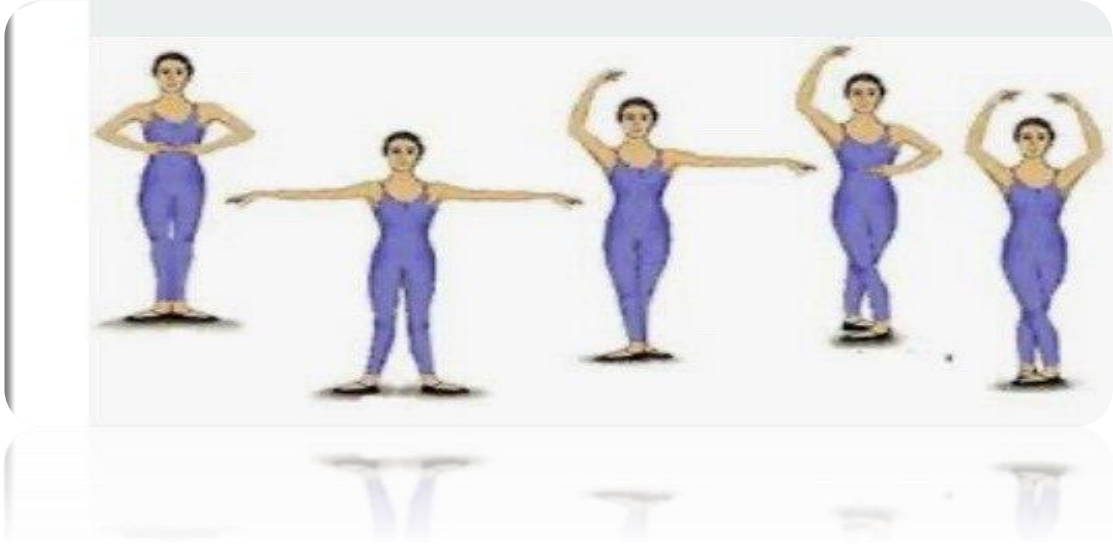


# "الجمناستك الاليقائي"

((الأوضاع الأساسية لليدين والساقين))

## "المحاظرة الخامسة"

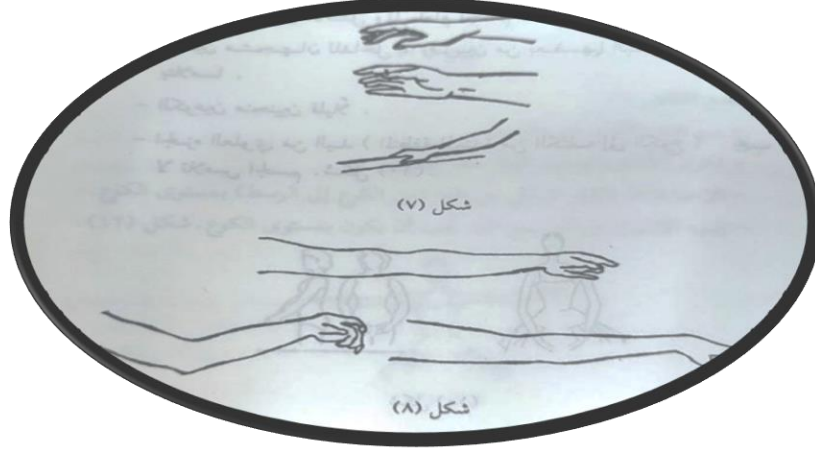


المرحلة الثانية/ الحراسة الصباحية

أ.د. منصور ناطق عبد الحميد

٢٠٢٥-٢٠٢٦

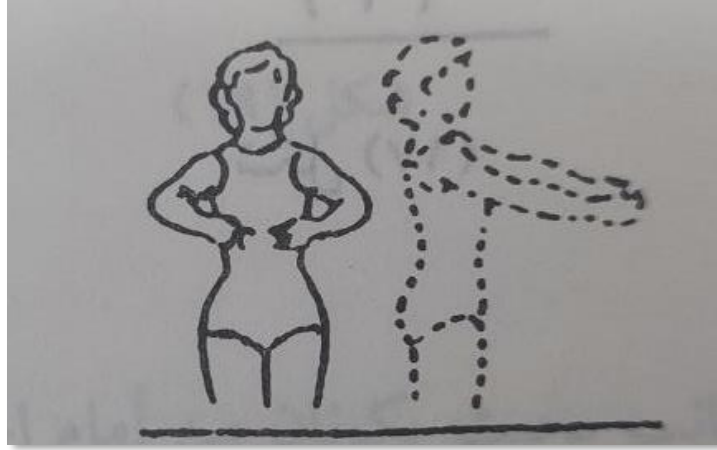
## اوضاع اليدين الاساسية:



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



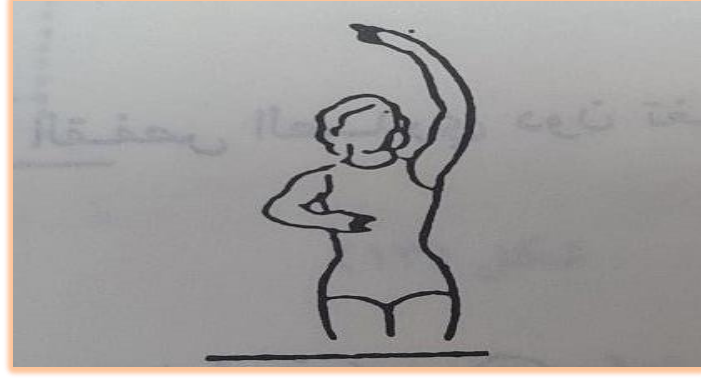
الوضع الثاني: وتكون فيه اليدين على شكل دائرة امام الجسم (في منتصف البطن).



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



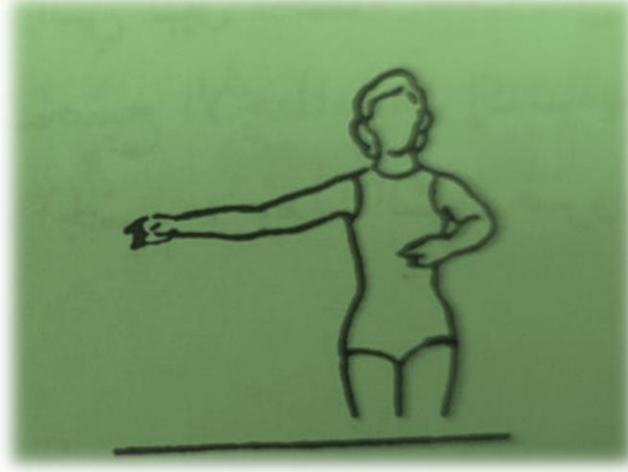
**الوضع الرابع:** وتكون فيه اليد اليسرى أو اليمنى اعلى الرأس واليد اليمنى او اليسرى امام الجسم في منتصف البطن.



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



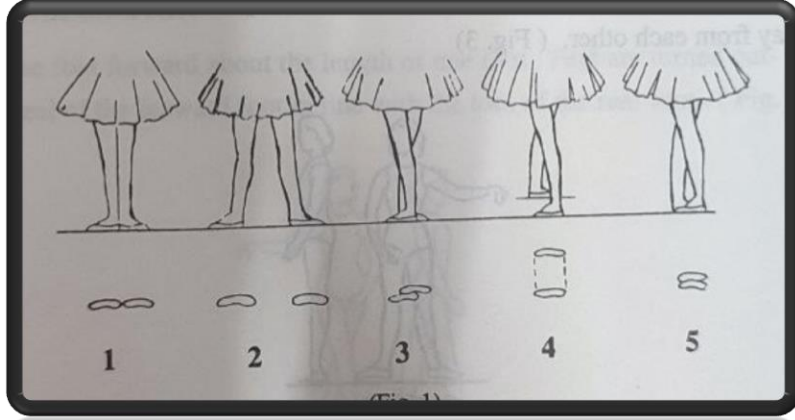
**الوضع السادس:** وتكون فيه اليد اليمنى كما هي في الجنب وتنخفض اليد اليسرى بحيث تكون أمام الجسم وتحادي منتصف البطن.



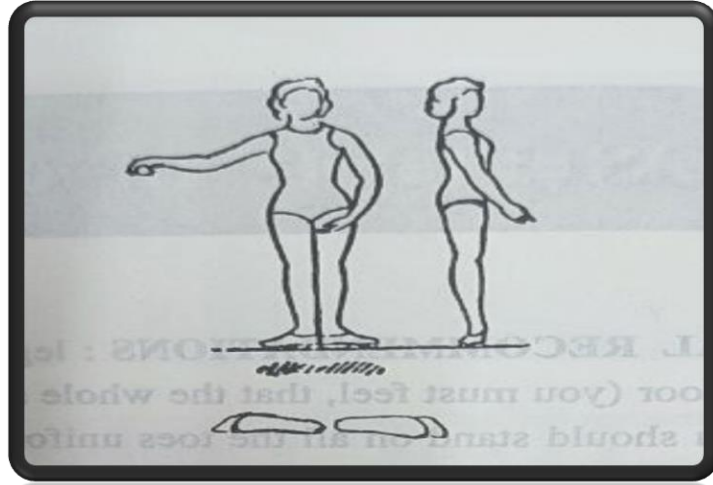
**الوضع السابع:** وتكون فيه اليدين الى جانب الجسم مشكلتين نصف دائرة.



## اوضاع القدمين الأساسية:



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



**الوضع الثاني:** الوقوف 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.

