

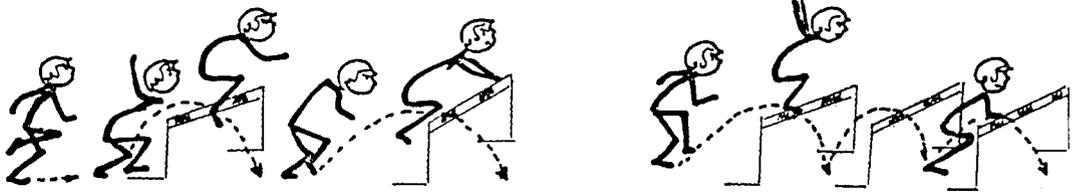
تمارين

باستخدام الأدوات والحواجز

تمارين باستخدام الأدوات والحواجز

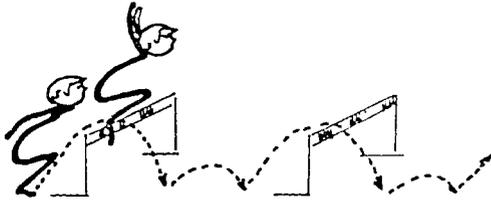


110. الوثب فوق الحواجز بالدفع برجل واحدة.

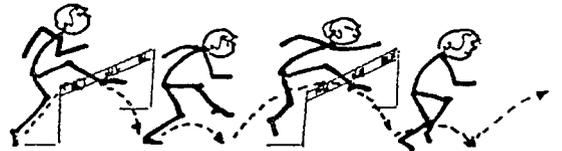


111. الوثب للأمام فوق الحواجز بالقدمين معا.

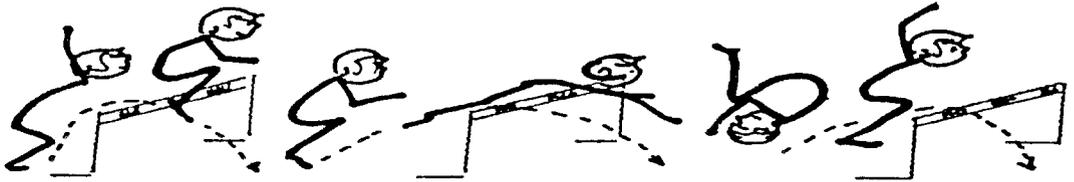
112. الوثب للأعلى فوق الحواجز بالقدمين معا.



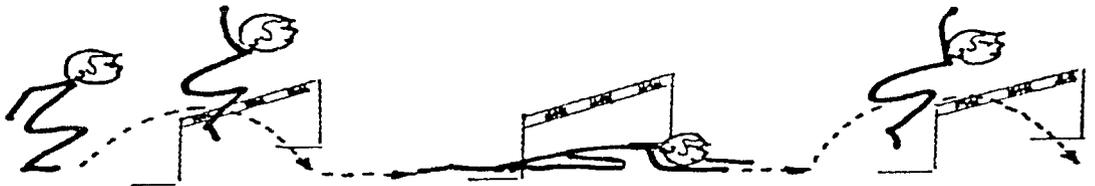
113. الوثب فوق الحواجز بالقدمين معا ثم عمل وثبة وسطية بين الحواجز.



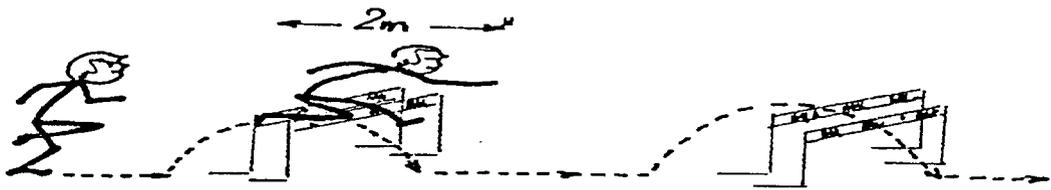
114. الوثب فوق الحواجز برجل واحدة مع عمل وثبة وسطية بين الحواجز.



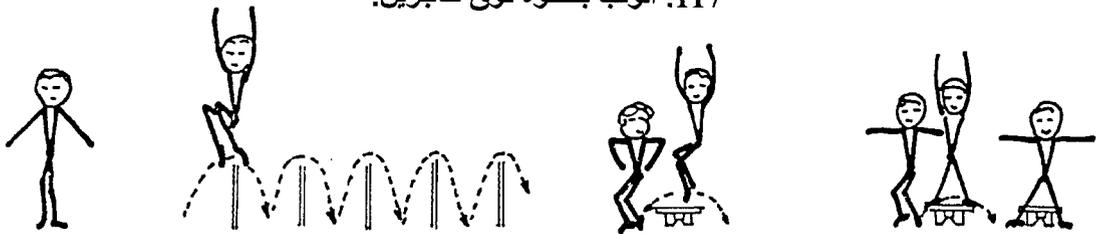
115. الوثب فوق الحواجز بالقدمين معا مع عمل درجة أمامية بينهما ثم الوثب.



116. الوثب بالقدمين معا فوق الحواجز الأول والمرور من تحت الآخر ثم الوثب فوق الأخير.



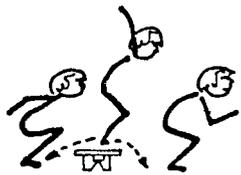
117. الوثب بخطوة فوق حاجزين.



118. الوثب للجانب فتحاً
بثني الركبتين الى الصدر.

119. الوثب الجانبي فوق
مصطبة بالقدمين معا.

120. الوقوف للجانب المصطبة ثم الوثب
لأسفل فتحاً والعودة الى وضع البداية.



121. الوثب للأمام وللخلف
بالقدمين معا فوق المصطبة.



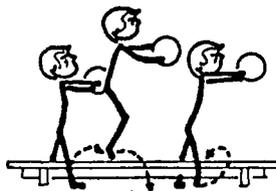
122. الارتكاز بكلتا اليدين على
المصطبة مع حركة الرجلين
للجانبيين.



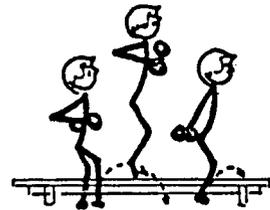
123. الوثب بخطوة فوق
المصاطب مع مسك الكرة
بكلتا اليدين أمام الصدر.



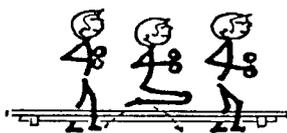
124. الوثب فوق المصاطب
بالقدمين معا مع مسك الكرة بكلتا
اليدين أمام الصدر.



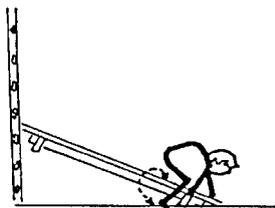
125. الوقوف فتحاً بين المصطبة
ثم الوثب فوقها مع مسك كرة بكلتا
اليدين أمام الصدر.



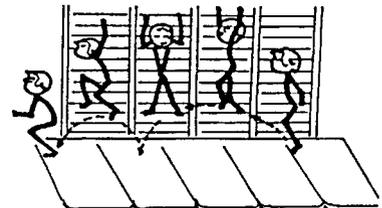
126. الوثب بالقدمين معا فوق
المصطبة للأمام مع مسك ثقل
في كل يد.



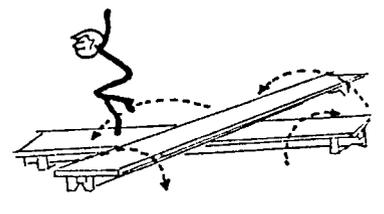
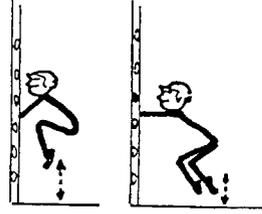
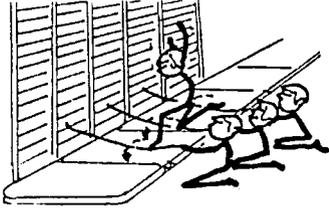
127. الوثب بالقدمين معا مع
مسك ثقل في كل يد فوق
المصطبة بثني الركبتين للأعلى
ثم الهبوط على الأرض فتحاً.



128. الوثب بكلتا اليدين من
وضع الارتكاز على المصطبة
مع انحناء الجذع للأمام.



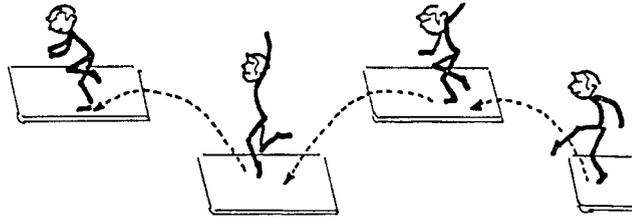
129. الوثب الى جدار الجمناستيك
مع مسك العارضة بكلتا اليدين
والارتكاز على الرجلين ثم الوثب
على البساط.



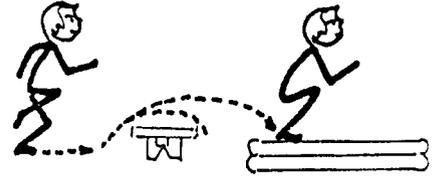
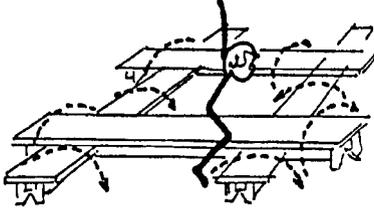
130. الوثب فوق حبل مطاط مثبت على العارضة - يتم مسك الجهة الأخرى من قبل مجموعة لاعبين في وضع الجلوس على الكعبين.

131. الوثب للأعلى بالقدمين معا أو على قدم واحدة مع مسك العارضة بكلتا اليدين بمستوى الكتف.

132. الوثب بالقدمين معا على مصطبتين الواحدة فوق الأخرى.

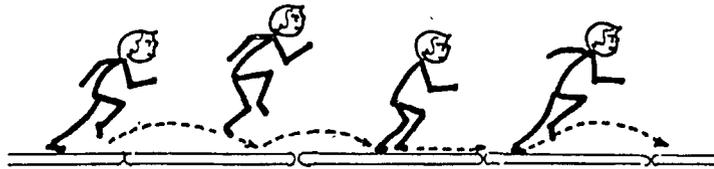


133. الوثب الجانبي بخطوة على البساط.

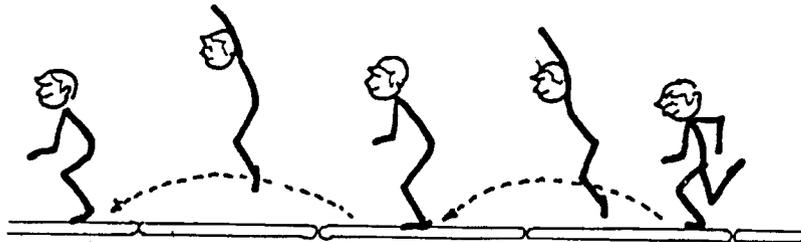


134. الوثب بالقدمين معا فوق المصطبة الموضوعة على شكل مربع.

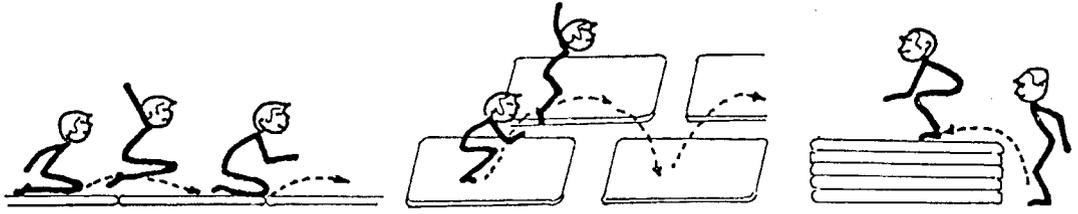
135. الوثب برجل واحدة من الركض فوق حاجز ثم الهبوط على البساط بالقدمين معا.



136. الجري بخطوات واسعة على البساط.



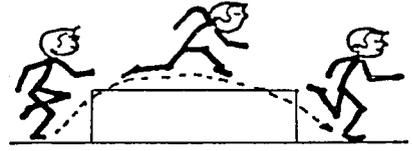
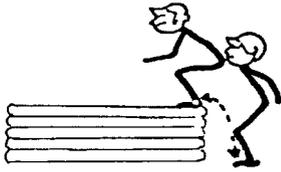
137. الوثب الطويل بالقدمين معا على البساط لعدة مرات.



138. الوقوف على الركبتين ثم الوثب للأمام.

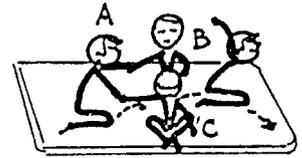
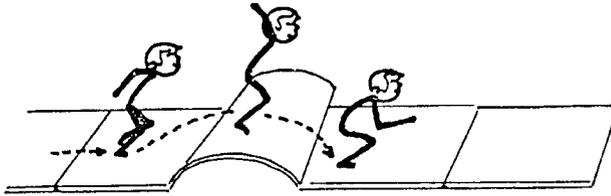
139. الوثب الجانبي بالقدمين معا على البساط الموضوع على شكل مربع.

140. الوثب من وضع القرفصاء بالقدمين معا فوق مجموعة أبسطه موضوعة فوق بعض.



141. الوثب على مجموعة أبسطه ثم الوثب إلى الأرض بالقدمين معا.

142. الوثب بخطوة من الجري فوق البساط ثم الهبوط للأسفل.

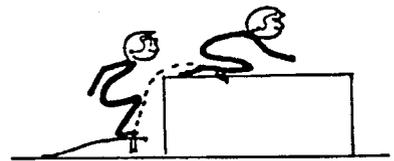
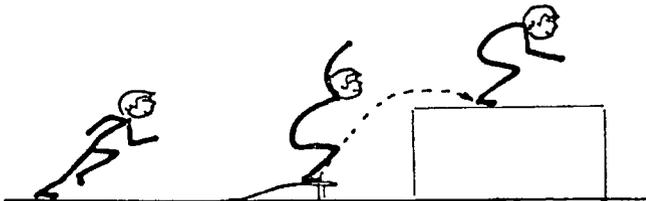


143. الوثب بالقدمين معا فوق بساط مقوس.

144. يجلس C و B متقابلان يمسك A زميليه من يد واحدة لكل منهما مع عمل وثبة للأمام والجلوس على الكعبين.

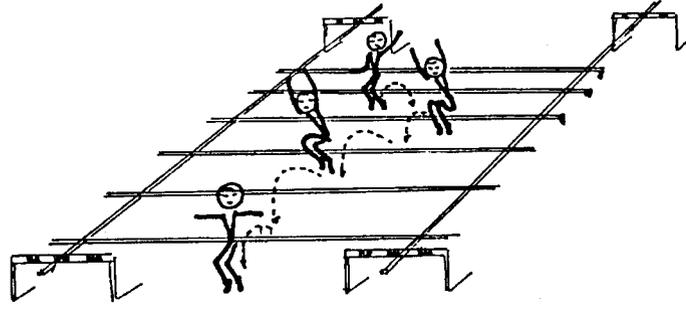


145. الوثب من الجري بدفع رجل واحدة من لوحة الوثب ثم الهبوط على مرتفع.

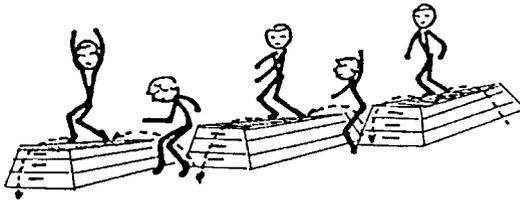


146. الجري ثم دفع الرجلين على لوحة القفز- الوثب بالقدمين معا على مكان مرتفع.

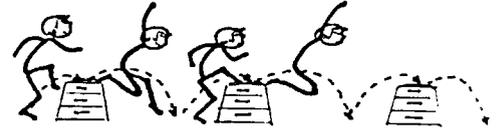
147. الدفع بالقدمين معا من لوحة الوثب على مرتفع وبعدها الهبوط على البساط من وضع الجلوس على الكعبين.



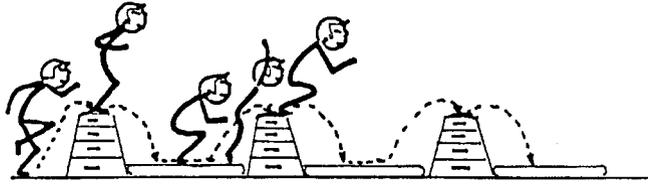
148. الوثب بالقدمين معا فوق العوارض الخشبية للأمام وللجانِب.



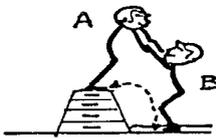
149. الوثب فوق مجموعة صناديق الواحد تلو الآخر بالقدمين معا بشكل متناوب لليساَر ولليمين.



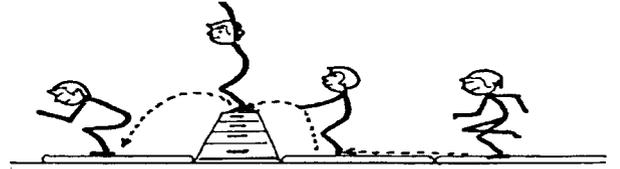
150. الوثب فوق صناديق بدفع رجل واحدة.



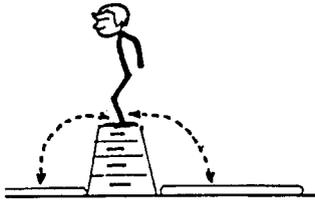
151. الوثب من الجري فوق صناديق الواحد تلو الآخر بالقدمين معا ثم الهبوط على البساط.



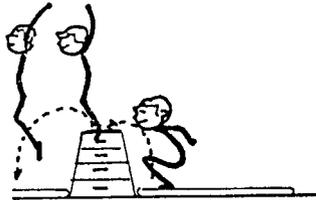
152. يقف A فوق الصندوق ثم الوثب منه بالقدمين معا إلى الأرض بحركة مستمرة - بسند B زميله من يديه.



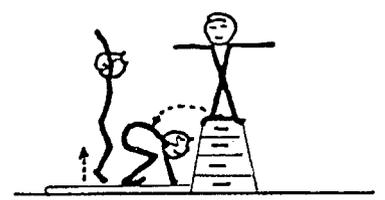
153. الوثب من الجري على الصندوق بالقدمين معا ثم الهبوط على البساط.



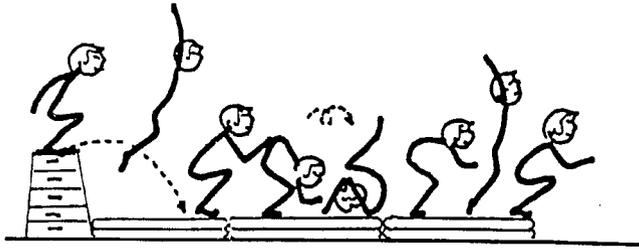
154. الوثب فوق الصندوق ثم الهبوط بالقدمين معا على البساط - العودة الى الجهة الأخرى.



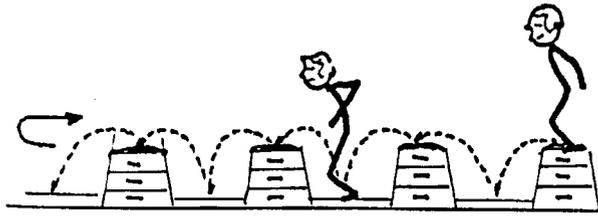
155. الوثب بالقدمين معا فوق صندوق ثم الهبوط على البساط مع رفع كلتا اليدين.



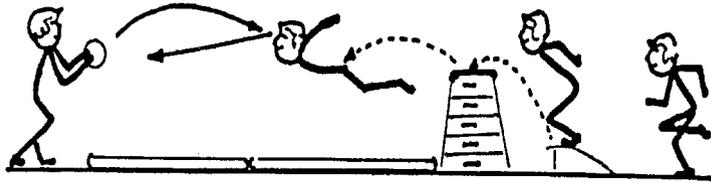
156. الوقوف فوق الصندوق فتحاً والوثب منه على البساط بالارتكاز على السرجين وكلتا اليدين ثم الوثب العمودي .



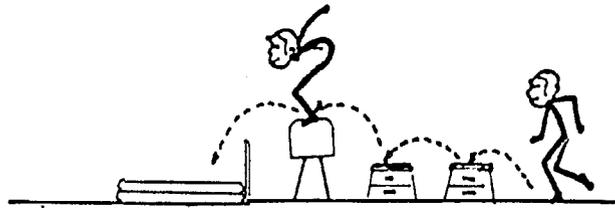
157. الوثب من الأمام بالقدمين معا من الصندوق ثم الهبوط وعمل درجة للأمام على البساط - الوثب مع رفع اليدين.



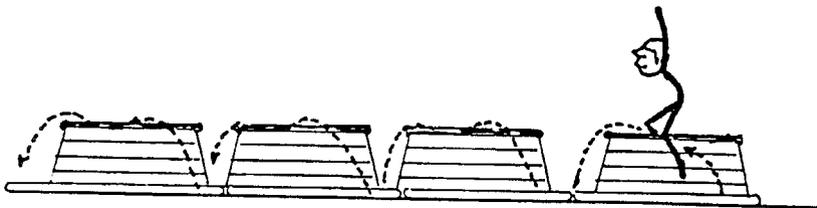
158. الوثب بالقدمين معا فوق مجموعة من الصناديق مرتبة الواحد تلو الآخر بمسافة 1- 2 متر.



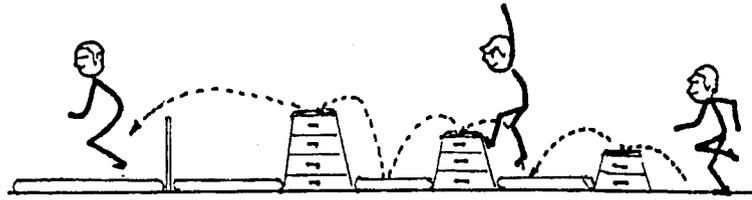
159. الوثب من الجري بالقدمين معا فوق صندوق والهبوط منه مع ضرب الكرة بالرأس والتي يرسلها زميله في لحظة الوثب.



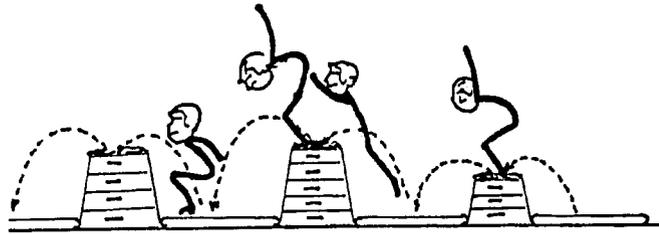
160. الوثب برجل واحدة على الصندوق الأول ثم إلى الآخر وبعدها الوثب على حصان القفز بالقدمين معا مع الهبوط على البساط بالوثب فوق الحاجز.



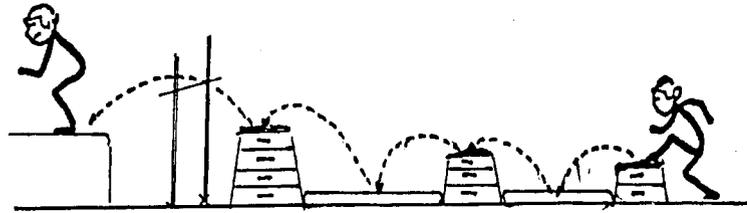
161. الوثب الجانبي المتتالي فوق عدة صناديق برجل واحدة.



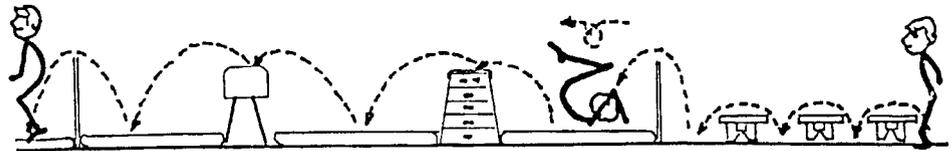
162. الوثب من الجري فوق ثلاثة صناديق مختلفة الارتفاع بشكل متتال بدفع رجل واحدة - الوثب فوق الحاجز بالقدمين معا ثم الهبوط على البساط.



163. الوثب بالقدمين معا فوق صناديق مختلفة الارتفاع ثم الهبوط على البساط.



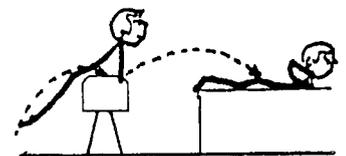
164. الوثب فوق ثلاثة صناديق مختلفة الارتفاع مع الهبوط على البساط ثم عبور العارضة والهبوط على الأرض بالقدمين معا.



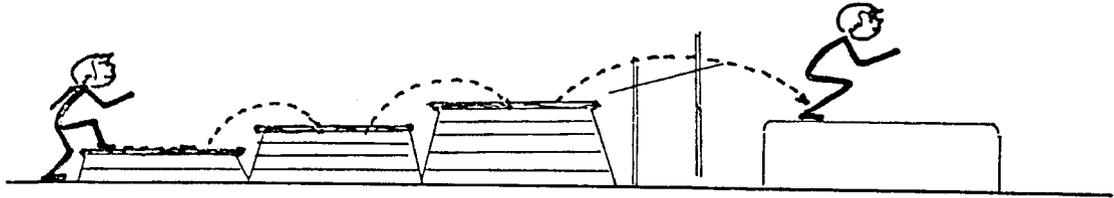
165. الوثب بالقدمين معا فوق ثلاث مصاطب متتالية - الوثب فوق حاجز مع عمل درجة للأمام - الوثب فوق الصندوق ثم الهبوط على البساط - الوثب فوق حصان الوثب ثم الهبوط على البساط مع الوثب بثني الركبتين فوق الحاجز.



166. الوثب من الجري على صندوق ثم عبور العارضة والهبوط على البساط.



167. الوثب من الجري فتحاً فوق حصان الوثب ثم الهبوط على البساط بوضع الانبطاح.



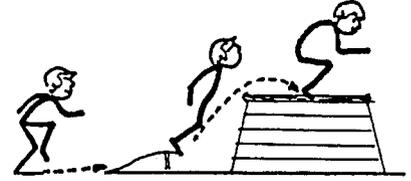
168. الوثب على ثلاثة صناديق متتالية مختلفة الارتفاع ثم عبور العارضة والهبوط على البساط
بالقدمين معا.



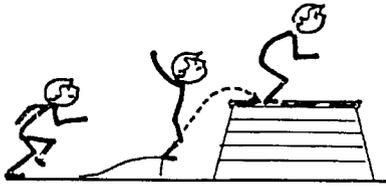
169. الوثب من الجري
فوق حضان الوثب مع ثني
الركبتين.



170. الوثب من الجري فتحاً
فوق حضان الوثب.



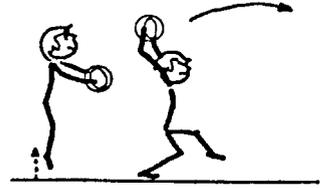
171. الوثب من الجري إلى
الصندوق بدفع لوحة القفز بالقدمين
معا ثم الارتكاز على الرجلين.



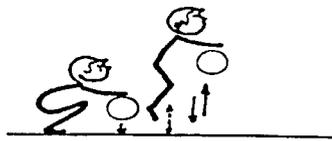
172. الوثب من الجري برجل واحدة
فوق الصندوق بدفع لوحة القفز.



173. الوثب على رجل واحدة
بالمكان أما الرجل الأخرى
فتتحرك فوق الكرة بداخل
وخارج القدم.



174. الوثب من المكان بالقدمين
معا مع مسك كرة بكلتا اليدين - بعد
عدة وثبات يتم رمي الكرة من خلف
الرأس.



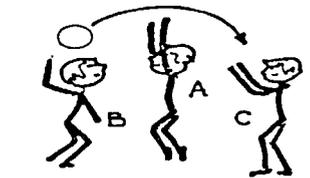
175. من وضع القرفصاء يتم
ضرب الكرة بكلتا اليدين على
الأرض - بعد عدة ضربات خفيفة
يتم ضرب الكرة بقوة لمرة واحدة
ثم الوثب للأعلى.



176. نفس الوضع السابق
لكن بتدرج ضربات الكرة.



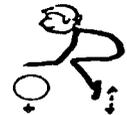
177. يقف A على رجل واحدة مع
مسك كرة بكلتا اليدين - يمسك B من
الخلف رجل زميله الأخرى ويساعده
على الوثب للأمام وللخلف بشكل
مستمر.



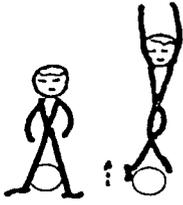
178. يقذف B و C الكرة للأعلى
فيما بينهم بينما يقف A بينهم
ويسعى لمسك الكرة أثناء حركتها.



179. الوثب بالقدمين معا من
المكان مع مسك الكرة بكلتا
اليدين ورفعها للأعلى.



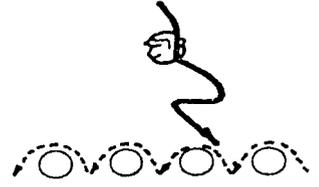
180. الوثب بالقدمين معا
من وضع القرفصاء مع
ضرب الكرة بالأرض.



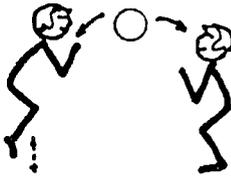
181. الوقوف فتحاً مع مسك كرة بين القدمين ثم الوثب العمودي فوقها بالقدمين معاً.



182. الوثب بالقدمين معاً للأمام وللخلف فوق الكرة.



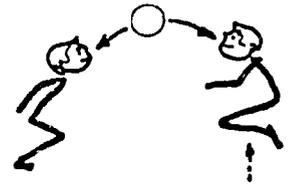
183. الوثب بالقدمين معاً فوق كرات موزعة الواحدة تلو الأخرى وبمسافة 1م.



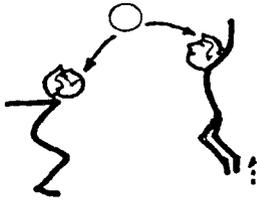
184. رمي الكرة بكلتا اليدين بين اللاعبين مع الوثب بالقدمين معاً بثني الركبتين.



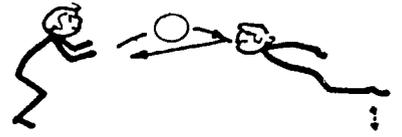
185. رمي الكرة للأعلى مع الوثب العمودي بالقدمين معاً في المكان.



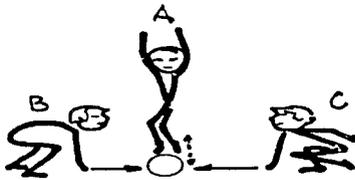
186. ضرب الكرة بالرأس بين لاعبان ثم الوثب بالقدمين معاً من وضع الثني بالركبتين.



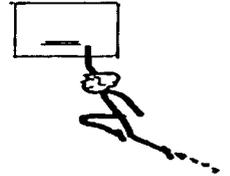
187. مناولة الكرة بالرأس بين لاعبين مع الوثب العمودي.



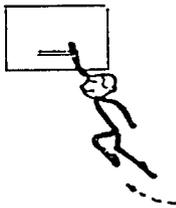
188. ضرب الكرة بالرأس من الوضع الطائر بعد مناولة من الزميل.



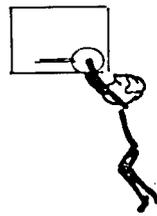
189. يتناول A و B الكرة فيما بينهما بدحرجتها على الأرض - يثب A فتحاً فوق الكرة أثناء حركتها.



190. الوثب من الجري بدفع رجل واحدة مع مس لوحة كرة السلة باليد.



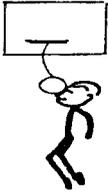
191. الوثب من الجري بارتقاء قدم واحدة مع مس اليد حلقة كرة السلة.



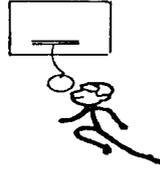
192. الوثب من الجري مع رمي الكرة بيد واحدة إلى الحلقة.



193. الوثب من الجري مع رمي الكرة بكلتا اليدين إلى الحلقة.



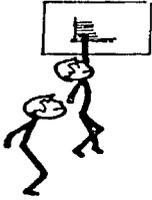
194. الوثب من الجري مع مس الرأس الكرة المعلقة بالحلقة.



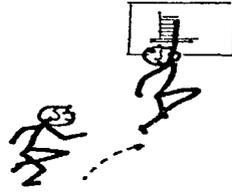
195. الوثب من المكان مع مس الرأس الكرة المعلقة بالحلقة.



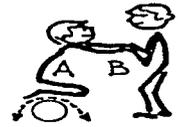
196. الوثب من الجري مع مس الحلق بكلتا اليدين.



197. الوثب بالقدمين معا من المكان مع مس اليد لشريط قياس يتم تثبيته على لوحة كرة السلة (تأشير مكان مس اللاعب).



198. الوثب من الجري بارتقاء رجل واحدة مع مس شريط القياس المثبت على العارضة بيد واحدة.



199. يثب A بالقدمين معا فوق الكرة للأمام وللخلف - بمسك B زميله من اليدين.



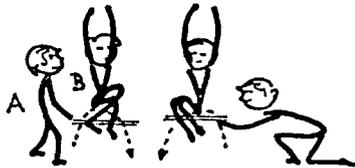
200. يثب A بالقدمين معا فوق الكرة للجانبين - بمسك B زميله من اليدين.



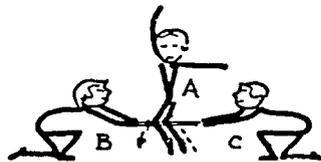
201. الوثب بالقدمين معا فوق الكرة للأمام وللخلف مع رفع كلتا اليدين للأعلى.



202. الوثب بالقدمين معا على حلقات موضوعة على الأرض مع حركة كلتا اليدين للأمام وللأعلى.



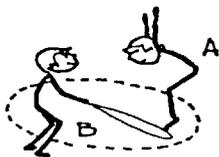
203. يثب B بالقدمين معا مع ثني الركبتين فوق عصا جمناسك يتم مسكها من قبل الزميل.



204. يثب A بالقدمين معا مع ثني الركبتين للأمام فوق يدي زميليه المتصلتين مع بعض.



205. الوثب بالقدمين معا مع ثني الركبة فوق كرات موضوعة الواحدة تلو الأخرى مع مسك ثقل في كل يد.



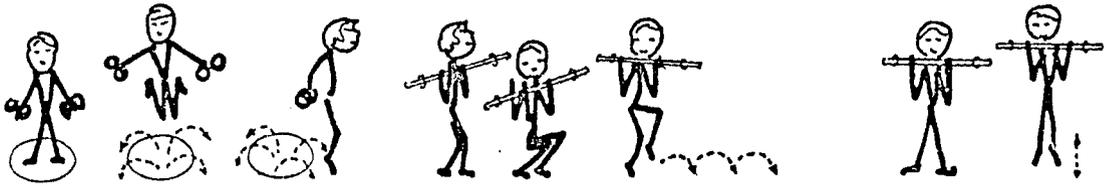
206. يممسك B حبل ثم يعمل على تدويره على شكل دائرة - يثب A بالقدمين معا فوق الحبل.



207. الوثب للأعلى بالقدمين معا مع مسك ثقل في كل يد - حركة كلتا اليدين للأعلى عند الوثب.



208. الوثب فتحاً بالمكان مع مسك كرة طبية ووضعها على الرأس.



209. الوثب بالقدمين معا للجانبين فوق حلقات موضوعة على الأرض بالتتابع مع مسك ثقل في كل يد.

210. الوثب للأمام بالقدمين معا مع حمل الثقل على الكتف.

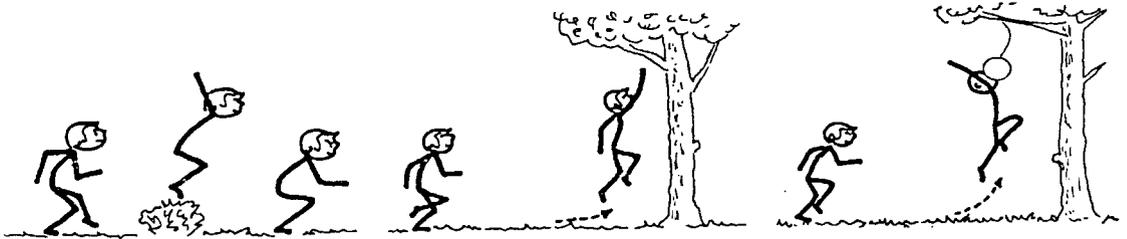
211. الوثب بالمكان مع حمل ثقل على الكتفين.



212. الوثب بارتقاء قدم واحدة فوق حفرة.

213. الوثب بالقدمين معا فوق حفرة.

214. الوثب بارتقاء قدم واحدة فوق حاجز طبيعي (أشجار، أسوار، عوارض توضع على الأرض).



215. الوثب بالقدمين معا فوق حاجز.

216. الوثب للأعلى بارتقاء قدم واحدة مع مس الغصن بيد واحدة.

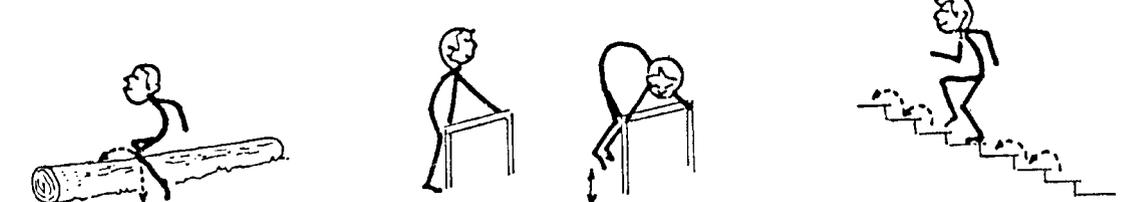
217. الوثب للأعلى بارتقاء قدم واحدة مع مس الكرة بالرأس.



218. الوثب للأعلى بارتقاء قدم واحدة مع مس الكرة المعلقة على الشجرة بالرجل الأخرى.

219. الوثب بارتقاء قدم واحدة على جذع الشجرة مع مسه ثم العودة للخلف.

220. الوثب للأعلى بارتقاء قدم واحدة مع مس الكرة بالرأس التي تكون معلقة على ارتفاع معين وتحت سيطرة الزميل الذي يعمل على تحريكها.



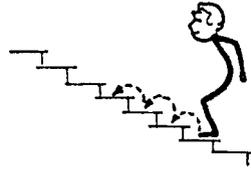
221. الوثب بالقدمين معا فوق جذع الشجرة.

222. الوثب للأعلى بمسك حاجز بالقدمين معا مع إسناد كلتا اليدين على الحاجز.

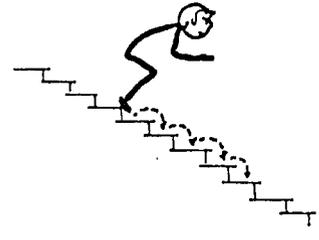
223. الوثب بخطوة للأعلى على السلم.



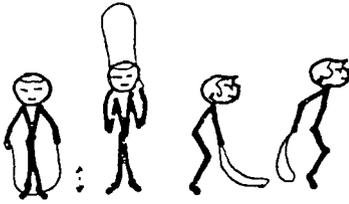
224. نفس التمرين السابق لكن بالوثب للأسفل.



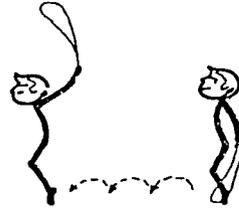
225. الوثب للأعلى فوق سلم بالقدمين معا.



226. نفس التمرين السابق لكن بالوثب للأسفل.



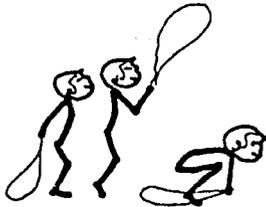
227. الوثب بارتقاء قدم واحدة بالمكان باستخدام حبل ثم التناوب بالرجل الأخرى.



228. الوثب للأمام باستخدام الحبل بالقدمين معا.



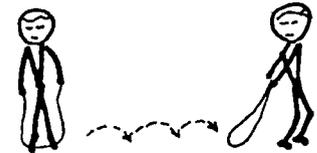
229. نفي التمرين السابق لكن الوثب للخلف.



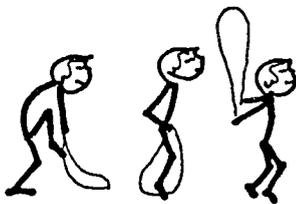
230. الوثب بالمكان بالقدمين معا فوق الحبل مع ثني الركبتين.



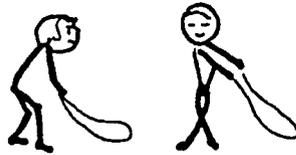
231. الوثب بالقدمين معا مع عمل دورتين بالحبل.



232. الوثب بالقدمين معا للجانب مع دوران الحبل الى جهة الوثب.



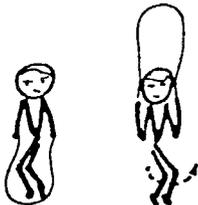
233. تناوب الوثب بين الرجلين فوق الحبل بالمكان.



234. الوثب بالقدمين معا فوق الحبل بتقاطع الرجلين.



235. الوثب بالقدمين معا فوق الحبل على شكل مقص.



236. الوثب بالقدمين معا فوق الحبل مع تدوير الركبتين لليمين ولليسار.



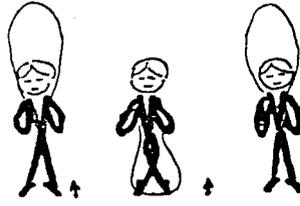
237. الوثب بالقدمين معا فوق الحبل بالمكان مع تدوير الحبل بكلتا اليدين للجانبين.



238. الوثب بالقدمين معا فوق الحبل بالمكان مع الدوران لليمين ولليسار.



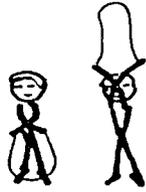
239. الوثب بالقدمين معا فوق الحبل بالمكان باستقامة اليدين للجانبين.



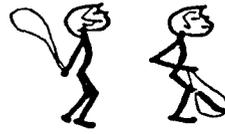
240. الوثب بالقدمين معا فوق الحبل بالمكان وكلتا اليدين مثنية من المرفق والرجلين متقاطعة.



241. الوثب بالقدمين معا فوق الحبل للخلف.



242. الوثب فوق الحبل بالمكان مع تقاطع اليدين.



243. الوثب بارتقاء قدم واحدة بالمكان فوق الحبل.



244. الوثب بالقدمين معا فوق الحبل من وضع القرفصاء.



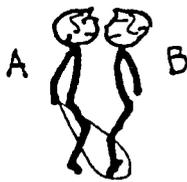
245. الوثب فوق الحبل بالمكان مع تدوير الحبل للخلف.



246. الوثب بدفع قدم واحدة فوق الحبل.



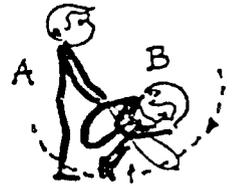
247. الوثب بالقدمين معا فوق الحبل مع عمل هبوط في كل محاولة.



248. يقف اللاعب أمام زميله ثم الوثب فوق الحبل معا.



249. يقف اللاعب بجانب زميله ثم الوثب فوق الحبل معا.



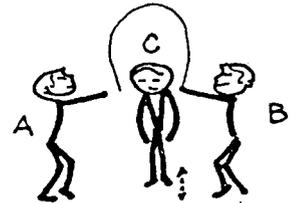
250. يقف A خلف زميله مع مسك حبل بيديه - يثب B بالقدمين معا مع حركة الحبل.



251. يمسك A بيده حبلأ ثم يعمل حركة دائرية - يثب B فوق الحبل بالقدمين معا.



252. الوثب فوق الحبل لثلاثة لاعبين والأقدام معا - يمسك A الحبل بدوره حول زميليه الذين يتقابلان معه.



253. يقف A وB متقابلان مع تدوير الحبل - يثب C والقدمين معا فوق الحبل.