

"الجمناستك الابقاعمي"

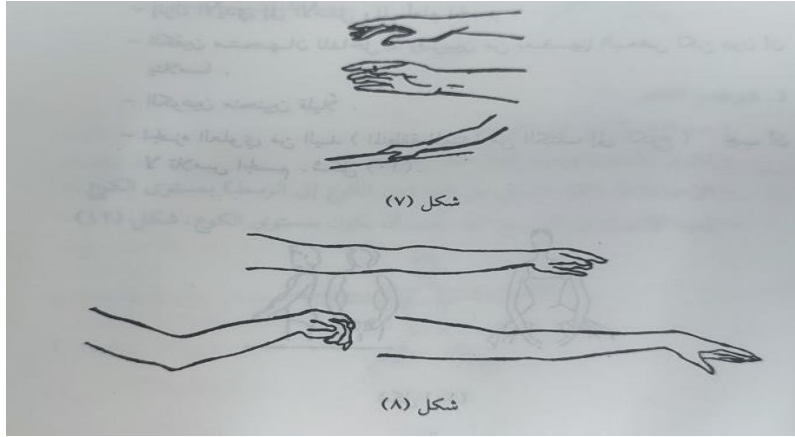
"المخاضرة الخامسة"



المرحلة الثانية

د. هدى محمدان محمد

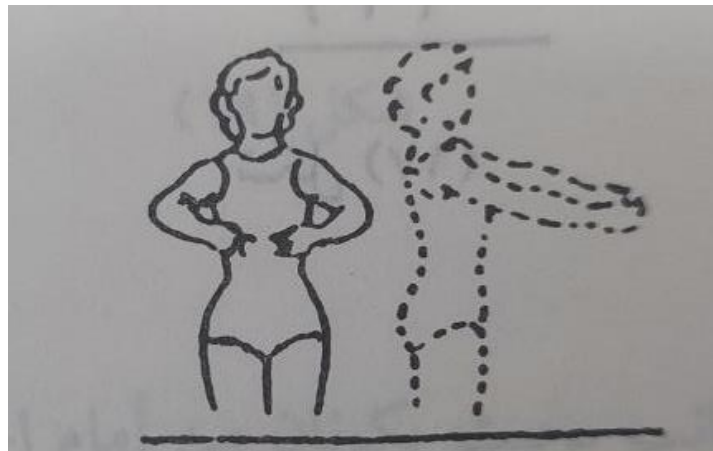
اوضاع اليدين الاساسية:



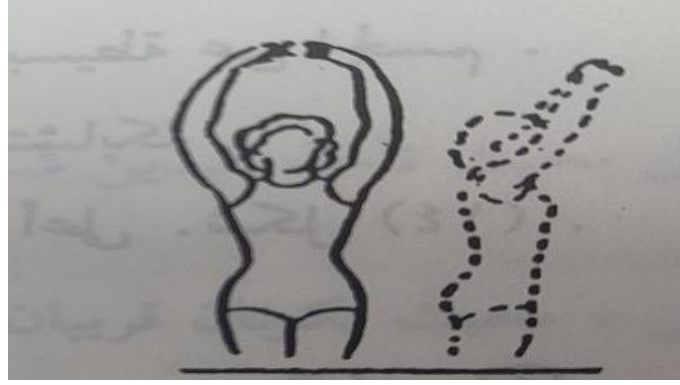
الوضع الأول: وتكون فيه اليدين على شكل دائرة أمام الجسم الى الأسفل.



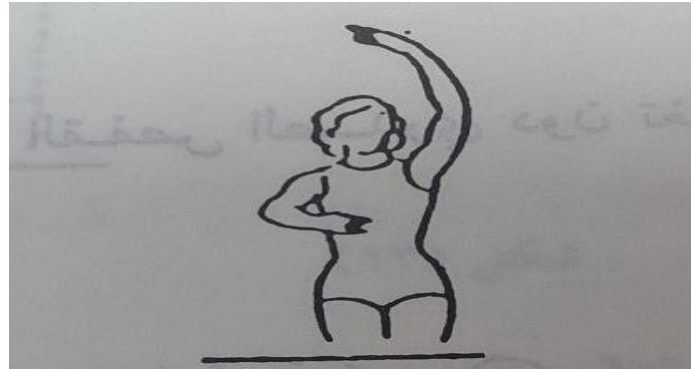
الوضع الثاني: وتكون فيه اليدين على شكل دائرة امام الجسم (في منتصف البطن).



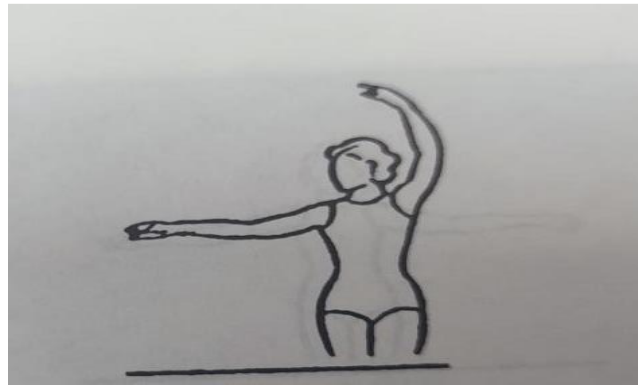
الوضع الثالث: وتكون فيه اليدين على الرأس على شكل دائرة والى الامام قليلاً حتى يمكننا اذا رفعنا نظرنا الى اعلى أن نرى أصابع اليدين.



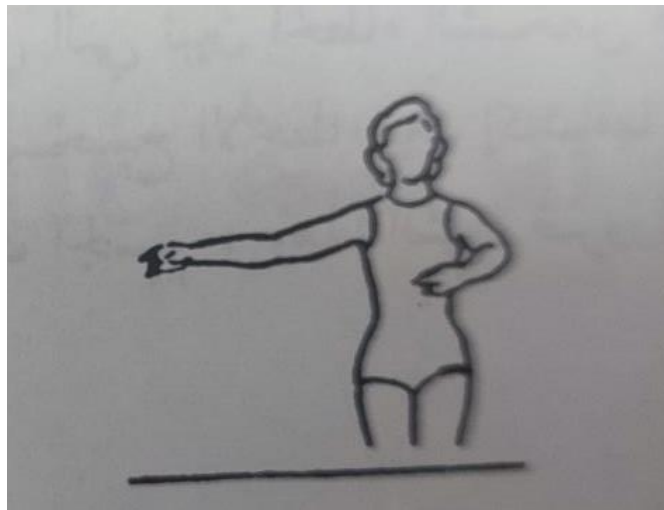
الوضع الرابع: وتكون فيه اليد اليسرى أو اليمنى اعلى الرأس واليد اليمنى أو اليسرى امام الجسم في منتصف البطن.



الوضع الخامس: وتكون فيه اليد اليمنى أو اليسرى في جانب الجسم وعلى شكل قوس والذراع اليسرى أو اليمنى اعلى الرأس.



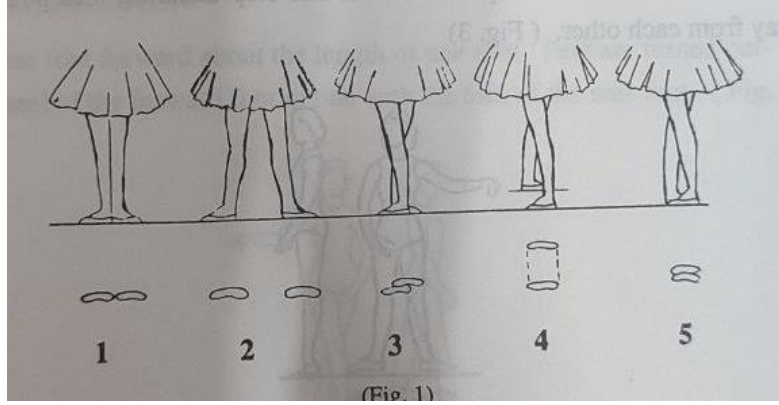
الوضع السادس: وتكون فيه اليد اليمنى كما هي في الجنب وتنخفض اليد اليسرى بحيث تكون أمام الجسم وتحادي منتصف البطن.



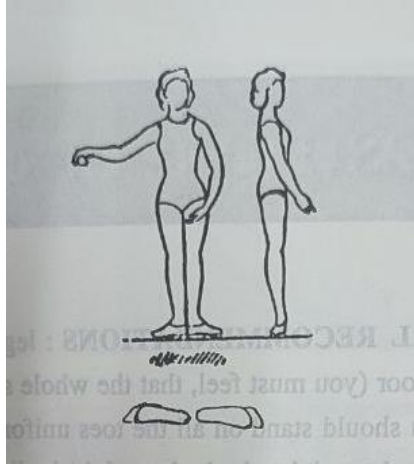
الوضع السابع: وتكون فيه اليدين الى جانب الجسم مشكلتين نصف دائرة.



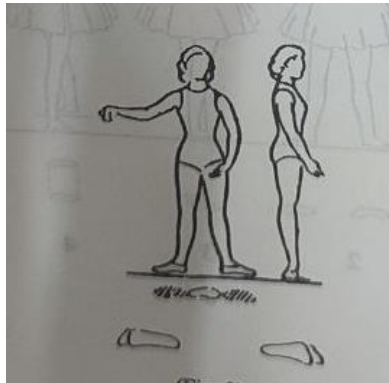
اوضاع القدمين الامامية:



الوضع الاول: الوقوف فتح المشطين بزاوية ١٨٠ درجة مع مد الجسم.



الوضع الثاني: الوقوف فتحا مع فتح المشطين بزاوية ١٨٠ درجة مع مد الجسم.



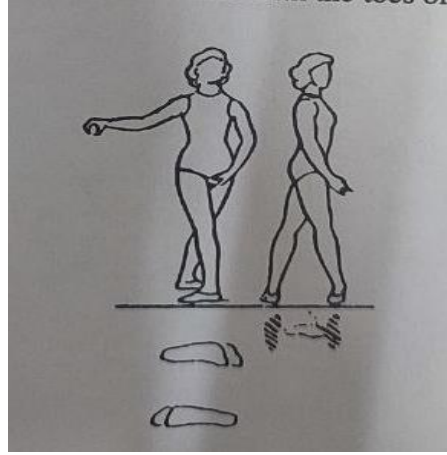
الوضع الثالث: الوقوف قدم اماما والاخرى خلفا بحيث يكون كامل القدم الامامية في

منتصف القدم الخلفية والمشط للخارج مع مد الجسم .



الوضع الرابع: الوقوف فتحاً قدم اماماً والاخرى خلفاً بحيث يكون مشط القدم الامامي

موازي لكامل القدم الخلفية.



الوضع الخامس: نفس الوضع الرابع الوقوف ضمماً.

