقي الظهر باستقامة الأيدي للأسفل - حركة الرجلين للأعلى والجانبين.



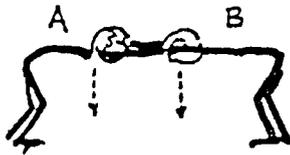
332. يقف A خلف زميله ويمسكه من كلتا اليدين وبحركة مرونة يسحبهما للخلف وللأعلى.



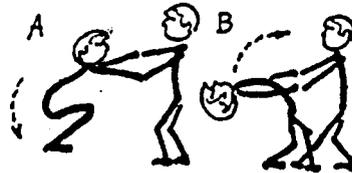
333. يقف A خلف زميله ويمسكه من يد واحدة ويرفعها للأعلى ام اليد الأخرى فتوضع على الكتف وبحركة مرونة يتم استطالة عضلات الصدر.



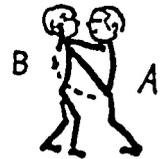
334. ينحني A للأمام - يضغط B على كتف زميله بيد واحدة أما الأخرى فيرفع بها يد زميله للأعلى.



335. يقف اللاعبان متقابلين بانحناء الجذعين للأسفل مع استقامة الأيدي - من الحركة يتم انحناء الجذع للأسفل بقوة.



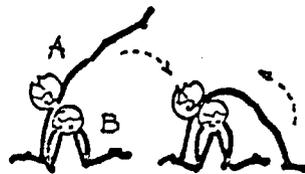
336. يقف اللاعبان متقابلين مع مسك الأيدي فتحاً- يعمل A خطوة للخلف من وضع نصف قرفصاء مع عمل تقوس في الظهر بإسناد الزميل.



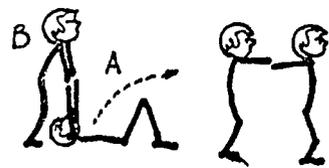
337. يقف اللاعبان متقابلين- يضع A رجل واحدة مستقيمة من الركبة على كتف زميله - يمسك B زميله من القدم ثم عمل خطوة للخلف مع الحفاظ على توازن زميله.



338. يقف B خلف زميله مع مسكه من قدم ويد واحدة- يعمل A حركة التقوس بالظهر بدفع الركبة واليد للخلف بمساعدة زميله.



339. يقف A على كلتا اليدين مع عمل دوران للأمام على ظهر زميله الذي يكون في وضع الاستناد على الركبتين واليدين.



340. يستلقي A ثنيا مع رفع كلتا اليدين للأعلى - يقف B خلف زميله ويمسكه بكلتا اليدين - يقف A بمساعدة زميله ويده ممدودتان للخلف.



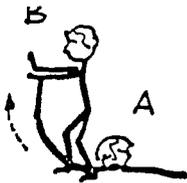
341. يجلس اللاعبان على الكعبين وظهرهما مع بعضهما مع مسك الأيدي من الخلف للأعلى - عمل حركة بالجذع للأمام وللخلف مع عدم فصل الأيدي.



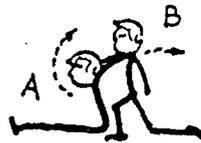
342. نفس الوضع السابق لكن برفع الأيدي للأعلى - عمل استطالة لعضلات الصدر مع عدم فصل الأيدي.



343. يجلس B على الكعبين ويمسك زميله من القدمين - يضع A كفيه على ظهر زميله ثم يعمل انحناء الجذع للأسفل بقوة.



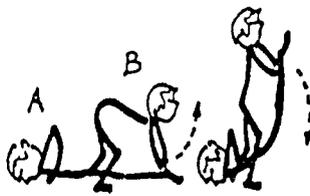
344. ينبطح A مع مد كلتا اليدين للأمام - يقف B فتحاً فوق جسم زميله ثم يمسكه من الرجلين ويرفعهما للأعلى.



345. يجلس A ويمسك زميله من الكتف بكلتا اليدين - يقف B على ركبة واحدة خلف زميله ثم يسحب جذعه للخلف بقوة.



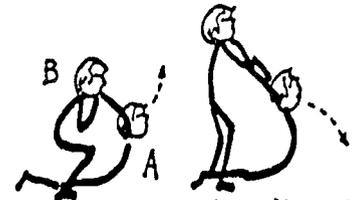
346. يجلس اللاعبان متقابلين على الكعبين - يعمل A تقوس للخلف مع مد كلتا اليدين للخلف - يمسك B زميله من الورك.



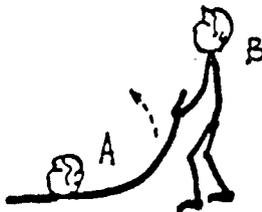
347. ينبطح A مع ثني كلتا اليدين للأعلى - يقف B فوق زميله ويمسكه من كلتا القدمين مع رفع وخفض الرجلين.



348. نفس الوضع السابق لكن B يجلس على كتف زميله مع مسكه من كلتا القدمين ثم رفع رجليه للأعلى.



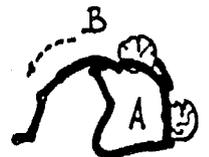
349. نفس الوضع السابق لكن B يكون في وضع نصف قرفصاء ثم يسحب زميله من يديه المستقيمتين للخلف.



350. ينبطح A مع مد كلتا اليدين للأمام - يمسك B زميله من القدمين ثم يرفعهما للأعلى.



351. يستلقي A ثنيا مع رفع كلتا اليدين - يستلقي B على يدي زميله الذي يعمل على رفعه وخفضه.



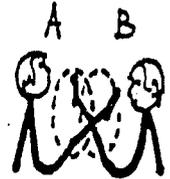
352. يستلقي A مع رفع كلتا اليدين والرجلين - يستلقي B على رجلي زميله - يعمل A حركة المد والثني بالرجلين مع رفع وخفض الزميل.



353. يستلقي اللاعبان والقدمان مع بعض مع عمل حركة دائرية باستقامة الرجلين.



354. يجلس اللاعبان متقابلين مع الارتكاز على الذراعين - بوقت واحد يعملان حركة دائرية باستقامة الأرجل.



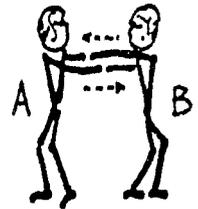
355. يجلس اللاعبان متقابلين مع تشابك الأرجل للأعلى - بوقت واحد يعملان حركة دائرية باستقامة الأرجل.



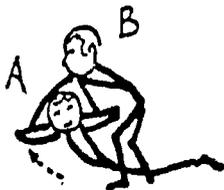
356. يرتكز A على الركبتين واليدين - يجلس B على ظهر زميله ويعمل تقوسا بالظهر للخلف.



357. يتعلق B برجليه على كتف زميله مع وضع كلتا اليدين على الركبتين - يعمل A على رفع وخفض جذع زميله من وضع التعلق.



358. يقف اللاعبان جانبا مع مسك الأيدي - حركة قوية لليساار ولليمين.



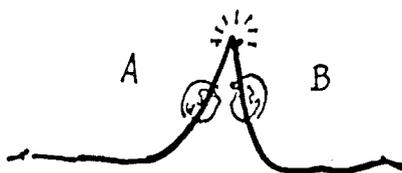
359. ينبطح A وكلتا اليدين خلف الرقبة - يمسك B زميله من اليدين ويرفع جذعه للأعلى.



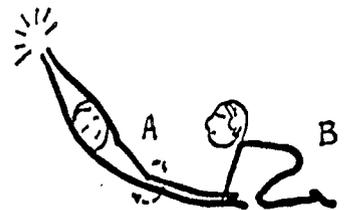
360. ينبطح A جانبا وكلتا يديه للخلف وللأعلى - يمسك B زميله من اليدين ويساعده على عمل تقوس للجذع للخلف.



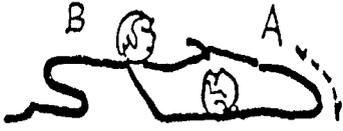
361. ينبطح A مع مد كلتا اليدين والرجلين للخلف وللأعلى - يقف B بوضع القرفصاء بجانب زميله ويمسكه من يديه ورجليه ثم يساعده على عمل تقوس بالظهر للخلف.



362. ينبطح اللاعبان متقابلين وبوقت واحد يعملان تقوسا بالجذع للخلف مع تصفيق بالكفين لكليهما.



363. يرقد A للجانب - يمسك B زميله من كلتا القدمين بقوة - يعمل A تقوس بالجذع للأعلى مع الدوران للجانب وعمل تصفيق بالكفين.



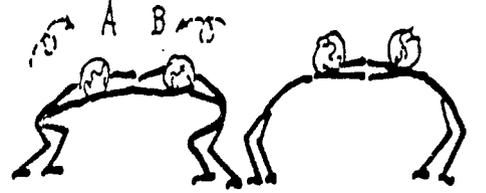
364. يستلقي A مع دفع الرجلين للخلف -  
- يمسك B زميله من كلتا اليدين  
والرجلين ويساعده على عمل ثني للخلف.



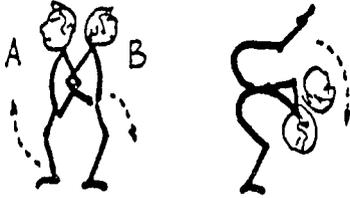
365. ينبطح A بالارتكاز على الساعدين مع ثني  
رجل واحدة من الركبة للخلف - يمسك B زميله  
من القدم والركبة ويساعده على عمل الثني.



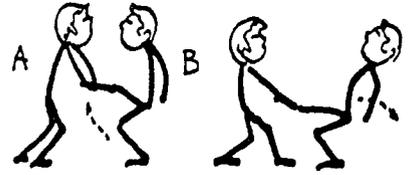
366. يستلقي اللاعبان ورأسهما متجاوران مع  
مسك الأيدي للخلف - يعمل اللاعبان على رفع  
وخفض الأرجل بشكل مستقيم.



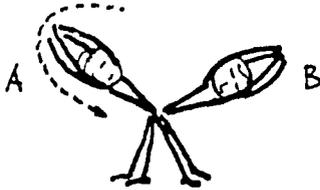
367. يقف اللاعبان متقابلين مع مسك الأيدي  
وانحناء الجذع للأسفل لكليهما - بحركة واحدة  
يتم عمل دورة حول الجذع.



368. يقف اللاعبان وظهرهما متقابلان - توصيل  
الأيدي من المرفقين ثم الانحناء إلى الأسفل بحمل  
الزميل على الظهر - يتبادل اللاعبان العمل.



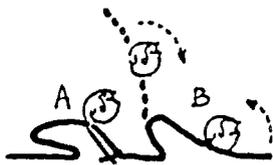
369. يقف اللاعبان متقابلين - يمسك A  
زميله من رجل واحدة ويساعده على عمل  
تقوس للخلف.



370. يقف اللاعبان وظهرهما متقابلان - مسك  
الأيدي من الأعلى - يعمل اللاعبان حركة انحناء  
الجذع للجانبين.



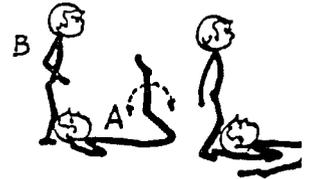
371. يجلس اللاعبان متقابلين فتحاً - التناوب  
بحركة الأرجل مع بعضها بشكل دائري.



372. يجلس A على الكعبين  
خلف زميله ويمسكه من  
القدمين - يعمل B حركة  
التقوس للخلف.



373. يستلقي A ويمسك زميله  
من القدمين مع رفع الرجلين  
للأعلى - يساعد B زميله على  
رفع وخفض الرجلين .



374. يستلقي A ويمسك  
زميله من القدمين مع نقل  
الرجلين للجانبين.



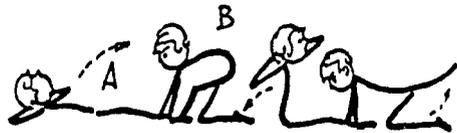
375. يستلقي A مع رفع وخفض كلتا الرجلين بمساعدة زميله الذي يضغط على كتفيه بقوة.



376. يجلس اللاعبان متقابلين على الكعبيين مع التشابك بالأيدي ثم عمل ثني ومد الجذع لكليهما.



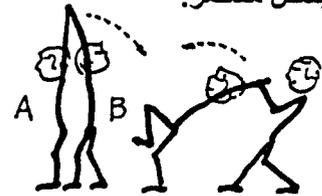
377. ينبطح اللاعبان متقابلين ورأسهما مرفوعان للأعلى مع مسك الأيدي - حركة رفع وخفض الأيدي.



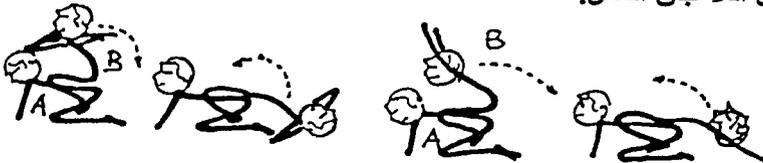
378. يستلقي A مع وضع كلتا اليدين خلف الرقبة - يقف B على ركبة واحدة ويمسك زميله من الرجلين - يعمل A حركة ثني ومد الجذع بشكل مستمر.



379. يجلس A على الكعبيين مع رفع كلتا اليدين - يقف B خلف زميله على ركبة واحدة ويساعده على عمل تقوس بالظهر للخلف.



380. يقف اللاعبان وظهرهما إلى بعضهما مع مسك الأيدي من الأعلى - يعمل B حركة دوران كاملة ويسحب زميله للخلف - يتبادل اللاعبان العمل.

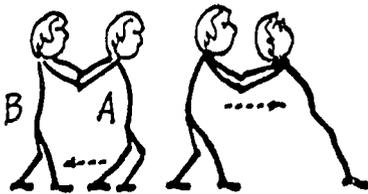


381. يقف A على الركبتين بالارتكاز على اليدين - يجلس B على ظهر زميله ويمسكه بكلتا القدمين من الفخذين مع عمل تقوس بالظهر للخلف واليدين خلف الرقبة.

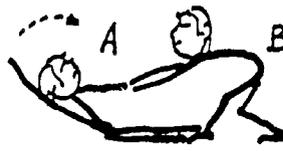


382. نفس الوضع السابق لكن بمد كلتا اليدين للخلف.

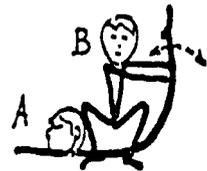
383. يقف A وظهره إلى زميله - يمسك B زميله من المرفقين ثم يسحبهما للخلف.



384. يعمل A خطوة مع مد كلتا اليدين للخلف - يمسك B زميله من يديه ويساعده بالمحافظة على التوازن عند سقوط الجذع للخلف مع استقامة اليدين للخلف.



385. يرفد A جانبا وإحدى يديه ممدودة للأمام وللأعلى أما الأخرى فتمتد إلى زميله الذي يسحبها إليه لغرض رفع الجذع.



386. ينبطح A وكلتا اليدين للأمام مع رفع الرجلين للأعلى - يقف B بوضع نصف قرفصاء فوق زميله ثم يسحب رجليه للأعلى وللأسفل.



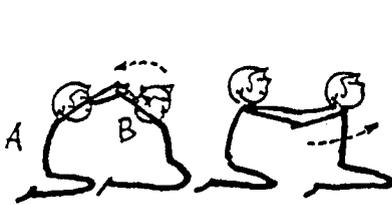
387. ينبطح A مع مد كلتا اليدين للأمام - يجلس B على ظهر زميله ثم يرفع رجلاه واحدة من الرسغ للأعلى بحركة مرونة.



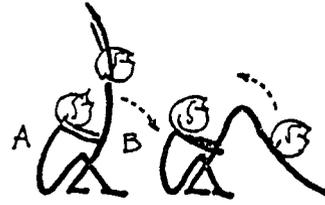
388. يرتكز A على الساعدين - يمسك B زميله من الرجلين ويرفعهما للأعلى - يعمل A حركة نصف دائرية للجذع مع الوثب على كلتا اليدين للخلف.



389. يجلس A مع مد كلتا اليدين للجانبين - يجلس B خلف زميله ويمسكه من يديه ورجليه ثم يسحبهما للجانبين.



390. يجلس اللاعبان على الكعبين الواحد خلف الآخر - يمد B يديه للخلف بينما يعمل زميله على تحريكها للأمام وللخلف.



391. يجلس A ثنيا. يقف B برفع كلتا اليدين بين رجلي زميله الذي يمسكه من الفخذين ثم يعمل انحناء الجذع للأسفل.



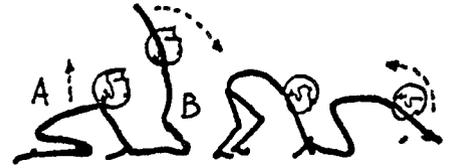
392. يجلس A بانحناء الجذع للأمام مع مسك كلتا القدمين - يجلس B على ظهر زميله ويساعده على عمل انحناء قوي.



393. ينبطح A مع مد كلتا اليدين للأمام - يقف B برجل واحدة فوق ظهر زميله ثم يساعده على رفع الرجلين للأعلى.



394. يقف A على الركبتين وكلتا اليدين خلف الرقبة - يجلس B على الكعبين خلف زميله ويمسكه من كلتا القدمين ثم يساعده على عمل انحناء بالجذع للجانبين.



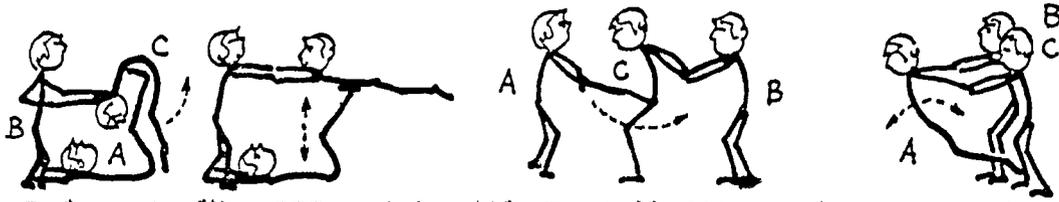
395. يقف اللاعبان على الركبتين الواحد خلف الآخر - يمسك A زميله من كلتا القدمين - يعمل B انحناء قوي للجذع مع مد كلتا اليدين للأمام.



396. يقف A على ركبة واحدة ويمسك زميله من كلتا القدمين - ينبطح B بالارتكاز على الساعدين ثم يعمل حركة تقوس للخلف مع وضع كلتا اليدين خلف الرقبة - يمد A إحدى رجله للخلف عنده الحركة.



397. يجلس A مع انحناء الرأس بقوة للأسفل - يعمل B على نقل رجل واحدة فوق زميله للجانبين..



398. يستلقي A ويمسك B من كلتا القدمين - ينبطح C على قدمي A و يمسك B من يديه- يرفع C رجله للخلف وينتقل إلى وضع الانبطاح للأمام.

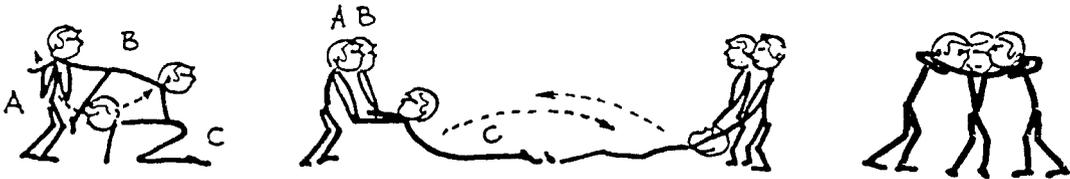
399. يقف A و B متقابلين بينما يقف C بين زميليه - يمسك A رجل زميله ويرفها للأعلى بينما تكون يديه للخلف ويمسكها B بكلتا اليدين - يعمل A على رفع رجل زميله أعلى ما يمكن.

400. يدفع A بجسمه للأمام ورجليه مستقيمة من الركبتين- يمسك B و C زميلهم من يديه مع دفعه للأمام وللخلف.



401. يقف A على الركبتين ويمسك B من يديه والذي يكون في وضع الاستلقاء- يمسك C زميله من رجل واحدة ثم يساعده على عمل حركة للجانبين بالرجل الأخرى.

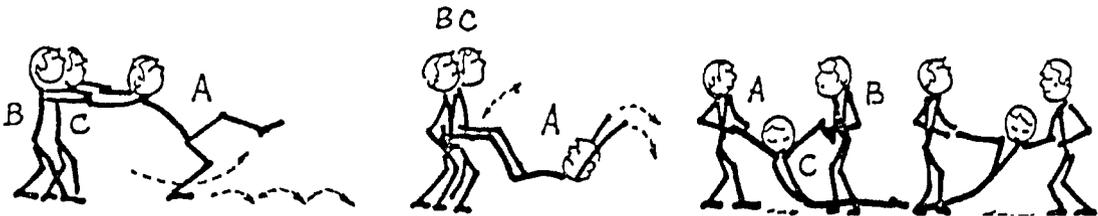
402. يقف A على الركبتين ويمسك B من يديه والذي يكون في وضع الاستلقاء على ظهره وبمساعدة C يتحرك للأمام وللخلف مع ثني الحوض.



403. يمسك A رجل زميله من الخلف ويضعها على كتفه- يرتكز B بيديه على ظهر زميله ثم يعمل حركة جانبية للرجل الأخرى.

404. يمسك A و B زميلهما من يديه الذي يكون في وضع الانبطاح ثم يساعده بالانتقال إلى وضع الاستلقاء للخلف.

405. يقف اللاعبون الثلاثة ويتماسكون من الأكتاف وبوقت واحد تتم حركة انحناء الجذع للخلف.



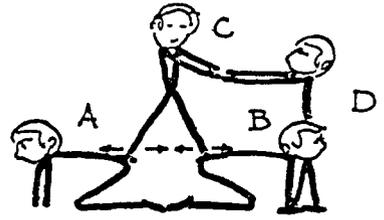
406. يستند A على يدي B و C من الخلف مع عمل محاولة الوصول بالرجلين للأمام أبعد ما يمكن.

407. يستلقي A مع رفع كلتا اليدين للأعلى - يمسك B و C زميلهما من رجله- يدفع A الأرض بيديه مع رفع الحوض للأعلى.

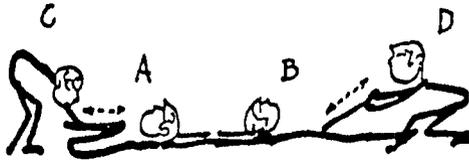
408. يمسك A و B زميلهم من يديه - يعمل C حركة ميلان بالجذع للجانبين.



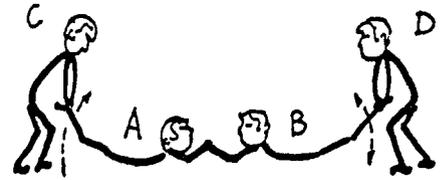
409. يقف A خلف زميله ويمسكه من يديه أما C فيمسكه من رجل واحدة. يعمل B حركة للأعلى بمساعدة زميله.



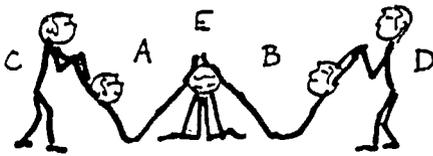
410. يقف A و B على الركبتين والارتكاز على الأيدي والأقدام متجاورة من الخلف. يقف C على ظهر زميله فتحاً - يمسك D زميله من يديه ويسحبهما للجانب. يعمل A و B حركة بطيئة للجانبين لمساعدة C على عمل استطالة عضلية.



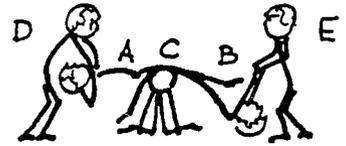
411. يستلقي A و B متقابلين الرأس مع مسك الأيدي - يعمل A حركة الثني من الركبتين أما C فيمسكه من الرجلين لمساعدته بعمل ثني أكبر عمقا - يرفع B رجل واحدة بشكل مستقيم - يعمل D على مساعدة زميله برفع رجل واحدة للأعلى.



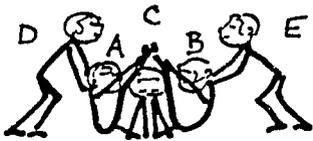
412. ينبطح A و B متقابلين مع مسك الأيدي - يمسك C و D رجلي زميليهما ثم عمل حركة الرفع والخفض بوقت واحد.



413. يجلس A و B مع إسناد الأقدام على ظهر E الذي يكون في وضع الارتكاز على الركبتين واليدين. يمسك C و D زميليهما من الأيدي ثم مساعدتهم على عمل انحناء بالجدع للأمام بقوة.



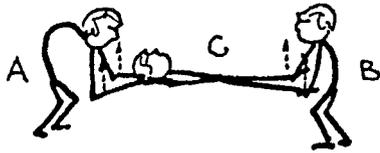
414. يستلقي A و B على ظهر زميلهم بشكل متخالف - يمسك C و D يدي زميليهما ثم مساعدتهم على رفع وخفض الجذع.



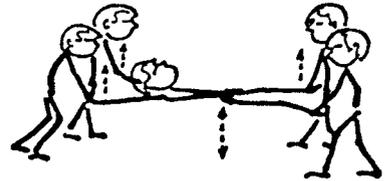
415. يجلس A و B مع مسك الأيدي من الرسغ - يرتكز C على الركبتين واليدين. يضغط D و E على اليدين على كتفي زميليهما ثم مساعدتهم على عمل انحناء الجذع بقوة باتجاه C.



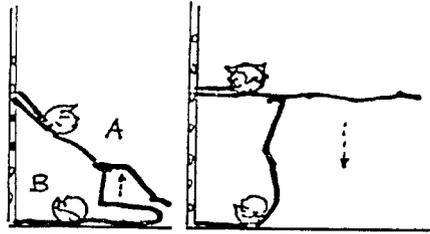
416. يجلس A و B فتحاً. يمسك D من وضع نصف قرفصاء رجل واحدة من كل لاعب. يمسك E و C يد واحدة من كل لاعب. يعمل A و B انحناء بالجدع للأمام بقوة.



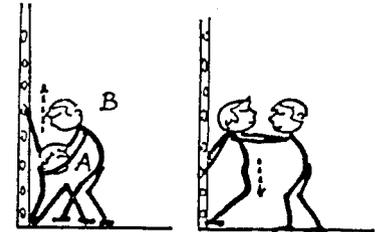
417. يمسك A و B زميلهما المستلقي من يديه ورجليه ثم رفعه وخفضه للأسفل.



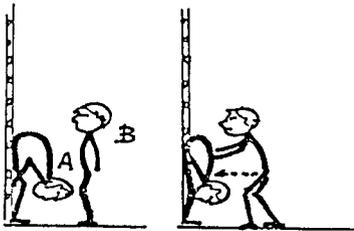
418. يمسك أربعة لاعبين زميلهم من يديه ورجليه ثم رفعه وخفضه للأسفل.



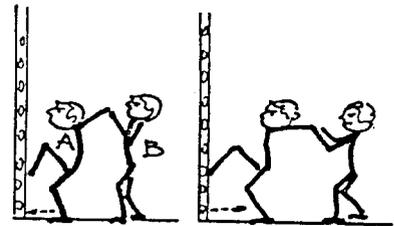
419. يستلقي B مع مسك العارضة من الأسفل بكلتا اليدين - يجلس A على قدمي زميله ويمسك العارضة من الأعلى باليدين- يعمل B على رفع وخفض زميله بشكل مستمر.



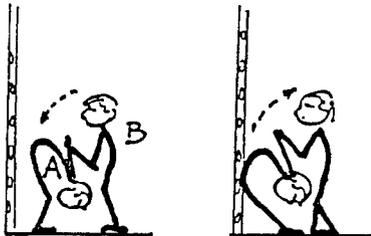
420. يجلس A ثنيا وظهره إلى الجدار مع مسك العارضة بكلتا اليدين أعلى ما يمكن - يمسك B زميله من تحت الكتف ثم يساعده بالانتقال إلى وضع الوقوف والتفوس من المنطقة القطنية.



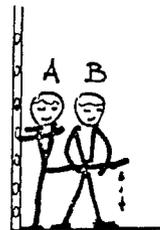
421. يمسك A العارضة بكلتا اليدين مع الانحناء للأسفل - يضغط B على ظهر زميله ويساعده على انحناء الجذع.



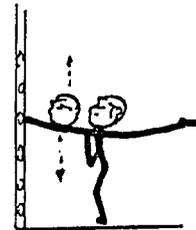
422. يقف A مع وضع رجل واحدة على العارضة بمستوى الحزام ويديه للخلف - يمسك B زميله من كلتا اليدين ويساعده على رفعهما للأعلى بقوة.



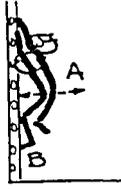
423. يقف A وظهره للجدار مع انحناء الجذع للأسفل وكلتا اليدين مرفوعتان للأعلى من الخلف - يمسك B زميله من يديه ويسحبهما للأعلى بقوة.



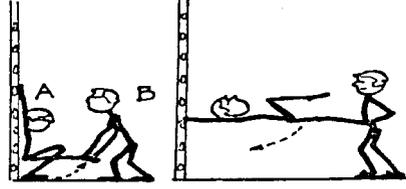
424. يقف A جانبا مع مسك العارضة بكلتا اليدين بمستوى الكتف- يمسك B زميله من رجل واحدة ويساعده على مد الرجل للجانب.



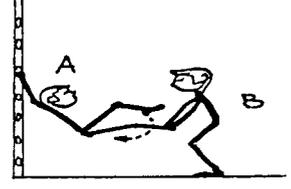
425. يقف A جانبا مع مسك العارضة بكلتا اليدين بمستوى الكتف- يقف B تحت زميله ويعمل على رفعه للأعلى بالكتف



426. يتعلق A وظهره إلى الجدار. يقف B على العارضة باستقامة كلتا اليدين وظهرها إلى زميله ثم رفعه وخفضه بصورة مستمرة.



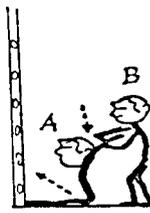
427. يتعلق A وظهره إلى الجدار مع الارتكاز على رجل واحدة. يمسك B زميله من الرجل الأخرى التي تكون مستقيمة بكلتا اليدين ثم يسحبه للأعلى.



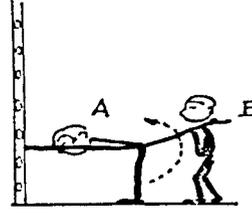
428. يتعلق A وظهره للجدار - يمسك B زميله من رجل واحدة بينما يعمل A على تحريك الرجل الأخرى لليمين ولليسار.



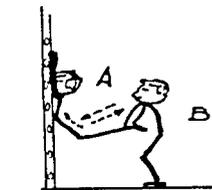
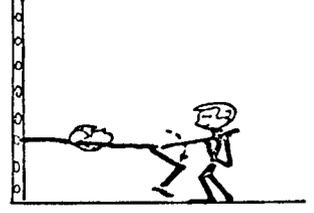
429. يقف A على رجل واحدة وظهره إلى الجدار أما الأخرى فتكون مستقيمة للأعلى مع مسك العارضة بكلتا اليدين أعلى ما يمكن - يضع B رجل زميله على الكتف ثم يرفعها للأعلى.



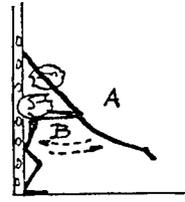
430. يجلس A مع مسك العارضة بكلتا القدمين من الأسفل - يقف B خلف زميله ويمسكه من يديه ويرفعهما للأعلى ثم يساعده على رفع وخفض الجذع.



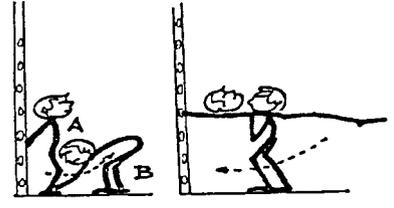
431. يمسك A العارضة بمستوى الكتف بالارتكاز على رجل واحدة - يقف B امام زميله ويرفع رجل واحدة على الكتف ويساعده على عمل حركة للأعلى وللأسفل.



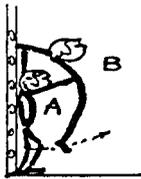
432. يتعلق A بكلتا اليدين على العارضة - يمسك B زميله من رجليه ثم يرفعهما ويخفضهما.



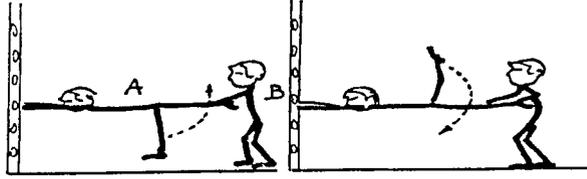
433. يتعلق A بيديه على العارضة - يقف B وظهره إلى الجدار تحت زميله ويمسكه من الورك مع دفعه للأمام وللخلف.



434. يقف A وظهره إلى الجدار مع مسك العارضة بكلتا اليدين من الخلف - يمسك B زميله من رجليه ثم يرفعه ويخفضه بشكل مستمر.



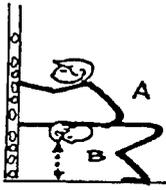
435. يقف A وظهره إلى العارضة ويمسكها بيد واحدة أما الأخرى فتسند ظهر زميله. يتعلق B وظهره إلى الجدار ثم يعمل A على دفعه للأعلى.



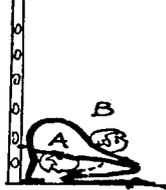
436. يقف A على رجل واحدة مع مسك العارضة بكلتا اليدين - يمسك B الرجل الأخرى من الخلف - يرفع A الرجل الجانبية للأعلى بحركة قوية.



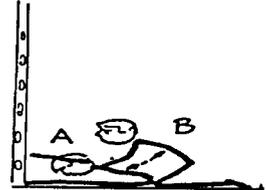
437. يتعلق B وظهره إلى الجدار - يقف A على العارضة تحت ظهر زميله ثانياً ثم رفعه وخفضه بشكل مستمر.



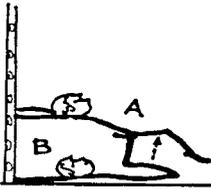
438. يقف A على العارضة -  
يمسك B العارضة بكلتا اليدين مع  
انحناء الجذع للأسفل وحمل زميله  
على الظهر ثم عمل حركة المد  
الثني بالرجلين بشكل مستمرة.



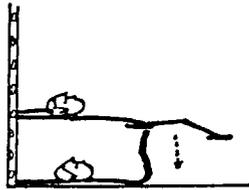
439. يجلس A على الكعبين جانبا  
مع مسك العارضة بكلتا اليدين -  
يقف B وظهره الى الجدار ثم يعمل  
انحناء بالجذع للأسفل بالاستناد  
على ظهر زميله بكلتا اليدين.



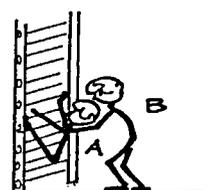
440. يجلس A ويمسك أسفل  
العارضة بكلتا اليدين مع عمل  
انحناء بالجذع للأمام - يقف B  
على الركبتين خلف زميله ويضغط  
على كتفه بكلتا اليدين بقوة.



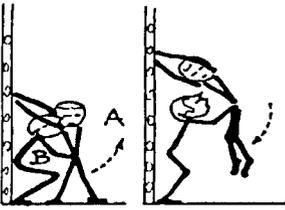
441. يجلس A على قدمي زميله مع مسك العارضة بكلتا  
اليدين من الخلف - يستلقي B ويمسك بكلتا يديه أسفل  
العارضة ثم يرفع ويخفض زميله بمد وثني الرجلين.



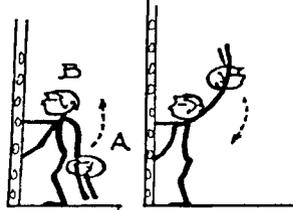
442. يقف A فتحاً على العارضة ويمسكها بكلتا  
اليدين - يسند B زميله من تحت الكتف ويساعده  
على تنفيذ الانحناء للأمام.



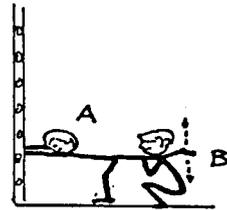
443. يقف A جانبا مع  
مسك العارضة بكلتا اليدين -  
يمسك B زميله من الورك  
ثم يرفعه للأعلى.



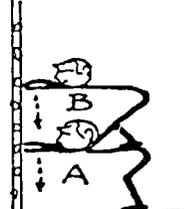
444. يقف B أمام الجدار مع  
مسك العارضة بكلتا اليدين - يقف  
A على العارضة بقدميه  
والانبطاح على كتف زميله ثم يرفع  
الجذع للأعلى بتقوس الظهر.



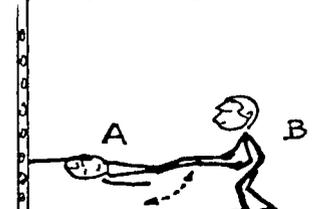
445. يقف A امام الجدار على رجل  
واحدة مع مسك العارضة بكلتا  
اليدين بمستوى الصدر أما الرجل  
الأخرى فتكون على كتف زميله -  
يرفع B رجل زميله من الخلف من  
وضع نصف قرفصاء للأعلى  
ولأسفل بحركة مستمرة.



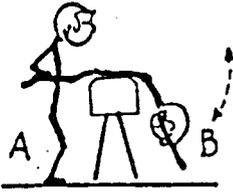
446. يقف A وظهره إلى الحائط مع  
مسك العارضة بكلتا اليدين بمستوى  
الصدر ولرجلين ممدودة للأمام -  
يقف B على فخذي زميله ويمسك  
العارضة بكلتا اليدين بمستوى الكتف  
ثم دفع الورك للأمام.



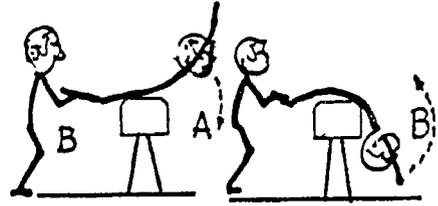
447. يقف A في وضع الانحناء  
أمام الجدار ثم يمسك العارضة  
بكلتا اليدين بمستوى الحوض -  
يقف B على ظهر زميله ثم يقوم  
بحركة مرنة للانحناء للأمام.



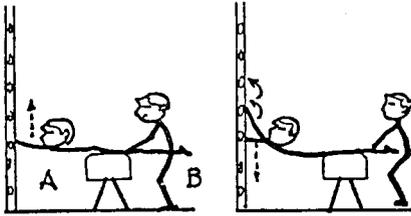
448. يتعلق A جانبا مع  
مسك العارضة بيد واحدة -  
يمسك B زميله من رجليه ثم  
يرفعه ويخفضه بشكل مستمر.



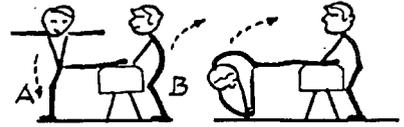
449. يقف A جانبا أمام المقعد ويمسك زميله من رجله - يعمل B على رفع وخفض جذعه.



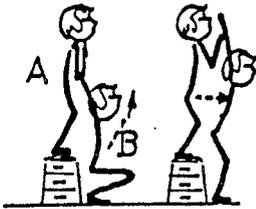
450. يستلقي A على المقعد - يمسك B زميله من رجله ثم يساعده على عمل حركة للأسفل وللأعلى.



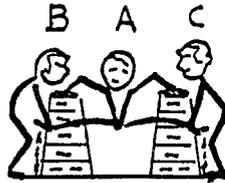
451. ينبطح A على حضان القفز مع مسك العارضة بكلتا اليدين، يقف B خلف زميله ويدخل بين رجله ويمسكه من الورك، يحاول A رفع يديه بالصعود على العارضة للأعلى بينما يعود B للخلف ويمسكه من الرجلين.



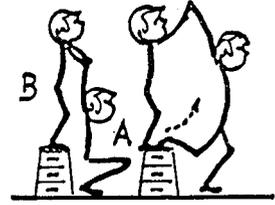
452. يقف A جانبا مع وضع رجل واحدة على المقعد - يمسك B زميله من رجله بكلتا اليدين ويساعده على عمل انحناء قوي للأسفل مع مس كلتا اليدين القدمين.



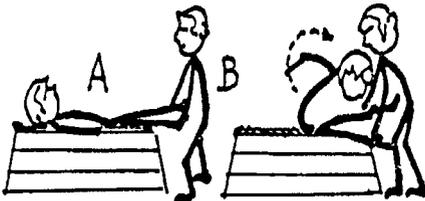
453. يقف A جانبا على المصطبة بينما يكون B في وضع القرفصاء وكلتا اليدين مرفوعة - يمسك A يدي زميله ويساعده على عمل استقامة بالرجلين مع التقوس في منطقة الصدر.



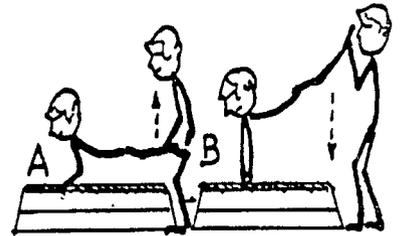
454. يرتكز A بكلتا اليدين على مصطبتين والرجلان مفتوحتان ومتباعدان بشكل واسع - يمسك B، C زميلهما مع مساعدته على رفع وخفض الجسم بشكل مستمر.



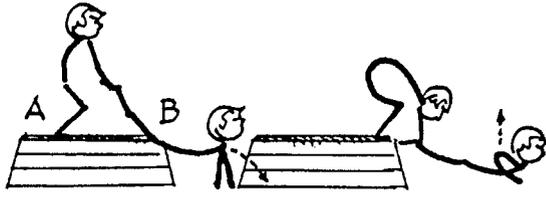
455. يكون A في وضع القرفصاء وظهره إلى المصطبة مع رفع كلتا اليدين - يقف B على المصطبة ويمسك زميله من يديه - يضع A رجل واحدة على المصطبة للخلف ثم يسحب منطقة الحوض للأمام أبعد ما يمكن.



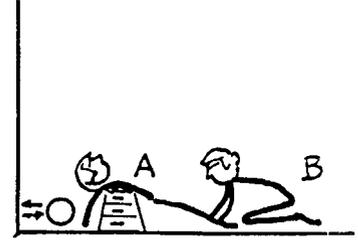
456. يستلقي A على المصطبة فتحاً - يمسك B زميله من القدمين بكلتا اليدين ويساعده على عمل انحناء للأمام مع حركة كلتا اليدين للأمام وللخلف.



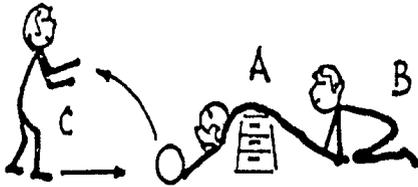
457. يرتكز A بيديه على المصطبة - يمسك B زميله من رجله بكلتا اليدين مع رفعهما وخفضهما.



458. يقف A على المصطبة ويمسك زميله من رجليه بكلتا اليدين - يرتكز B بيديه على الأرض مع ثني ومد اليدين.



459. يستلقي A على المصطبة مع وضع كرة بين الحائط والمصطبة - يقف B على الركبتين ويمسك زميله من كلتا القدمين- يعمل A على ضرب الكرة من الخلف الى الجدار.



460. يستلقي A على المصطبة- يقف B على الركبتين ويمسك زميله من القدمين بكلتا اليدين- يستقبل A الكرة من C من الأسفل ثم يعيدها إليه للأعلى.



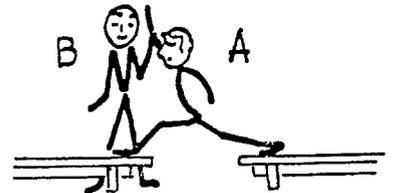
461. ينبطح B ويمسك ثقل في كل يد - يكون A في وضع فرقصاء ويمسك زميله من القدمين بكلتا اليدين - يعمل B حركة التقوس بالظهر للخلف.



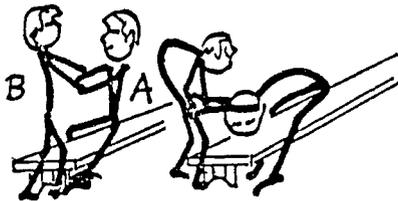
462. يجلس A على حافة المصطبة ويمسك بكلتا اليدين رجلي زميله - يجلس B على فخذي زميله مع عمل حركة رفع وخفض الجذع بشكل مستمر.



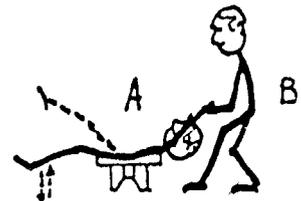
463. يجلس A على المصطبة فتحاً مع مسك يدي زميله الذي يجلس بجانبه- يعمل B حركة للخلف مع نقل الرجلين للجانبين.



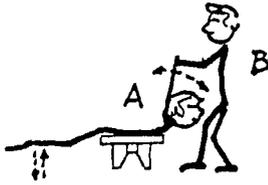
464. يقف A فتحاً بشكل جانبي على مصطبتين متقابلتين مع حركة تغيير الرجلين بمساعدة زميله الذي يمسكه من يد واحدة.



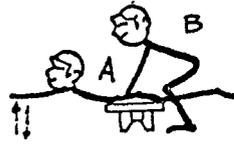
465. يجلس A على المصطبة فتحاً- يمسك B زميله من يديه ثم يسحبه للأمام.



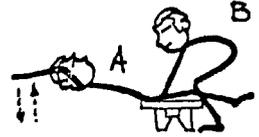
466. يستلقي A على المصطبة مع رفع وخفض رجليه بمساعدة زميله الذي يقف خلفه ويمسكه من كلتا اليدين.



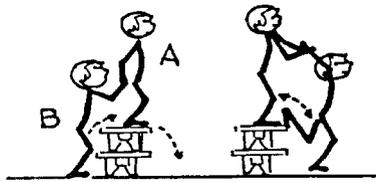
467. ينبطح A على المصطبة مع رفع كلتا اليدين للأعلى - يسحب B يدي زميله للخلف وللأعلى.



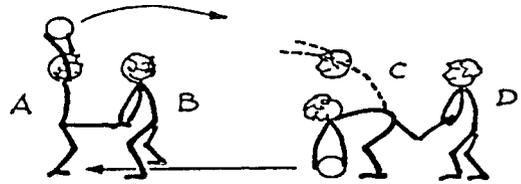
468. ينبطح A على المصطبة مع مد كلتا اليدين للأمام - يضغط B على ورك زميله بقوة اليدين مع إسناد الركبتين برجليه - يعمل A حركة رفع وخفض الجذع بشكل مستمر.



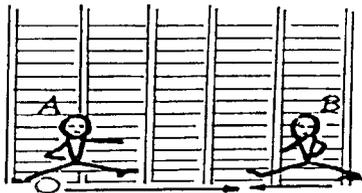
469 - يجلس A على المصطبة مع مد كلتا اليدين للخلف - يجلس B على ركبتي زميله لغرض إسنادها - يعمل A حركة التقوس للخلف والعودة الى وضع البداية.



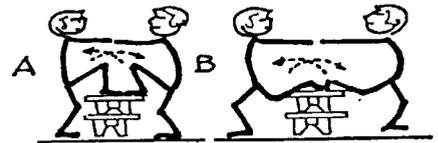
470. يقف A جانبا على مصطبتين - يقف B خلف زميله ويمسكه من يديه - بحركة واحدة يتم نزول A على رجل واحدة بينما يصعد B بالقدمين معا.



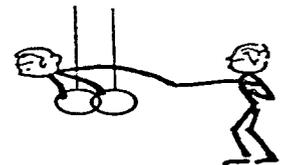
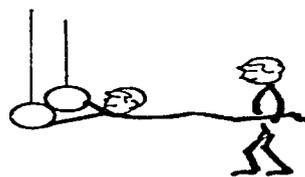
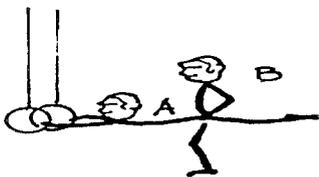
471. يقف A على رجل واحدة مع مسك الكرة بكلتا اليدين للأعلى - يمسك B رجل زميله باليدين - يرمي A الكرة بمد اليدين للأعلى الى C الذي يقف على رجل واحدة - يمسك D رجل C الذي يعيد الكرة أرضية الى A.



472. يجلس اللاعبان وظهرهما إلى الجدار فتحاً مع مسك العارضة بيد واحدة - يتناول اللاعبان الكرة مع بعضهما بالأرجل.



473. يقف اللاعبان متقابلين ورجل كل منهما على مصطبتين مع مسك الأيدي - بحركة واحدة يعمل اللاعبان على تدوير الجذع بعمل خطوة للأمام ثم العودة إلى وضع البداية.



474. يتعلق A على جهاز الحلقة يمسك B من كلتا اليدين من رجليه ويساعده على خفض ورفع الجذع.



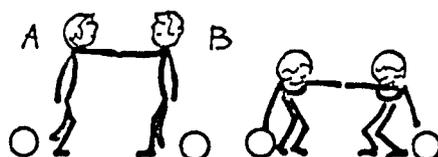
475. يقف اللاعبان متقابلين -  
يمسك B الكرة بكلتا اليدين للأمام  
- يقف A على رجل واحدة أما  
الأخرى فيتم نقلها فوق الكرة  
للدخل والخارج.

476. يقف اللاعبان متقابلين-  
يمسك A الكرة بكلتا اليدين  
للأمام - يعمل B حركة بالرجل  
لمس الكرة بأصابع القدم ثم  
التبديل على الرجل الأخرى.

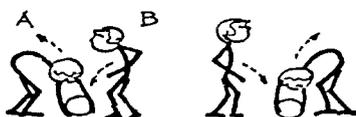
477. يجلس A على الكرة ويمسك  
زميله بكلتا اليدين - يسحب B  
زميله من وضع القرفصاء للأمام  
مع المحافظة على التوازن.



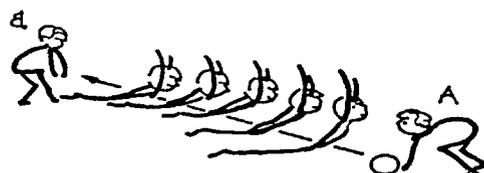
478. يقف اللاعبان متقابلين- يمسك A الكرة بكلتا  
اليدين ويناولها من الصدر الى زميله ثم ينتقل الى  
وضع القرفصاء - يستقبل B الكرة ثم يعيدها إلى  
زميله مع استمرار الحركة.



479. يقف اللاعبان متقابلين مع مسك يد واحدة  
لكليهما - يسعى كل لاعب على لمس الكرة باليد  
الأخرى ثم العودة إلى وضع البداية.



480. يقف اللاعبان متقابلين فتحاً مع وضع كرة  
بينهما - يعمل كل لاعب حركة انحناء سريعة مع  
تدوير الجذع لمس الكرة بكلتا اليدين.



481. يتناول اللاعبان الكرة مع بعضهما من تحت  
اللاعبين الذين يكونون بوضع الانبطاح- يرفع اللاعبون  
الجذع بالتتابع عند اقتراب الكرة مع استقامة كلتا  
اليدين للأعلى.