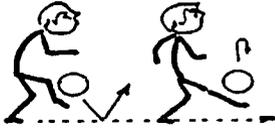


تمارين

باستخدام الأجهزة والأدوات

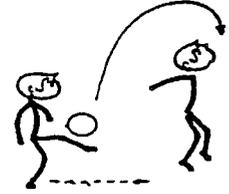
تمارين باستخدام الأجهزة والأدوات



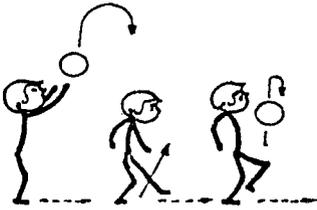
200. ضرب الكرة بالأرض ثم
بالقدم.



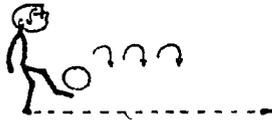
201. مسك الكرة باليد ثم وضعها
على القدم والسيطرة عليها.



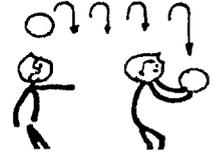
202. ضرب الكرة بالقدم للأعلى
ثم الوثب ومسكها في كلتا اليدين
بالهواء.



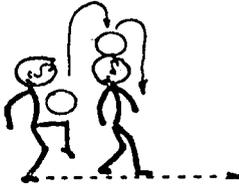
203. رمي الكرة للأعلى بكلتا اليدين ثم
السيطرة عليها بالقدم والخذ.



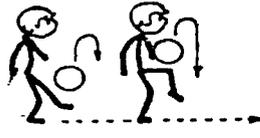
204. السيطرة على الكرة
بالقدم.



205. السيطرة على الكرة
بالرأس ثم مسكها بكلتا اليدين.



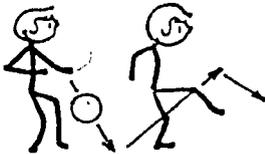
206. السيطرة على الكرة بالخذ
والرأس.



207. السيطرة على الكرة بالقدم
والخذ.



208. السيطرة على الكرة
بالرأس.



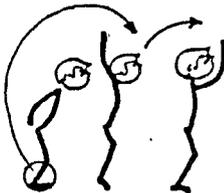
209. مسك الكرة ومناولتها من يد
إلى الأخرى من تحت الركبة.



210. رمي الكرة فوق الرأس مع
سرعة الدوران ومسكها بعد
ارتدادها من الأرض.



211. الوقوف مع مسك الكرة
بين القدمين ثم الوثب ورميها
للأمام.



212. نفس التمرين السابق
لكن برمي الكرة للأعلى
وضربها بالرأس ثم مسكها
بكلتا اليدين.



213. نفس التمرين
السابق لكن بمسك
الكرة بكلتا اليدين من
الوثب.



214. مسك الكرة بين القدمين من وضع
الوقوف على الركبتين والارتكاز على
الساعدين - رمي الكرة للأعلى مع عمل
درجة للأمام ثم الوقوف ومسكها بكلتا اليدين.



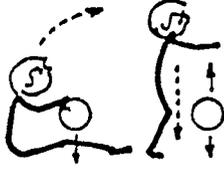
215. مناولة الكرة من اليدين إلى الأخرى فوق الرأس.



216. الوقوف فتحاً مع تدوير الكرة حول الفخذين .



217. ضرب الكرة بالأرض بيد واحدة بالمكان ثم المشي وبعدها الجري.



218. الجلوس وضرب الكرة بالأرض بشكل قوي ثم النهوض والاستمرار بضرب الكرة.



219. من وضع القرفصاء فتحاً يتم درجة الكرة بين القدمين (شكل رقم 8).



220. الجلوس الطويل والانحناء للأمام مع درجة الكرة بالأرض حول الجسم.



221. الاستلقاء ثنياً مع درجة الكرة بالأرض تحت الركبتين .



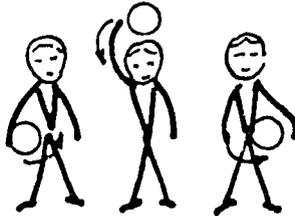
222. الجلوس والارتكاز على كلتا اليدين للخلف مع السيطرة على الكرة بالقدمين.



223. الجلوس والارتكاز على كلتا اليدين للخلف مع السيطرة على الكرة برجل واحدة.



224. الانحناء للأسفل مع عمل خطوة للأمام ثم تدوير الكرة بالأرض بين القدمين (شكل رقم 8).



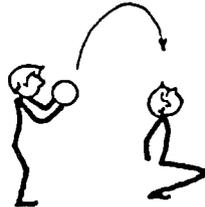
225. الوقوف فتحاً ثم التناوب في تدوير الكرة حول الفخذ وفوق الرأس.



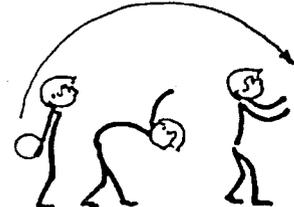
226. الانبطاح والارتكاز على كلتا اليدين ثم تدوير الكرة بالأرض حول الجسم.



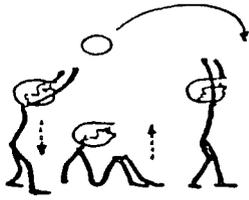
227. الاستلقاء مع رفع الرجلين مثنية ثم رمي الكرة بالقدمين للأعلى وللأسفل.



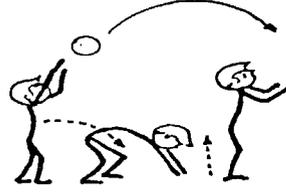
228. الوقوف ورمي الكرة للأعلى ثم ضربها بالرأس من وضع نصف قرفصاء.



229. الوقوف والكرة للخلف ثم رميها للأعلى وللأمام ومسكها بكلتا اليدين أمام الصدر.



230. الوقوف ورمي الكرة للأعلى ثم الجلوس والارتكاز على كلتا اليدين - الوقوف ومسكها باليدين.



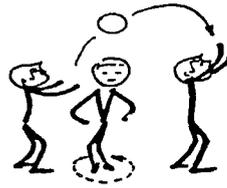
231. الوقوف ورمي الكرة للأعلى - الانحناء للأسفل ثم الوقوف ومسك الكرة بكلتا اليدين.



232. الوقوف ورمي الكرة للأعلى ثم الانحناء للأمام ومسكها بكلتا اليدين.



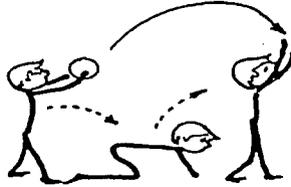
233. الوقوف ورمي الكرة للأعلى ثم مسكها من الوثب بكلتا اليدين.



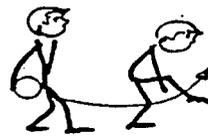
234. الوقوف ورمي الكرة للأعلى ثم الدوران ومسكها من الوثب بكلتا اليدين.



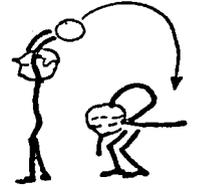
235. الوقوف ورمي الكرة بين الرجلين ثم مسكها بكلتا اليدين.



236. الوقوف - رمي الكرة للأعلى بكلتا اليدين - الوقوف على الركبتين بالارتكاز على اليدين ثم الوقوف ومسك الكرة باليدين.



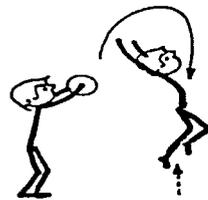
237. ثني الرجل من الركبة ثم رمي الكرة تحتها ومسكها بيد واحدة.



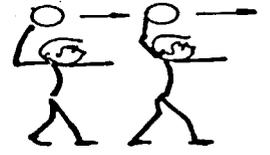
238. الوقوف ورمي الكرة بكلتا اليدين للخلف ثم الانحناء ومسكها خلف الظهر.



239. رمي الكرة للأعلى بالقدم ثم استلامها بالقدم الأخرى.



240. رمي الكرة بكلتا اليدين للأعلى ثم استقبالها على الصدر من الوثب.



241. الوقوف الجانبي بخطوة ثم رمي الكرة بيد واحدة للأمام.



242. الوقوف الجانبي بخطوة ثم رمي الكرة بيد واحدة للجانب.



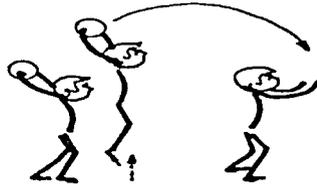
243. الوقوف الجانبي بخطوة ثم رمي الكرة بيد واحدة بحركة دائرية من الخلف.



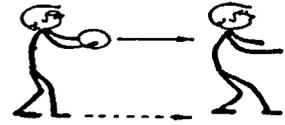
244. الوقوف فتحاً مع رمي الكرة من يد إلى الأخرى من فوق الرأس.



245. رمي الكرة بكلتا اليدين للأعلى وللخلف ثم الدوران ومسكها.



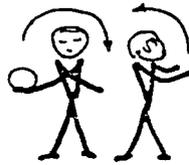
246. رمي الكرة للأمام وللأعلى بكلتا اليدين مع الوثب بالقدمين معا ثم مسكها باليدين.



247. رمي الكرة بكلتا اليدين من الصدر.



248. الانحناء مع مناولة الكرة بين الرجلين.



249. الوقوف فتحاً بتقاطع كلتا اليدين مع رمي الكرة من اليد إلى اليد الأخرى.



250. الوقوف - رفع يد واحدة خلف الرأس - مسك كرة باليد الأخرى - رمي الكرة للأعلى للأسفل من يد إلى الأخرى مع الوثب بالقدمين معا.



251. الوقوف على ركبة واحدة ثم رمي الكرة للأعلى ومسكها بكلتا اليدين من الوقوف.



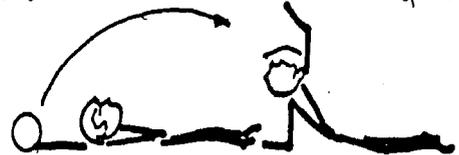
252. الوقوف جانباً على ركبة واحدة وتقديم الأخرى للأمام - رمي الكرة للأعلى وللأمام بيد واحدة ثم مسكها باليد الأخرى.



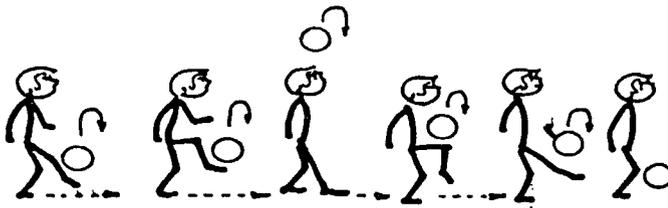
253. الجلوس على الركبتين مع مسك الكرة بكلتا اليدين أمام الصدر ثم الاستلقاء ورميها للأمام.



254. الاستلقاء مع مسك كرة بكلتا اليدين خلف الرأس - رمي الكرة للأمام ومسكها أعلى الصدر.



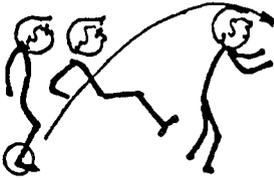
255. الاستلقاء مع مسك كرة بكلتا اليدين خلف الرأس - رمي الكرة للأعلى ثم الرقود على الجانب مع مسك الكرة بيد واحدة.



256. السيطرة على الكرة بالرجل والرأس والفتحة والكتف من الحركة.



257. الانحناء للأسفل مع مسك الكرة بكلتا اليدين بين الركبتين - رمي الكرة للأعلى ثم الوقوف ومسكها.



258. الوقوف مع مسك الكرة بين القدمين - رمي الكرة بالقدمين للأعلى ثم الوثب للأمام ومسك الكرة بكلتا اليدين.



259. الانبطاح مع مسك الكرة بكلتا اليدين خلف الرأس - دحرجة الجذع على الأرض لليمين ولليسار.



260. الجلوس الطويل مع مسك الكرة بكلتا اليدين خلف الظهر - دحرجة الكرة بالأرض حول الجسم وتحت الركبتين.



261. الارتكاز على كلتا اليدين من الخلف والرجلين على الكرة - الدوران حول الجسم مع عدم ترك الكرة - الوثب ودفع اليدين للأعلى مع التصفيق بالكفين.



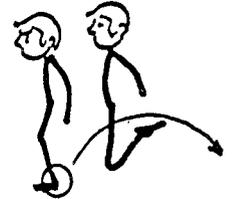
262. الوثب بالقدمين معا فوق الكرة من وضع نصف قرفصاء.



263. الانبطاح بالارتكاز على يد واحدة - عمل تنطيط بالكرة على الأرض باليد الأخرى.



264. الجلوس الطويل مع مسك الكرة بكلتا اليدين - رفع الرجلين للأعلى ثم دحرجة الكرة على الأرض حول الجسم.



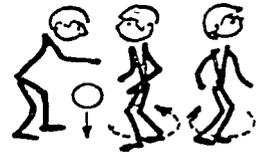
265. الوقوف مع مسك الكرة بين القدمين ثم رميها للخلف.



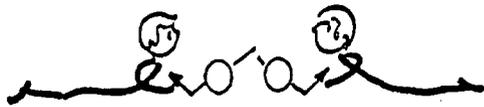
266. الوقوف الجانبي بخطوة مع مسك الكرة بكلتا اليدين - ضرب الكرة بالأرض من بين القدمين ثم الدوران ومسكها.



267. الانبطاح مع مسك الكرة بكلتا اليدين أمام الصدر - رمي الكرة للأعلى والارتكاز على يد واحدة - يتم تغيير يد الارتكاز عند كل رمية.



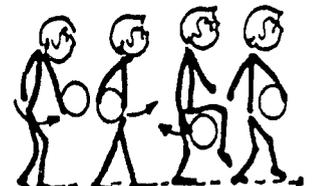
268. تنطيط الكرة بيد واحدة على الأرض مع الدوران.



269. الاستلقاء - مناولة الكرة بين اللاعبين بضربها بالأرض.



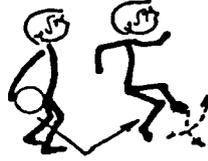
270. الانحناء للأمام مع دحرجة الكرة على الأرض بين القدمين.



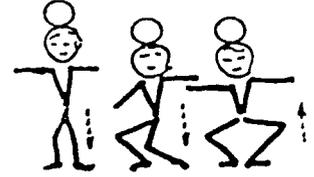
271. تدوير الكرة حول الحزام وتحت الركبة من المشي.



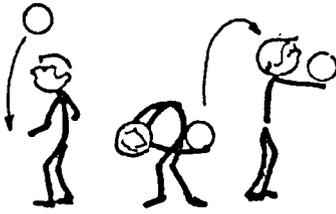
272. الوقوف بالرأس على الكرة ثم الانتقال إلى وضع الارتكاز على كلتا اليدين مع تقوس الظهر.



273. ضرب الكرة بالأرض من بين الركبتين ثم الوثب بالقدمين على شكل مقص .



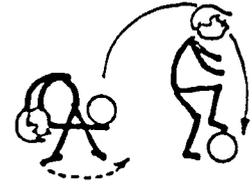
274. الوقوف فتحاً وكتلاً اليدين للجانبين - وضع الكرة على الرأس ثم عمل وضع نصف قرفصاء مع الاحتفاظ بالكرة على الرأس .



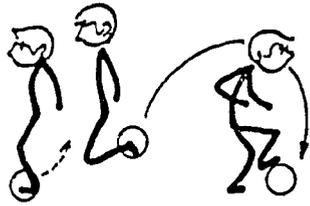
275. الانحناء للأسفل مع مسك الكرة بيد واحدة للخلف بين الركبتين - رمي الكرة للأعلى ثم الوقوف ومسكها باليد الأخرى.



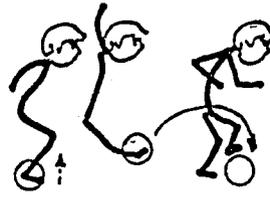
276. الانحناء للأسفل مع مسك الكرة بكلتا اليدين للخلف بين الركبتين - رمي الكرة للأعلى ثم الوقوف ومسكها .



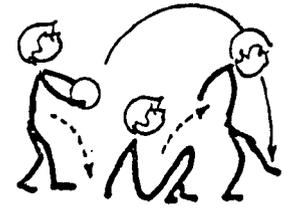
277. الانحناء للأسفل مع مسك الكرة بكلتا اليدين للخلف بين الركبتين- رمي الكرة للأعلى ثم إخمادها بالقدم عند سقوطها على الأرض.



278. الوقوف ورمي الكرة بين الرجلين ثم مسكها بكلتا اليدين.



279. الوقوف مع مسك الكرة بين القدمين ، رمي الكرة للأمام ومسكها بالقدم عند سقوطها على الأرض.

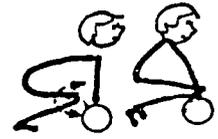


280. الوقوف الجانبي مع مسك الكرة بكلتا اليدين- رمي الكرة للأعلى - الجلوس ثم الوقوف واستلام الكرة بالقدم .



281. الوقوف الجانبي مع مسك الكرة بكلتا اليدين- رمي الكرة للأعلى ثم الاستلقاء- الوقوف واستلام الكرة بالقدم.

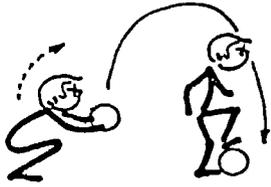
282. الوقوف بالركبتين على الكرة ، الوثب من المكان للأعلى مع تدوير الركبة لكلا الجانبين.



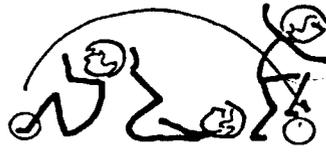
283. الحركة للأمام والكرة على الظهر بوضع الانحناء - الحركة على كلتا اليدين الرجلين ثم الانبطاح مع مد اليدين للأمام.



284. رمي الكرة بكلتا اليدين - الدرجات للأمام مع مسك الكرة بالقدم.



285. رمي الكرة بكلتا اليدين من وضع نصف قرفصاء ثم الوقوف ومسكها تحت القدم.



286. الجلوس ثنيا مع وضع الكرة بين القدمين - الاستلقاء ورمي الكرة للخلف بالرجلين ثم الوقوف ومسكها تحت القدم.



287. الاستلقاء مع رفع الرجلين للأعلى - عمل تنطيط بالكرة بكلتا اليدين.



288. الاستلقاء مع وضع الكرة وكلتا اليدين خلف الرأس - رمي الكرة باليدين للأعلى ثم ضربها بالتناوب بالقدمين.



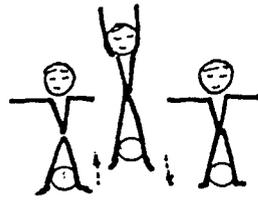
289. الاستلقاء مع وضع كلتا اليدين والكرة خلف الرأس - رمي الكرة للأمام وللأعلى ثم الوقوف واستقبال الكرة بالقدم.



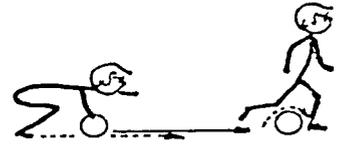
290. الاستلقاء مع وضع الكرة وكلتا اليدين خلف الرأس - رمي الكرة للأمام وللأعلى ثم الوقوف وأستقبال الكرة بالصدر.



291. الوثب للإمام مع رمي الكرة بكلتا اليدين ثم مسكها في الهواء.



292. الوقوف فتحاً مع مسك الكرة بين القدمين ثم الوثب بالمكان.



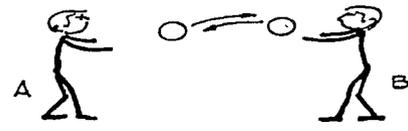
293. رمي الكرة على الأرض للأمام بيد واحدة ثم اللحاق والوثب فوقها.



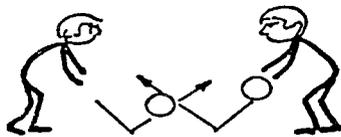
294. الجلوس الطويل أمام الجدار - رمي الكرة إلى الجدار وصددها بعد ارتدادها.



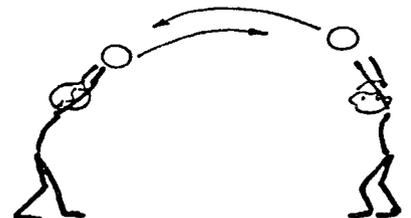
295. الوقوف على ركبة واحدة أمام الجدار - رمي الكرة إلى الجدار وصددها بعد ارتدادها.



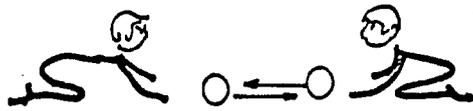
296. يقف اللاعبان متقابلين مع عمل مناولات بينهما بالكرة بكلتا اليدين من امام الصدر.



297. يقف اللاعبان متقابلين مع عمل مناولات بينهما بكلتا اليدين باستخدام كرتين بعد ضربهما بالأرض.



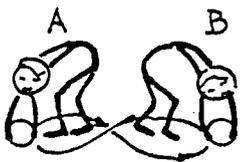
298. يقف اللاعبان متقابلين مع عمل مناولات بينهما للأعلى بكلتا اليدين باستخدام كرتين.



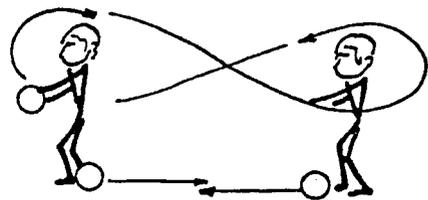
299. يقف اللاعبان على الركبتين بشكل متقابل مع الارتكاز على اليدين - مناولة الكرة بينهما بكلتا اليدين على الأرض.



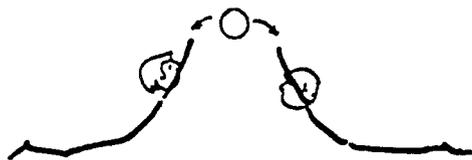
300. يستلقي A ويستقبل الكرة من زميله بإحدى قدميه ثم يعيدها إليه.



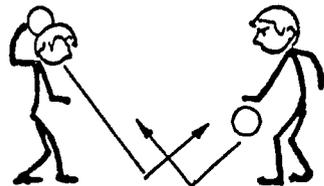
301. يقف اللاعبان وظهرهما إلى بعضهما في حالة انحناء مع مسك كل لاعب كرة بيديه - بوقت واحد يعمل اللاعبان دحرجة بالكرة على الأرض على شكل رقم 8.



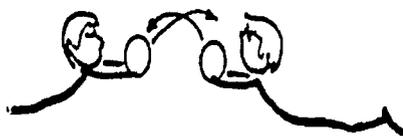
302. يقف اللاعبان جانبا الواحد خلف الآخر - يمسك لاعب كرة بكلتا اليدين أما الآخر فتكون برجليه - بوقت واحد يعمل اللاعبان مناولة بينهما بالكرتين باليد والرجل.



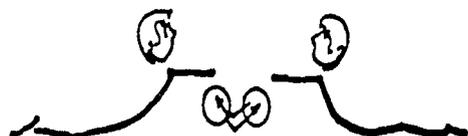
303. ينبطح اللاعبان متقابلين مع عمل مناولات بينهما بالكرة للأعلى بكلتا اليدين بتقوس الظهر.



304. يقف اللاعبان متقابلين مع مسك كل منهما كرة خلف الرأس - عمل مناولات بينهما بالكرة بعد ضربها بالأرض.



305. مناولة الكرة بين اللاعبين متقابلين بكلتا اليدين مع تقوس الظهر.



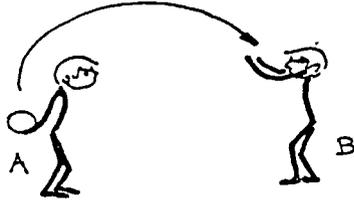
306. ينبطح اللاعبان متقابلين ثم عمل مناولات بضرب الكرة بالأرض بكلتا اليدين مع تقوس الظهر.



307. يقف اللاعبان متقابلين لمسافة 10 - 8 م عن بعض مع مسك كل لاعب كرة بيديه - الجري المواجه ثم رمي الكرة للأعلى من قبل اللاعبين ثم مسك كرة الزميل.



308. مناولة الكرة إلى الزميل بضربها بالأرض من الحركة.



309. يرمي A الكرة من خلف الظهر للأمام وللأعلى -
بمسك B الكرة بكلتا اليدين ثم يعيدها إلى زميله.



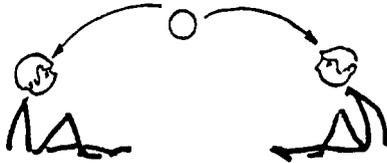
310. يمسك A الكرة بقدميه ثم يرميها لزميله
الذي يستقبلها بإحدى قدميه.



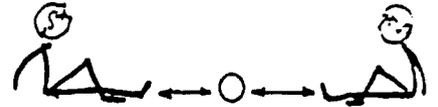
311. يجلس اللاعبان متقابلين مع عمل مناولات
بالكرة بكلتا اليدين من الصدر.



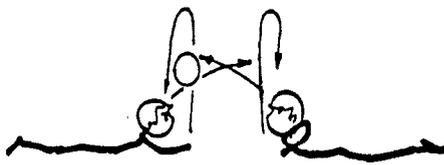
312. يجلس A ويرمي الكرة بكلتا اليدين - يعيد
B الكرة بنطحها بالرأس.



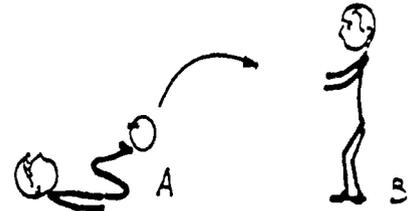
313. يجلس اللاعبان متقابلين مع عمل مناولات
بالكرة بينهما بالرأس.



314. يجلس اللاعبان متقابلين مع عمل مناولات
بالكرة بينهما بالأقدام.



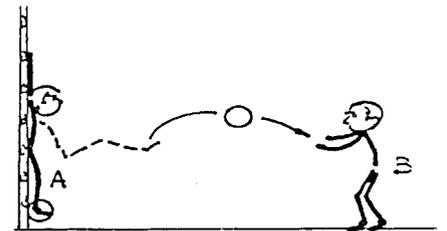
315. ينبطح اللاعبان متقابلين - يرمي اللاعب
الكرة للأعلى بكلتا اليدين إلى زميله الذي يعيدها
بعد ضربها بالرأس - يتبادل اللاعبان العمل.



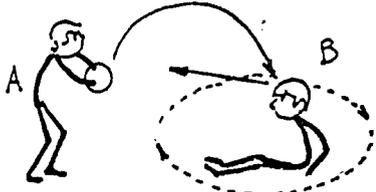
316. يستلقي A مع ثني الركبتين - يرمي
B من وضع الوقوف الكرة لزميله الذي
يعيدها إليه بالقدمين.



317. يستلقي A مع مسك الكرة بالقدمين ثم
يرميها فوق جسمه إلى زميله الذي يمسكها بكلتا
اليدين.



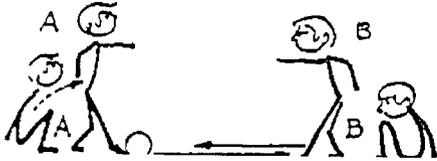
318. يتعلق A على الجدار مع مسك الكرة
بالقدمين ثم يرميها إلى زميله الذي يمسكها
بكلتا اليدين.



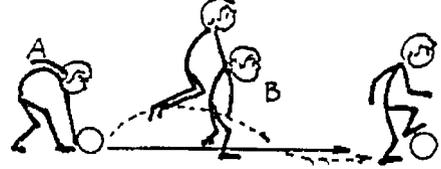
319. يتحرك A حول دائرة ويرمي الكرة بيديه إلى زميله - يجلس B ويعيد الكرة إلى زميله بضربها بالرأس ثم الدوران مع حركة الزميل.



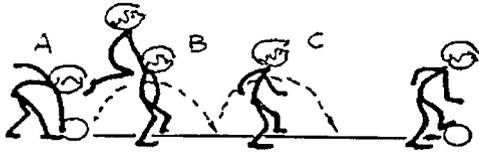
320. يقف اللاعبان متقابلين - التناوب بضرب الكرة بالقدم ثم الأنبطاح بالارتكاز على اليدين.



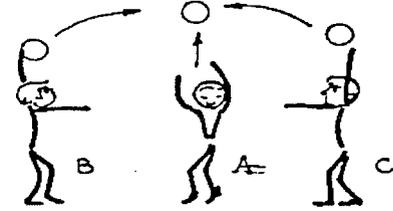
321. يقف اللاعبان متقابلين - التناوب بمناولة الكرة بالقدم بينهما ثم الجلوس ثانياً والنهوض مرة أخرى والاستمرار بالتمرين.



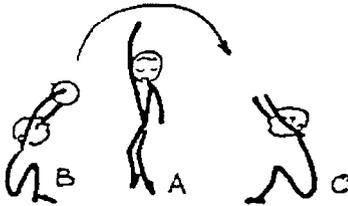
322. يقف B فتحاً بثني الركبتين - يقف A خلف زميله ثم يرمي الكرة بيد واحدة بين رجلي زميله ثم يثب فوقه فتحاً وللحاق بالكرة وإيقافها بقدم واحدة.



323. يقف B و C فتحاً الواحد خلف الآخر - يقف A خلف زميله ويرمي الكرة بيد واحدة بين أرجلها ثم الوثب فوقها ثانياً وللحاق بالكرة وإيقافها بقدم واحدة.



324. يقف C و B متقابلين مع مناولة الكرة بينهما للأعلى بكلتا اليدين - يقف A بين زميليه ويمسك كرة بكلتا اليدين ثم يرميها للأعلى لغرض إصابتهم - يتم تبديل اللاعب الوسط إذا نجح في ضرب الكرة.



325. يقف B و C بوضع القرفصاء متقابلين ثم رمي الكرة بكلتا اليدين بينهما - يقف A بين زميليه ويحاول مسك الكرة بيد واحدة.



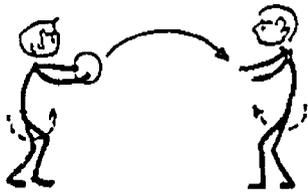
326. يجلس B و C متقابلين ثانياً مع مناولة الكرة بينهما باستخدام قدم واحدة - يجلس A بين زميليه بالارتكاز على اليدين للخلف ويحاول مسك الكرة بقدم واحدة.



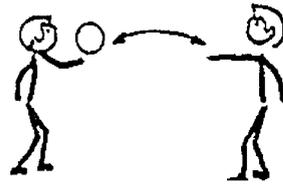
327. يقف B و C متقابلين ثم مناولة الكرة بينهما بالرأس - يقف A بين زميليه ويحاول مس الكرة بالرأس بالوثب.



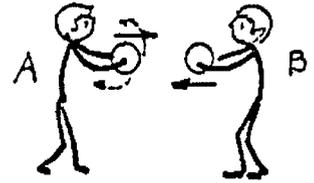
328. مناولة الكرة بالقدمين بين لاعبين بلمسة واحدة.



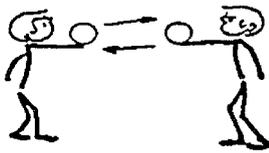
329. يقف اللاعبان متقابلين ثم
مناولة الكرة بينهما بكلتا اليدين
مع الحركة بالرجلين في المكان.



330. يقف اللاعبان متقابلين
ثم مناولة واستلام الكرة
بينهما بيد واحدة.



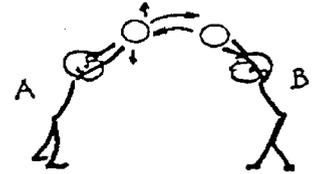
331. يقف اللاعبان متقابلين - يمسك كل
لاعب كرة بكلتا اليدين أمام الصدر -
يعمل A حركة الدوران للجانبين بينما
يحاول B لإصابة كرتة بكرة زميله.



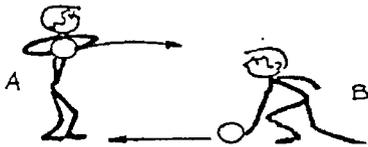
332. يقف اللاعبان متقابلين -
يمسك كل لاعب كرة بيد واحدة
- بوقت واحد يتم بمناولة الكرة
بينهم إلى اليد الأخرى.



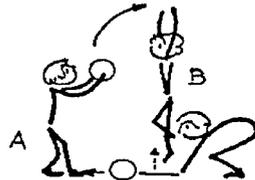
333. يجلس اللاعبان متقابلين بالارتكاز
على كلتا اليدين لكليهما مع مسك الكرة
التي تكون بينهما بكلتا القدمين ثم عمل
حركة دائرية والأرجل مستقيمة.



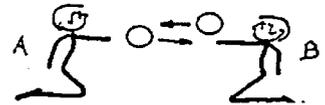
334. يقف اللاعبان متقابلين
ثم رمي الكرات بينهما للأعلى
والتقاطها بالهواء مع الوثب.



335. يقف اللاعبان متقابلين - يرمي
A الكرة إلى زميله بكلتا يديه من
الصدر - يستلم B الكرة ثم يعيدها على
الأرض إلى زميله.



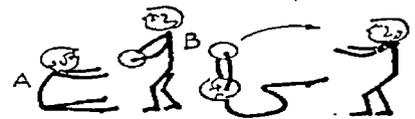
336. يرمي A الكرة للأعلى
بكلتا اليدين - يثب B للأعلى
ويلتقط الكرة ثم يعيدها إلى
زميله على الأرض



337. يقف اللاعبان على الركبتين
متقابلين مع مسك كل لاعب كرة
بيد واحدة - وبوقت واحد يرمي
اللاعبان الكرة إلى بعضهما.



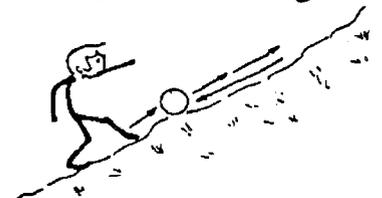
338. يقف اللاعبان وظهرهما إلى بعضهما وبوقت
واحد تتم مناولة واستلام الكرة مع الدوران إلى 180
درجة.



339. يجلس A فتحا - يقف B فتحا أمام زميله
ويناول الكرة بكلتا اليدين - يستلم A الكرة بيديه
ويسقط إلى الخلف وبحركة سريعة يعيدها إليه.



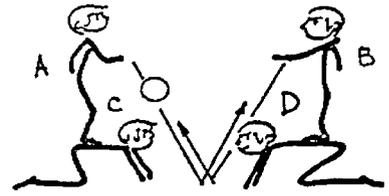
340. من وضع الوقوف A يقوم بالسقوط إلى الأمام مع رمي الكرة
بيديه إلى زميله ثم ينتقل إلى وضع الرقود والارتكاز على اليدين.



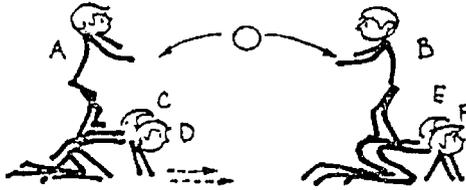
341. ضرب الكرة بالرجل بشكل متعاقب
بالكرة والاتجاه للأعلى من المنحدر.



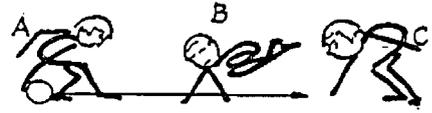
342. أسلوب رمي الكرة بكلتا اليدين من مواضع مختلفة.



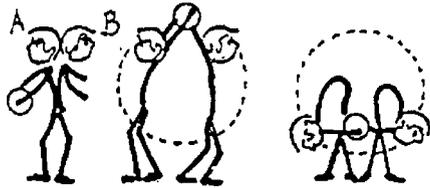
343. يقف C, D بالارتكاز على الركبتين، بينما يقف A, B على ظهر زملاء مع مناولة الكرة بضربها بالأرض.



344. يتحرك C, D, E, F على الأيدي والأرجل بينما يقف A, B متقابلين على ظهر زملائهم ثم مناولة الكرة بينهما بالأيدي.



345. يتناول A, C الكرة بينهما على الأرض - يجلس B بين زميليه بالارتكاز على كلتا اليدين ويحاول عدم مس الكرة برجليه أثناء مرورها.



346. يقف A وB فتحا وظهرهما إلى بعضهما ثم مناولة الكرة بينهما بكلتا اليدين من فوق الرأس وبين الرجلين.



347. يجلس A وB فتحا وظهرهما إلى بعضهما ثم مناولة الكرة بينهما بكلتا اليدين بسرعة مع دوران الجذع.



348. يمسك اللاعب الكرة بينما يكون بقية اللاعبين في وضع الارتكاز على الركبتين واليدين - يرسل اللاعب الكرة للأمام من تحت زملائه ثم الوثب فوقهم.

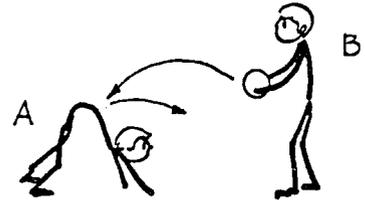


349. يكون C في وضع الارتكاز على الركبتين، أما B فيقوم برمي الكرة إلى A الذي يقوم بدروه بالوثب فوق C مع ضرب الكرة بالرأس.

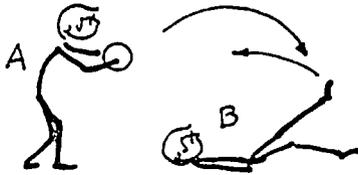
350. ينبطح A مع تقوس الظهر ثم يقوم بمناولة الكرة بيديه إلى زميله بينما يستلقي B ويقوم باستلام الكرة ويعيدها مرة أخرى لزميله.



351. يجلس اللاعبان مع ثني الرجلين، دحرجة الكرة بالرجلين للأمام والخلف.



352. ينحني A للأمام في وضع الارتكاز، أما B فيقوم برمي الكرة إلى فخذ زميله.



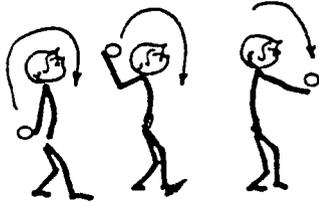
353. يقف A مع الكرة أما B فيستلقي ورأسه إلى زميله والذي يقوم بضرب الكرة بالرجل.



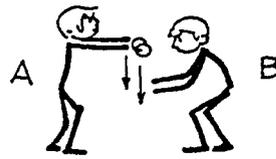
354. مناولة الكرة من يد إلى يد من وضع المشي.



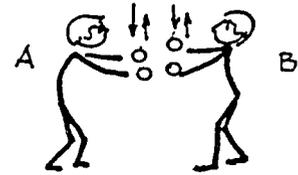
355. مناولة الكرة من تحت الركبة التي تكون في حالة انثناء من وضع المشي.



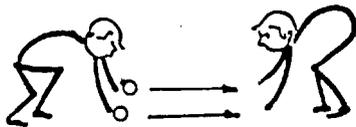
356. رمي الكرة خلف الظهر في وضع الوقوف ثم مسكها من الأمام.



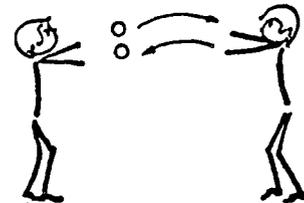
357. يمسك A بيديه اللتين تكونان مستقيمتين كرات التنس ثم يقوم بإسقاطها إلى الأرض، أما B فيجب عليه مسكها قبل السقوط للأرض.



358. يقوم اللاعبان بتنطيط كرات التنس على اليدين.



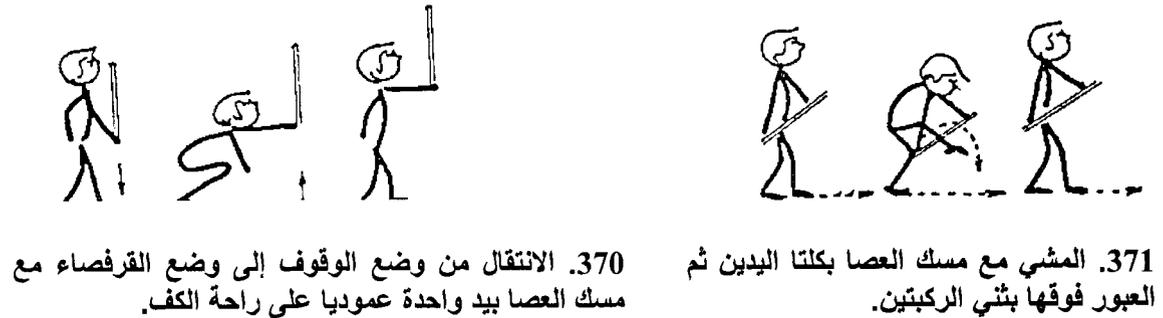
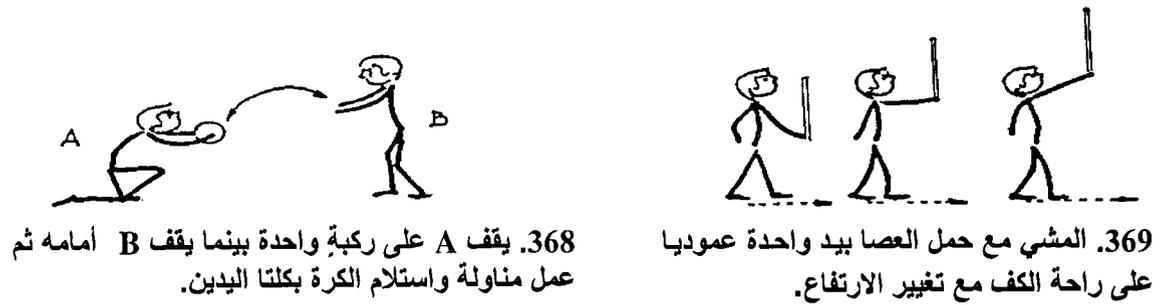
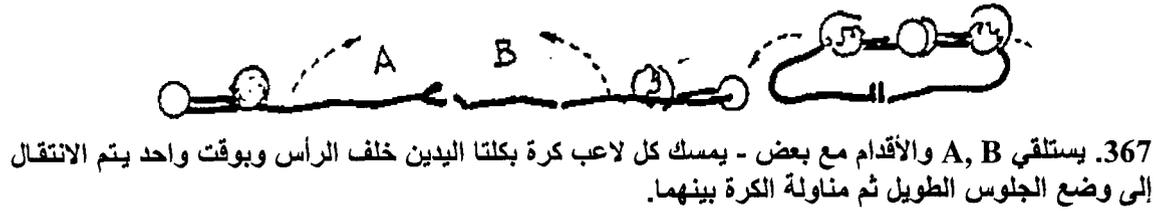
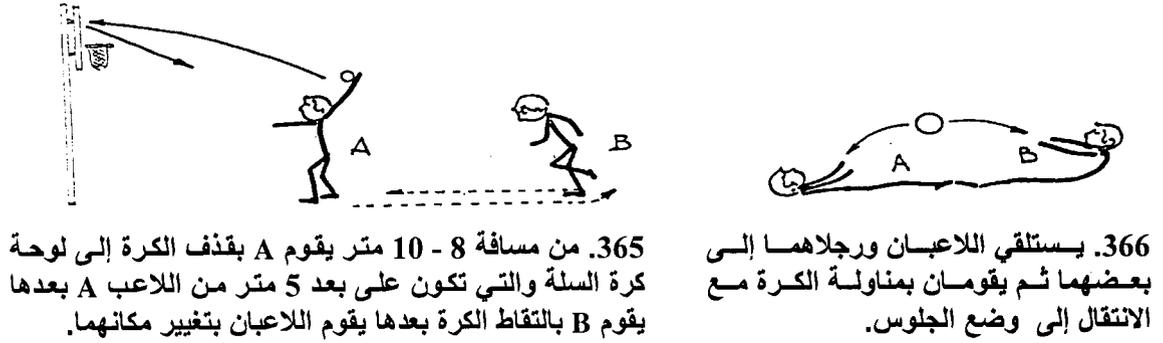
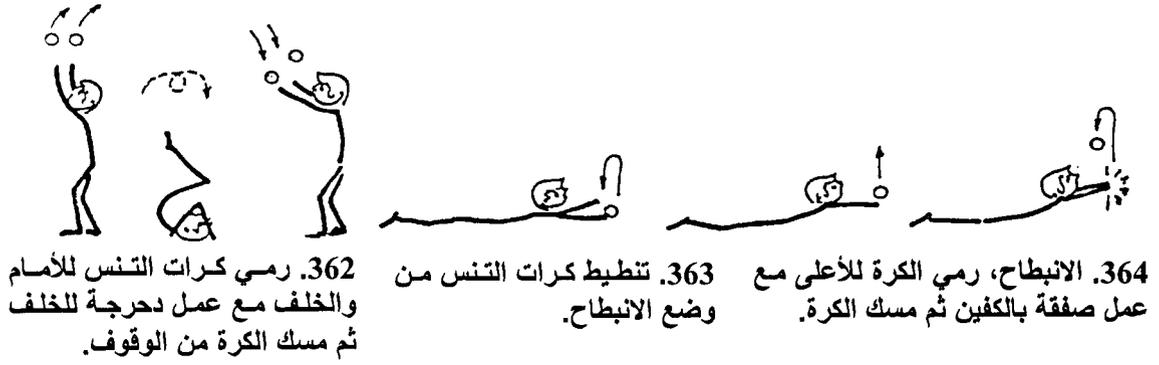
359. مناولة واستلام كرات التنس بين اللاعبين ودحرجتها على الأرض.

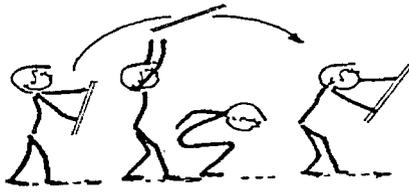


360. يقف اللاعبان متقابلين ثم مناولة الكرات معاً فيما بينهم.

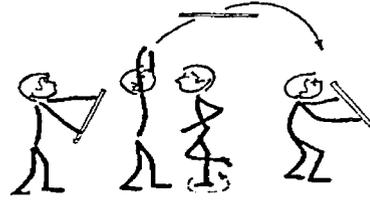


361. على الأرض يتم دفع الكرات للأمام، عمل دحرجة للأمام مع مسك الكرات، يتم إعادة كل الحركات بالعودة مرة أخرى.





372. المشي مع رمي العصا بكلتا اليدين للأعلى ثم عمل وضع القرفصاء ومسكها.



373. المشي مع رمي العصا بكلتا اليدين للأعلى ثم الدوران ومسكها.



374. المشي مع حمل عصا على راحة كل يد.



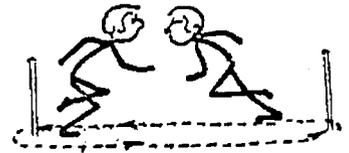
375. مسك العصا بكلتا اليدين ثم الوثب فوقها.



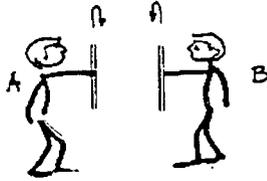
376. يقف اللاعبان متقابلين فتحا - يمسك كل لاعب عصا بيد واحدة على الأرض وبوقت واحد يبدأ اللاعبان بالجري إلى عصا زميله ومحاولة مسكها قبل سقوطها.



377. يقف A و B متقابلين- يمسك كل لاعب عصا بيد واحدة مستقيمة للأمام وبوقت واحد يتم رمي العصا للأعلى مع تغيير المكان ومحاولة مسك العصا قبل سقوطها.



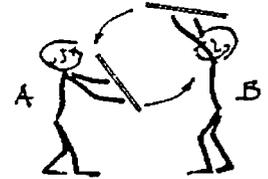
378. يقف A و B متقابلين فتحا - يمسك كل لاعب عصا بكلتا اليدين ثم عمل مناولات بينهما.



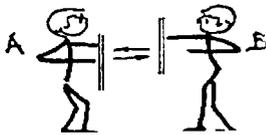
379. يقف اللاعبان متقابلين فتحا - يمسك كل لاعب عصا بيد واحدة مع سرعة مناولة العصي بينهما.



380. الاستلقاء على الظهر ومسك العصا بكلتا اليدين ثم ثني الركبة مع تحريك الرجلين للأمام وللخلف.



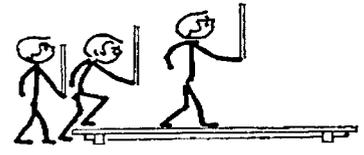
381. المشي على مصطبة مع حمل العصا بيد واحدة عموديا على راحة الكف.



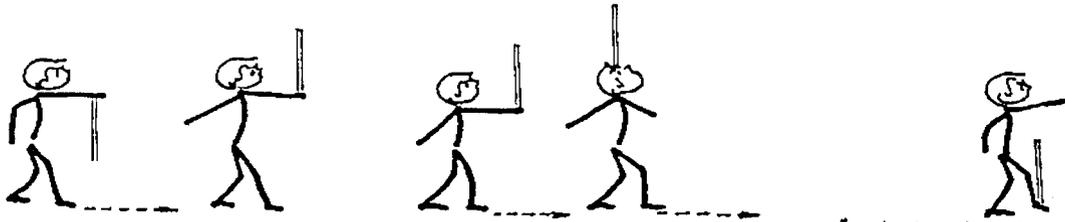
382. يقف اللاعبان متقابلين فتحا مع مسك عصا واحدة لكليهما- يحاول كل لاعب سحب العصا من يدي زميله بوضع القرفصاء.



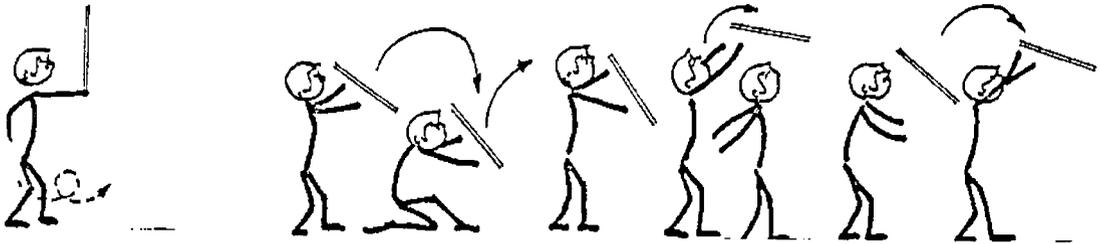
383. المشي مع مسك العصا عموديا بيد واحدة ثم رميها للأعلى ومسكها بنفس اليد.



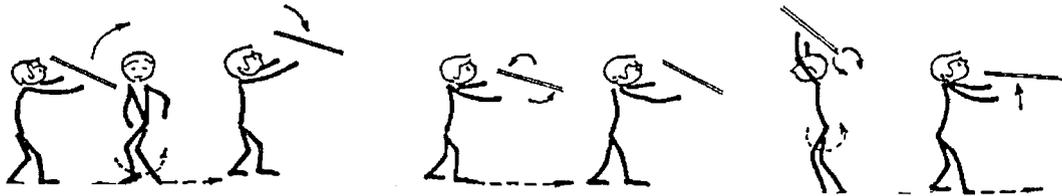
384. الوقوف جانبا مع رمي العصا بكلتا اليدين من خلف الظهر ثم مسكها من الأمام.



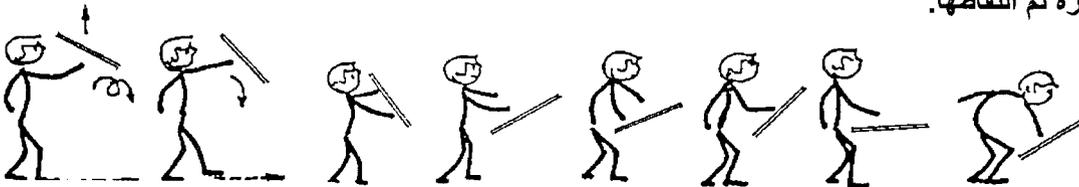
385. المشي مع مسك العصا بيد واحدة ممدودة للأسفل ثم نقلها للأعلى.
386. المشي مع حمل العصا بيد واحدة ممدودة على راحة الكف ثم إيقافها على الرأس.
387. وضع العصا على قدم واحدة ثم مسكها



388. الدوران من الحركة مع حمل العصا عموديا على راحة الكف بيد واحدة.
389. رمي العصا للأعلى ثم الوقوف على الركبتين والتقاطها.
390. رمي العصا بكلتا اليدين للأعلى والأمام والخلف ثم التقاطها.



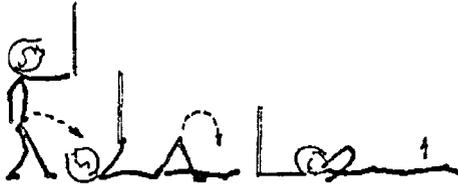
391. رمي العصا للأعلى بكلتا اليدين ثم دوران الجذع والتقاطها.
392. المشي مع رمي العصا وتدويرها للأمام بكلتا اليدين للأعلى ثم التقاطها.
393. الوقوف الجانبي مع مسك العصا بكلتا اليدين للأعلى وللخلف فوق الرأس - رمي العصا وعمل نصف دورة ثم التقاطها.



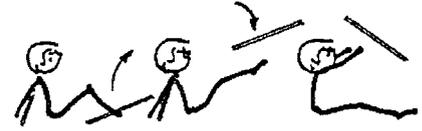
394. المشي مع رمي العصا وتدويرها للأسفل بيد واحدة ثم استقبالها.
395. رمي العصا للأمام ثم التقاطها بكلتا اليدين.
396. نفس التمرين السابق لكن بيد واحدة.



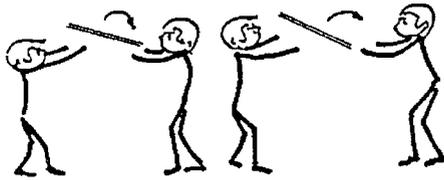
397. رمي والتقاط العصا بيد واحدة مع الدوران.
398. الوقوف الجانبي ومسك العصا بكلتا اليدين أمام الصدر ثم رميها والتقاطها.



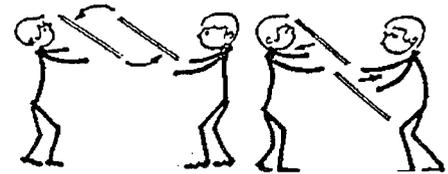
399. الوقوف الجانبي فتحا مع حمل العصا عموديا على راحة الكف بيد واحدة - الاستلقاء مع تدوير الجذع والمحافظة على العصا للأعلى.



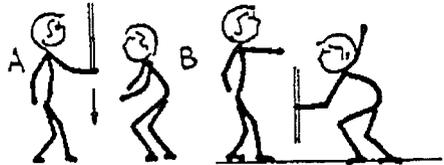
400. الجلوس الجانبي ثنيا والارتكاز على كلتا اليدين للخلف - رمي العصا بكلتا القدمين للأعلى ثم التقاطها باليدين.



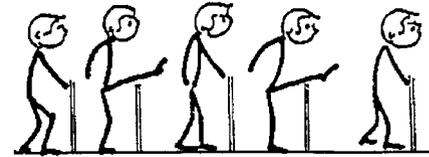
401. يقف اللاعبان متقابلين فتحا مع رمي والتقاط العصا بكلتا اليدين.



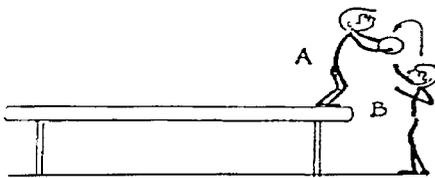
402. يقف اللاعبان متقابلين فتحا - يمسك كل لاعب عصا بكلتا اليدين وبوقت واحد يتم رمي والتقاط العصا.



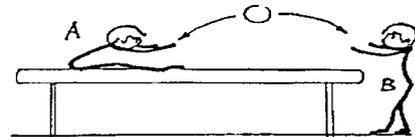
403. يحمل A العصا عموديا على راحة الكف بيد واحدة ثم يتركها تسقط على الأرض بينما يحاول B التقاطها قبل السقوط.



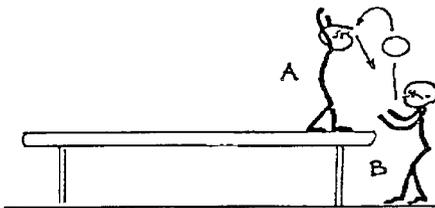
404. يقف اللاعبون جانبا فتحا - يمسك كل لاعب عصا بيد واحدة على الأرض ثم يعمل حركة سريعة بنقل الرجل مستقيمة فوق العصا - يتم عمل نفس الشيء للرجل الأخرى.



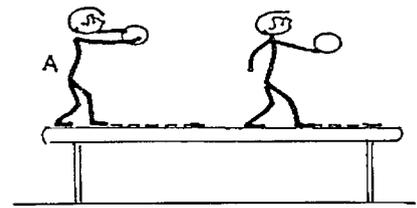
405. يقف A على عارضة التوازن - يقف B على الأرض أمام زميله ثم يناولة الكرة بالرأس إلى زميله.



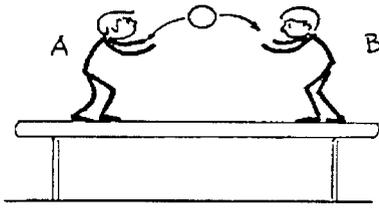
406. يجلس A على عارضة التوازن من الجهة الأخرى مع مد الرجلين للأمام - يقف B على الأرض أمام زميله ثم يناول الكرة إليه بكلتا اليدين - يعيد A الكرة إلى زميله.



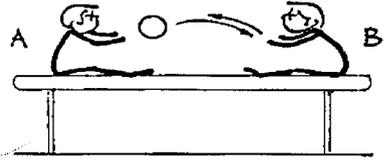
407. يقف A على عارضة التوازن - يقف B فتحا على الأرض أمام زميله ثم يناولة الكرة بكلتا اليدين إلى A الذي يعيدها إليه بعد ضربها بالرأس.



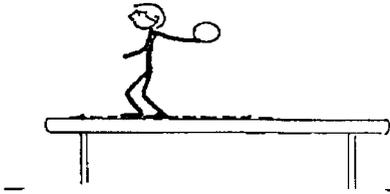
408. المشي على عارضة التوازن مع الكرة باستقامة اليدين ثم على يد واحدة.



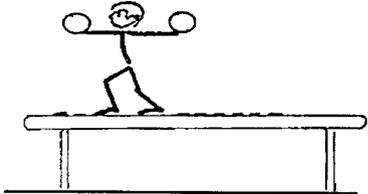
409. يقف اللاعبان متقابلين على عارضة التوازن ثم مناولة الكرة بينهما بكلتا اليدين.



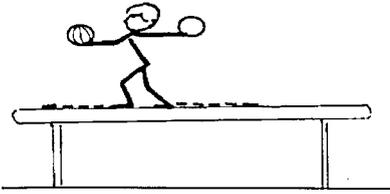
410. يجلس اللاعبان متقابلين والأرجل ممدودة للأمام على عارضة التوازن ثم مناولة الكرة بينهما بكلتا اليدين.



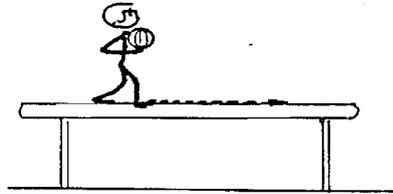
411. المشي على عارضة التوازن للخلف مع حمل كرة في يد واحدة.



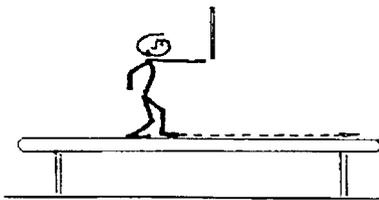
412. المشي للأمام على عارضة التوازن مع حمل كرة في كل يد للجانبين.



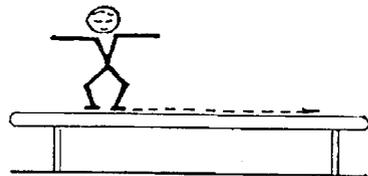
413. المشي للأمام على عارضة التوازن مع حمل كرة بيد وكرة طبية باليد الأخرى.



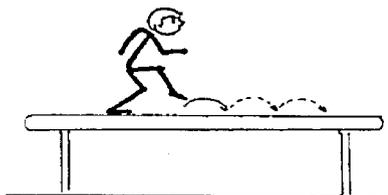
414. المشي للأمام على عارضة التوازن مع مسك كرة طبية بكلتا اليدين بمستوى الصدر.



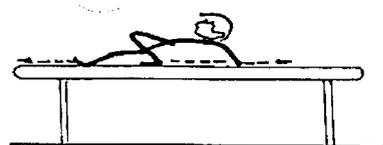
415. المشي للأمام على عارضة التوازن مع حمل العصا عموديا على راحة الكف بيد واحدة.



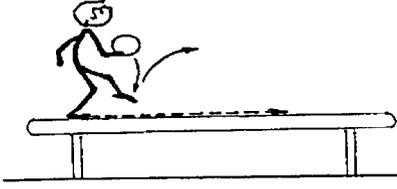
416. المشي الجانبي على عارضة التوازن مع عمل خطوات واسعة.



417. الوثب للأمام على عارضة التوازن.



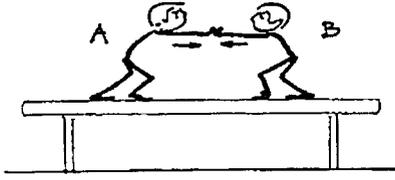
418. الانتقال على عارضة التوازن للأمام وللخلف باليدين والرجلين.



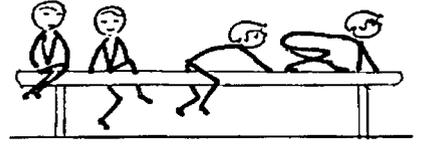
419. المشي على عارضة التوازن مع ضرب الكرة بقدم واحدة ثم التقاطها بكلتا اليدين.



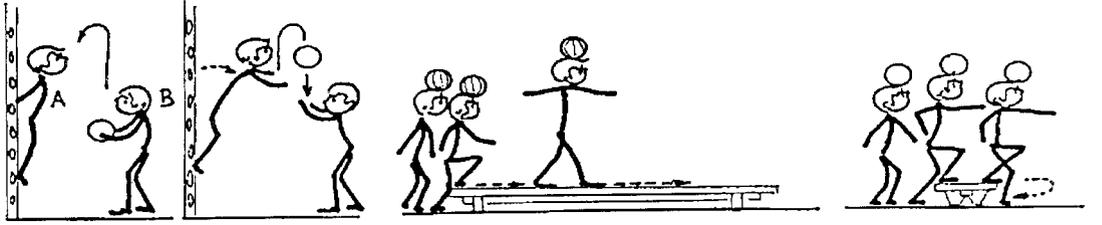
420. يقف اللاعبان متقابلين على عارضة التوازن - يحاول كل لاعب إخراج زميله من وضع التوازن.



421. نفس الوضع السابق لكن بالوقوف مع مسك الكفين معاً لكليهما.



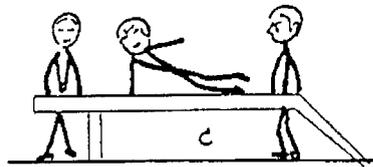
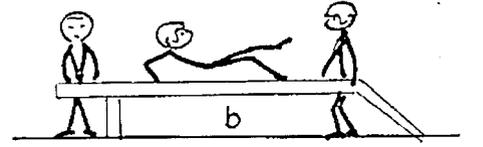
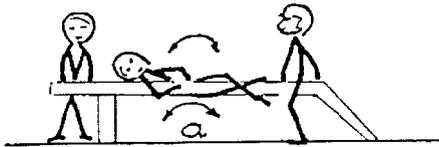
422. الجلوس على عارضة التوازن ثم الحبو على اليدين والرجلين.



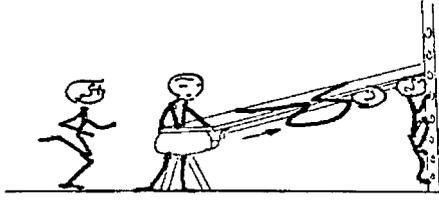
423. يقف B فتحا ويرمي الكرة إلى زميله بكلتا اليدين - يقف A على العارضة مع مسكها باليدين من الخلف ثم يستقبل الكرة من زميله ويعيدها إليه باليدين - عدم نزول اللاعب من العارضة.

424. المشي للأمام على المصطبة مع وضع كرة طبية على الرأس.

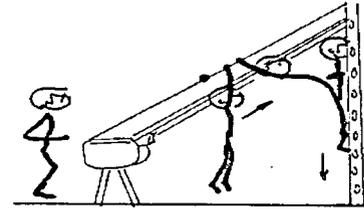
425. نفس الوضع السابق لكن بالعبور من فوق المصطبة.



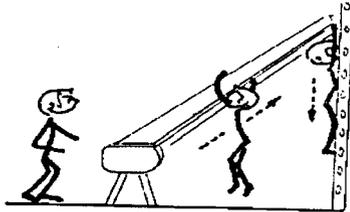
426. تمارين A, B, C تتم من خلال الاستلقاء جانباً إلى عارضة التوازن والارتكاز على اليدين مع عمل دورة إلى الاتجاه الآخر من الجهاز (أساليب مختلفة).



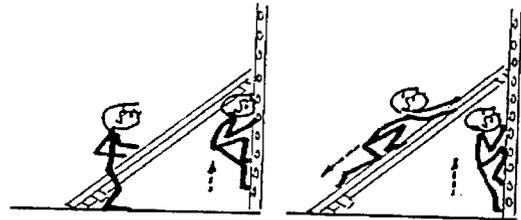
427. التسلق على المصطبة من الأسفل ثم النزول على الجدار.



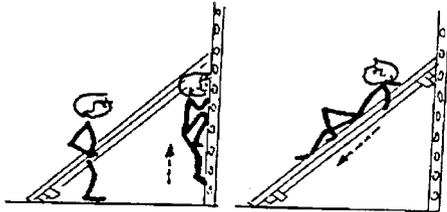
428. نفس الوضع السابق لكن التعلق بكلتا اليدين.



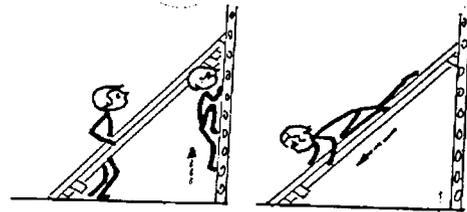
429. نفس الوضع السابق لكن الظهر يكون إلى الجدار.



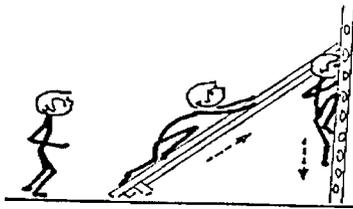
430. الصعود على الجدار ثم النزول على المصطبة للأسفل.



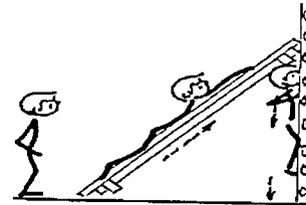
431. نفس الوضع السابق لكن بالنزول على اليدين والرجلين.



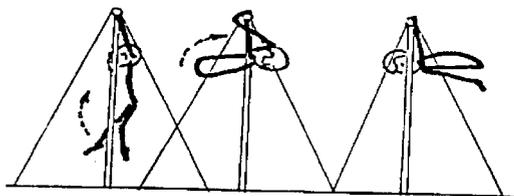
432. نفس الوضع السابق لكن الرأس يكون للأسفل والنزول على اليدين والرجلين.



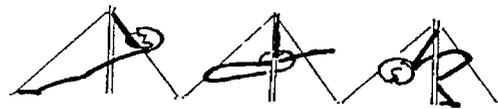
433. التسلق للأعلى فوق المصطبة ثم النزول للأسفل على الجدار.



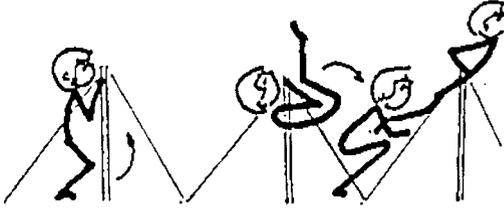
434. شد الجسم من خلال الاستلقاء عليها ثم النزول على الجدار.



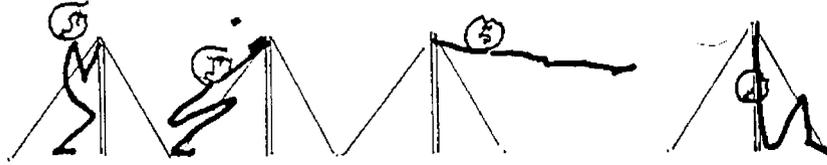
435. التعلق على العارضة ثم التثني عليها للخلف.



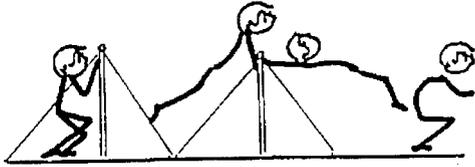
436. التعلق على العارضة ثم التثني عليها بنصف دوره للخلف.



437. التعلق على العارضة بوضع نصف القرفصاء ثم عمل حركة الصعود للأعلى والارتكاز على كلتا اليدين.



438. التعلق على العارضة بوضع نصف القرفصاء ثم عمل حركة المرجحة للأعلى بثني الرجلين.



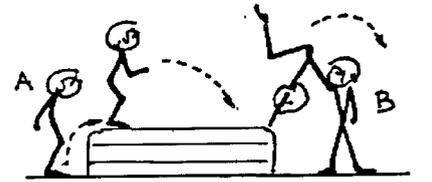
439. التعلق على العارضة بوضع نصف القرفصاء ثم الصعود ومد الرجلين للأمام وللخلف والهبوط على الأرض.



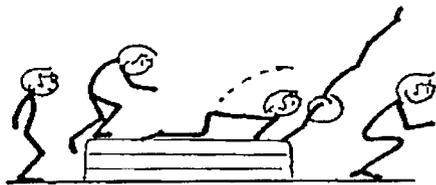
440. الاستلقاء فوق المصطبة وعمل درجة للخلف ثم الوقوف.



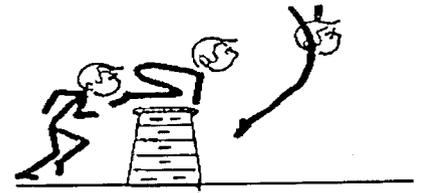
441. عمل درجتين للأمام فوق المصطبة ثم الوقوف.



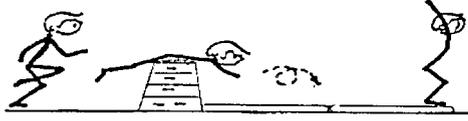
442. الوثب على مصطبة بثلاثة ارتفاعات ثم الوقوف على الرأس وعمل درجة.



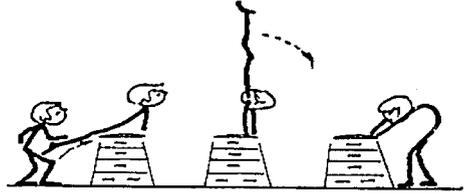
443. الوثب إلى المصطبة بقدم واحدة - الوقوف على الركبتين بالارتكاز على اليدين ثم الوقوف على اليدين مع عمل درجة للأمام.



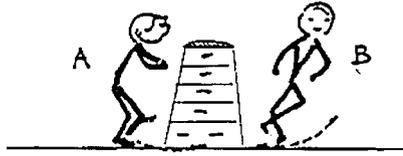
444. الوثب فوق الصندوق بثني الركبتين ثم الوثب منه إلى الأرض.



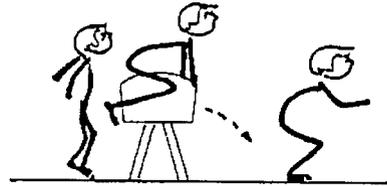
445. الجري مع الوثب بالقدمين معا فوق الصندوق - عمل درجة للأمام ثم الوقوف.



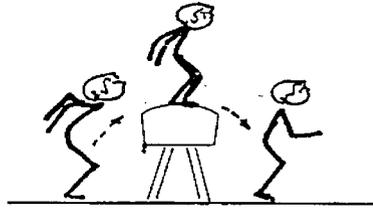
446. الوثب فوق الصندوق بالارتكاز على كلتا اليدين - الوقوف على اليدين وعمل درجة للأمام مع الدوران ثم الوقوف.



447. يجري اللاعبان حول الصندوق بالتتابع.



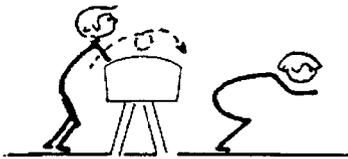
448. الوثب بالقدمين معا فوق حضان القفز ثم الوثب منه بثني الركبتين.



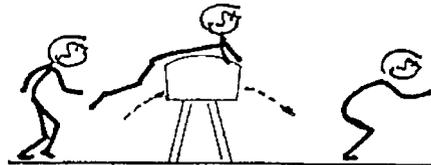
449. الوثب بالقدمين معا فوق حضان القفز ثم الوثب منه.



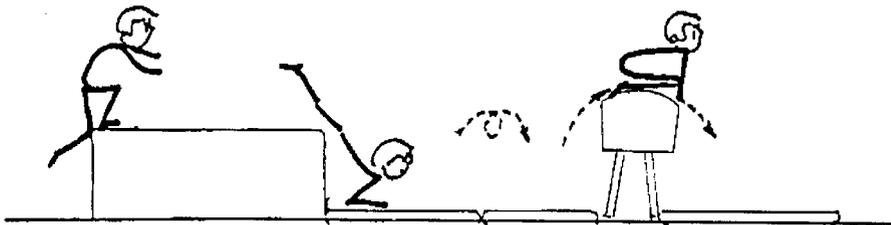
450. نفس الوضع السابق لكن بالارتكاز على الرجلين بوضع نصف القرفصاء ثم الوثب.



451. نفس الوضع السابق بعمل درجة للأمام.



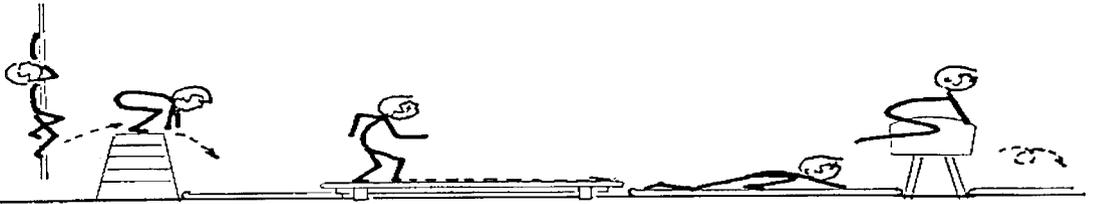
452. الوثب فوق حضان القفز بوضع الانبطاح ثم الوقوف.



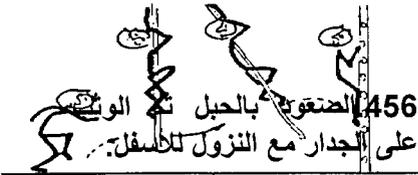
453. الوثب بارتقاء قدم واحدة على المصطبة - الارتكاز على الساعدين والرجلين للأعلى - الدرجة على البساط للأمام - الوثب فوق حضان القفز مع ثني الركبتين ثم الهبوط.



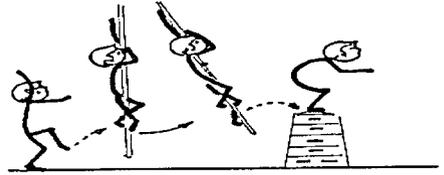
454. الوثب فوق حضان القفز بالقدمين معا - الحبو تحت الحاجز - الدحرجة على البساط للأمام - الدحرجة للأمام فوق الصندوق - الجري مع الوثب فوق الصندوق ثم الهبوط على كلتا اليدين.



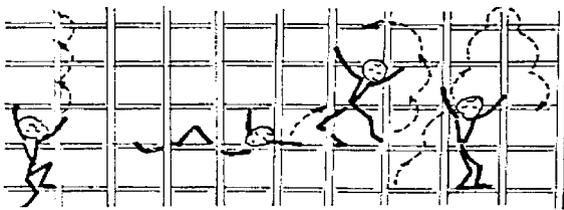
455. الصعود بالحبل ثم الوثب فوق الصندوق - الوثب فوق المصطبة والجري عليها - الحبو ثم الوثب فوق حضان القفز فتحا - عمل دحرجة للأمام.



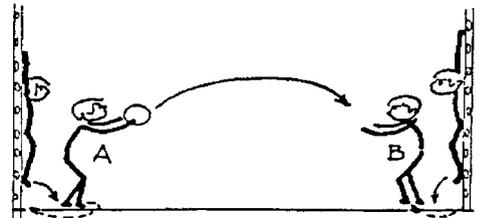
456. الصعود بالحبل ثم الوثب على الجدار مع النزول للأسفل.



457. الصعود بالحبل ثم الوثب فوق الصندوق بالقدمين معا.

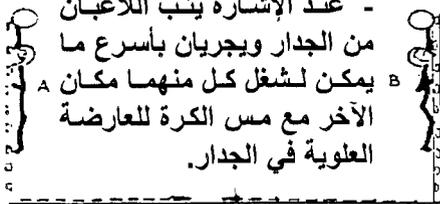


458- الصعود على الجدار مع عمل حركات مختلفة باليدين والرجلين

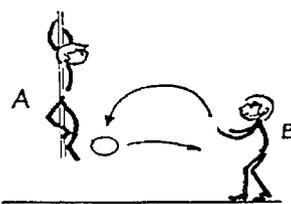


459. يقف A وظهره إلى الجدار مع مسك الكرة بكلتا اليدين - يتعلق B وظهره إلى الجدار الآخر - يرمي A الكرة إلى اتجاه زميله ويتعلق على الجدار - يثب B من الجدار ثم يلتقط الكرة ويعيدها إلى زميله.

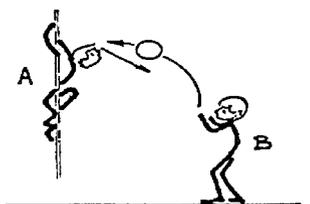
460. يقف اللاعبان كل على جدار وظهرهما إلى بعضهما مع مسك كل لاعب كرة بيد واحدة ويرفعها اعلى العارضة - عند الإشارة يثب اللاعبان من الجدار ويجريان بأسرع ما يمكن لشغل كل منهما مكان الآخر مع مس الكرة للعارضة العلوية في الجدار.

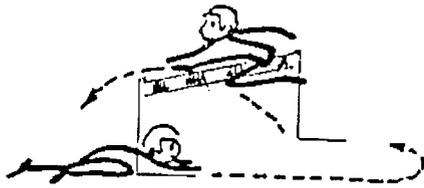


461. يتعلق A بالحبل - يرمي B الكرة إلى زميله الذي يعمل على إعادتها بالرجل.

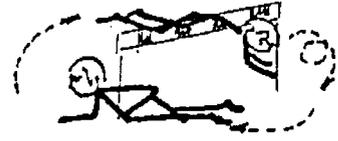


462. نفس التمرين السابق لكن بضرب الكرة بالرأس.

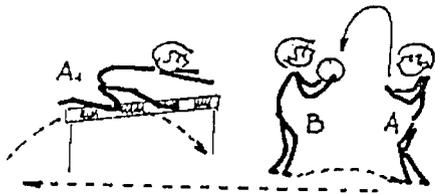




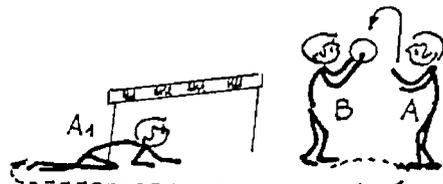
463. الوثب فوق الحاجز ثم الزحف تحته.



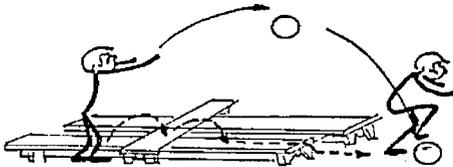
464. الحبو تحت الحاجز ثم الجري والدحرجة من فوق الحاجز.



465. يقف اللاعبان متقابلين - يرمي A الكرة إلى زميله ويجري إلى الحاجز ويثب فوقه ثم يتبادل الكرة مع زميله الذي ينتقل إلى مكانه.



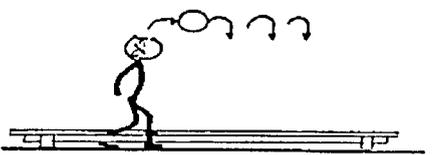
466. نفس وضع التمرين السابق لكن بالزحف تحت الجدار.



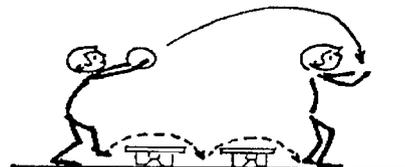
467. رمي الكرة للأمام - الوثب فوق المصطبة الموضوعة عرضاً فوق مصطبتين ثم وضع الكرة تحت القدم.



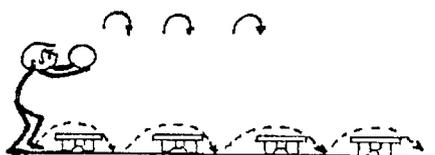
468. المشي للأمام مع درجة الكرة على المصطبة.



469. المشي للأمام ثم عمل خطوات على جانبي المصطبة مع ضرب الكرة بالرأس.



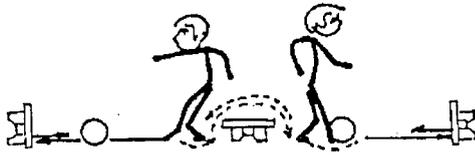
470. رمي الكرة بكلتا اليدين للأعلى - الوثب فوق مصطبتين الواحدة بجانب الأخرى ثم مسكها.



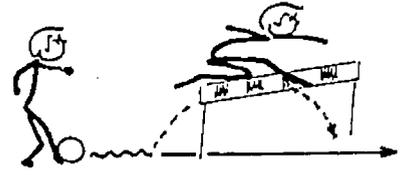
471. رمي الكرة بكلتا اليدين للأعلى مع الوثب بالقدمين معاً فوق المصطبة.



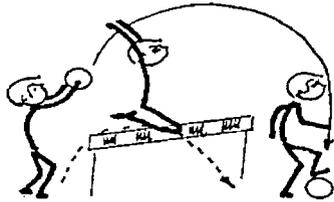
472. رمي الكرة للأعلى بكلتا اليدين مع عمل خطوة بين المصطبات الموضوعة الواحدة بجانب الأخرى.



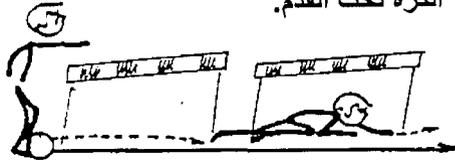
473. يضرب اللاعب الكرة بالمصطبة المقلوبة وعند ارتدادها يثب معها فوق المصطبة الوسطية ثم ضربها بالمصطبة الأخرى.



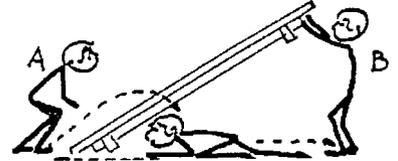
474. دحرجة الكرة بالقدم ثم ضربها فوق الحاجز - الوثب فوقه مع إيقاف الكرة بالقدم.



475. يرمي اللاعب الكرة للأمام بكلتا اليدين ثم يثب فوق الحاجز بالقدمين معا ثنيا - وضع الكرة تحت القدم.

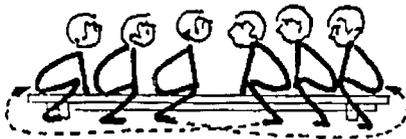


476. دحرجة الكرة بالرجل ثم ضربها فوق الحاجز الأول والوثب فوقه - عمل نفس الشيء للحاجز الثاني.

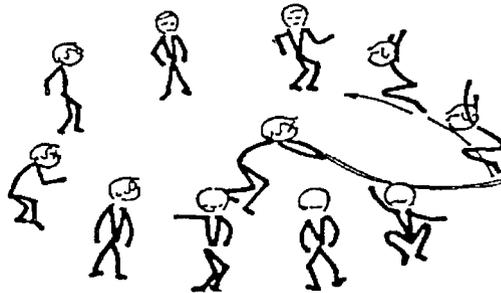


477. رمي الكرة للأعلى باليدين، الوثب فوق الحاجز بثني الرجلين مع إيقاف الكرة بالرجل.

478. يقف A أمام عارضة الجمناسك والتي تكون منحنية وممسوكة من قبل B، يهبط A على ركبة واحدة أو على اليدين والرجلين وفي هذا الوضع بالحركة تحت المصطبة مع سرعة النهوض، يتم تغيير المكان مع الزميل.



479. جلوس اللاعبين متقابلين على المصطبة الواحد خلف الآخر وعند الإشارة يغير اللاعبون مكانهم.



480. يقف اللاعبون حول دائرة بينما يقف لاعب في وسط الدائرة ويمسك بيده حبلًا - يحرك لاعب الوسط الحبل حول الدائرة بينما يثب اللاعبون فوقه بكلتا الرجلين.