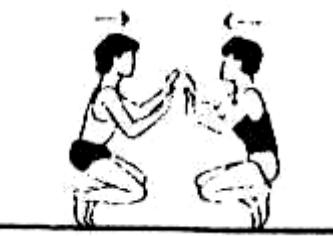
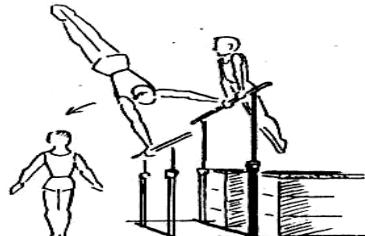
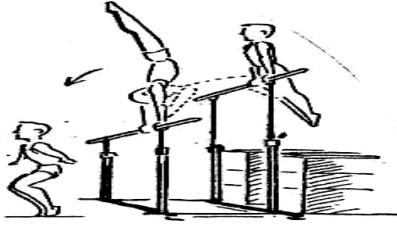
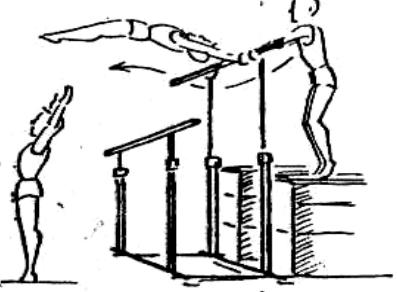
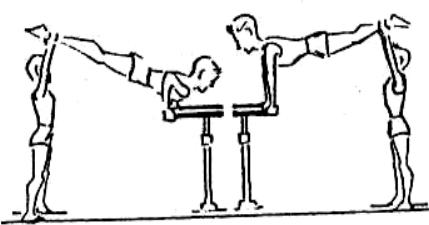


نماذج تمارين التوازن

شكل الأداء	كتابة التمرين	م
	<p>(الوقوف) ثني الركبتين مع وضع الذراعين جانباً .</p>	١
	<p>(الوقوف فتحاً . الذراعين عالياً) ميل الجذع للأمام مع وضع الذراعين جانباً .</p>	٢
	<p>الميزان الجانبي أو الامامي يميناً ويساراً .</p>	٣
	<p>وقف على اليدين على مساحة كافية أمام حائط .</p>	٤
	<p>(إقعاًء . مواجه . الذراعان اماماً) محاولة دفع الزميل اماماً لاختلال توازنه .</p>	٥
	<p>من الاقتراب القصير ، القفز لجلوس التكور على الصندوق ، الجرى اماماً ، المسك المتبدال للعارضه العليا والقفز للارتفاع الموازي على العارضه العليا ، ترك اليد المسکة من اعلى لتنمسک العارضه السفلی مع التنفيذ الفوري للعجلة .</p>	٦

	<p>اقتراب قصير ، الدرجة الامامية للوقف على الصندوق ، الوثب للارتكاز الموازي على العارضة العليا ، الانحناء لللامام وبالارتكاز على العارضة السفلية ، الوقف على اليدين لحظيا والشقبة الامامية للوقف</p>	٧
	<p>من الوقف الموازي على الصندوق ، كب لأعلى لتخطى العارضة السفلية .</p>	٨
	<p>اثنان من الممارسين في وضع الارتكاز الموازي في نهاية المترافق ، يقوم زميلان بمسكهما من مفصلى القدم ويرفعونهما لأعلى ، يمارس الاثنان المرتكزان ثى الذراعين ومدهما .</p>	٩
	<p>الوضع : (وقف على الكعبين) .</p>	١٠
	<p>الوضع : (وقف . الوضع خارجاً) .</p>	١١

١٢

الوضع : (وقوف . الوضع جانباً) .



١٣

الوضع : (وقوف . سند المشط اماماً) .



١٤

الوضع : (وقوف . سند المشط جانباً) .



١٥

الوضع : (وقوف . على قدم واحدة) .





الوضع : (وقوف . نصفاً) .

١٦



الوضع : (اقعاء) .

١٧



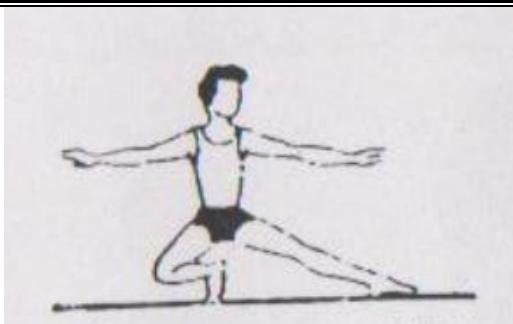
الوضع : (وقوف . الركبتان اثناء نصفاً) .

١٨



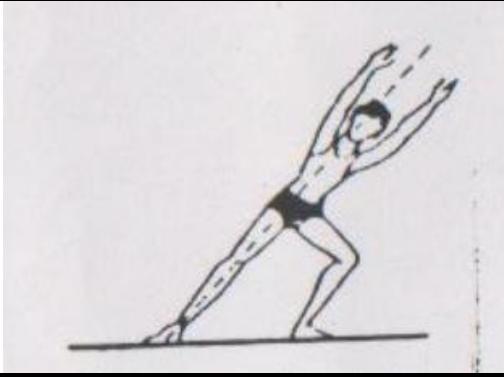
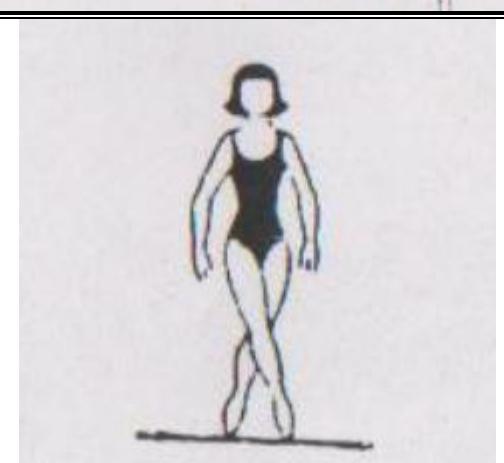
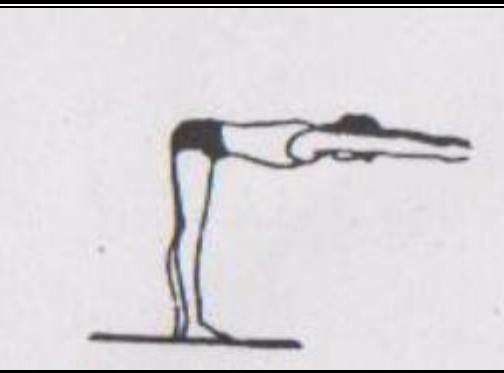
الوضع : (وقوف . الطعن اماماً) .

١٩



الوضع : (وقوف . الطعن خارجاً) .

٢٠

	<p>الوضع : (وقوف . الطعن جانبًا) .</p>	<p>٢١</p>
	<p>الوضع : (وقوف . الطعن خلفاً) .</p>	<p>٢٢</p>
	<p>الوضع : (وقوف . الرجلان متقاءان) .</p>	<p>٢٣</p>
	<p>الوضع : (وقوف . ميل) .</p>	<p>٢٤</p>
	<p>الوضع : (وقوف . انحاء) .</p>	<p>٢٥</p>



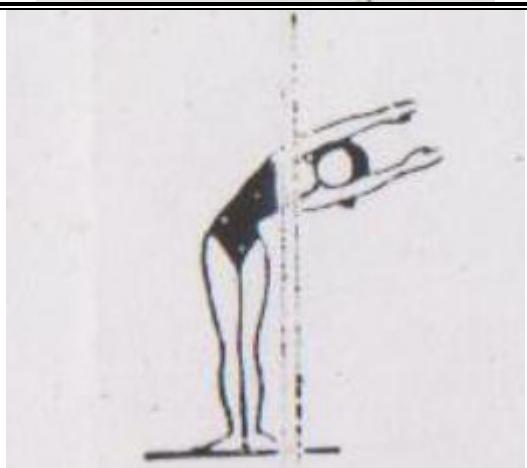
الوضع : (وقوف . تقوس الجذع) .

٢٦



الوضع : (وقوف . اللف) .

٢٧



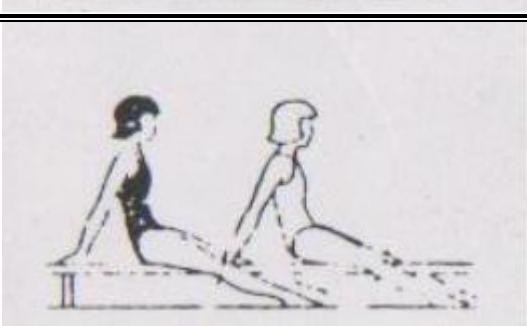
الوضع : (وقوف . الانحناء جانبياً) .

٢٨



الوضع : (جلوس . توازن فتحاً) .

٢٩



الوضع : (جلوس . الركوب) .

٣٠

٣١

الوضع : (جلوس . جنباً) .



٣٢

الوضع : (جثو . فتحاً) .



٣٣

الوضع : (جلوس . الجثو) .



٣٤

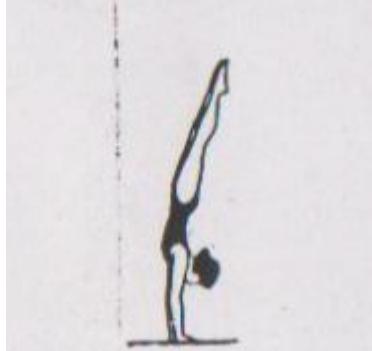
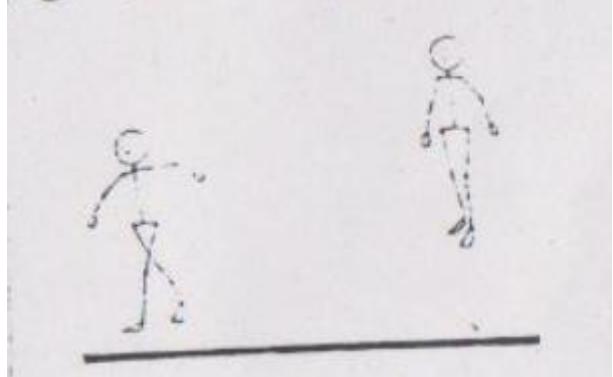
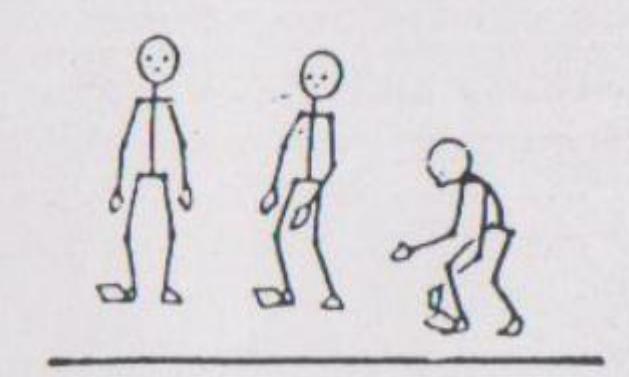
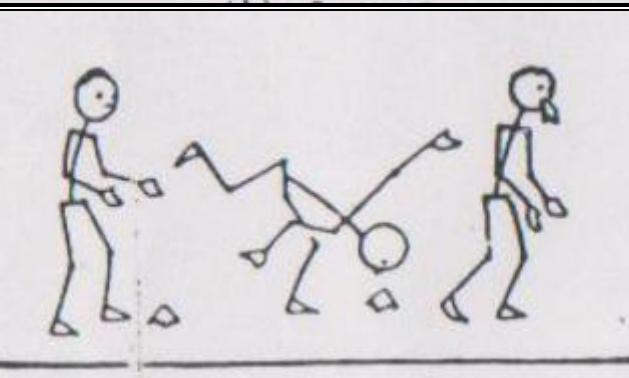
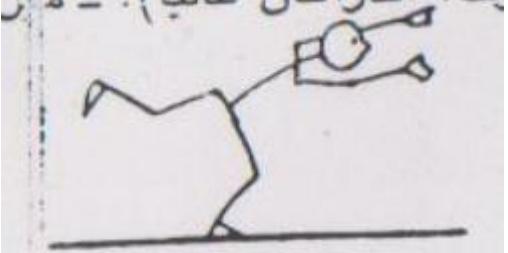
الوضع : (جثو . نصفاً) .

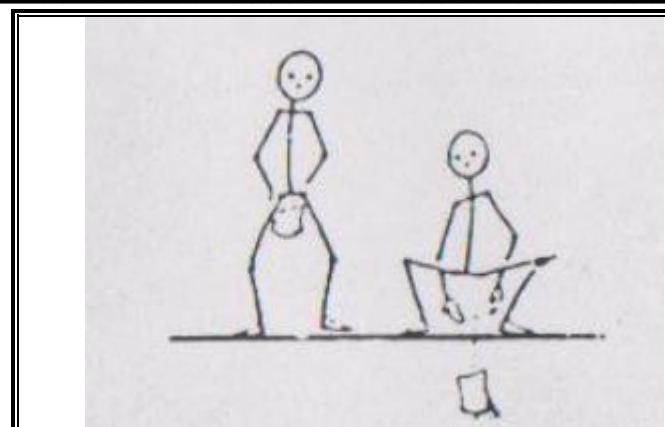


٣٥

الوضع : (الوقوف العالى)

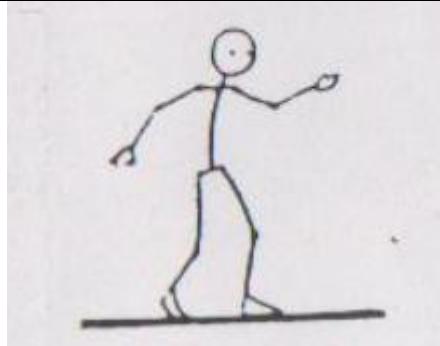


	<p>الوضع : (الوقوف على اليدين)</p>	<p>٣٦</p>
	<p>المشى على سكة الحديد : (وقوف . الذراعان جانبا) المشى اماما على حافة المقعد السويدى .</p>	<p>٣٧</p>
	<p>البريمية : (وقوف فتحا . قطعة ورق على احدى القدمين) مرجحة الذراع المقابلة للقدم التي عليها الورق بين الرجلين مع لف الجسم جانبا لالتقاط الورقة .</p>	<p>٣٨</p>
	<p>(وقوف امام خط - رسوم على الارض) الميل اماما مع رفع احدي الرجلين خلفا محاولا التقاط الورقة الموضوعة على بعد ٤ سم من القدم .</p>	<p>٣٩</p>
	<p>(وقوف. الذراعان عاليا) - ميل الجذع اماما مع رفع احدي الرجلين خلفا وثنى الآخر قليلا ..</p>	<p>٤٠</p>



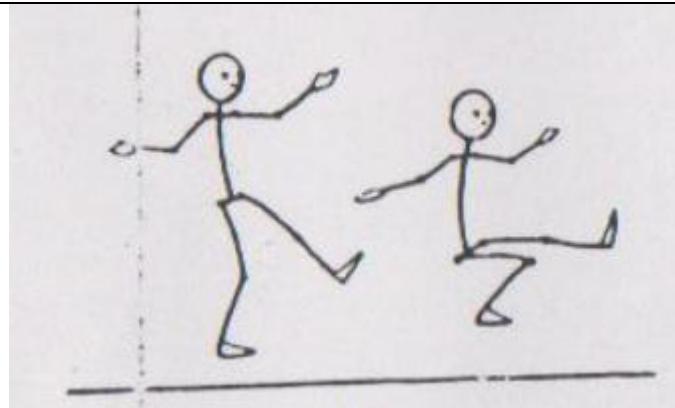
الانحناء والتزول والرمى : (وقف فتحا خلف خط الذراعان خلفا . حمل كيس حب اليدين) ثنى الركبتين كاملا ثم رمى الكيس من بين القدمين اماما .

٤ ١



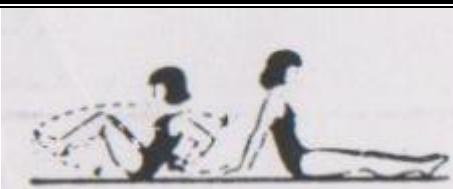
(وقف . الذراعان جانبا) المشى اماما على المشطين وعلى خط مرسوم على الارض .

٤ ٢



(وقوف على قدم واحدة . الذراعان جانبا) ثنى ركبة الرجل المرتكزة مع قذف القدم الحرة اماما ومد الركبة كاملة .

٤ ٣



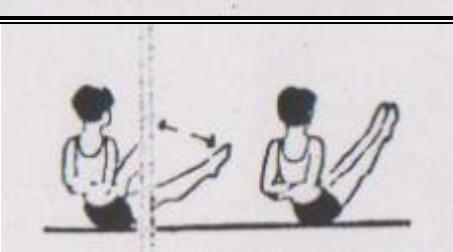
(جلوس طويل) ثنى الركبتين نصفا مع رفع الرجلين عاليا والدوران بالجسم نصف دائرة مع مد الركبتين كاملا .

٤ ٤



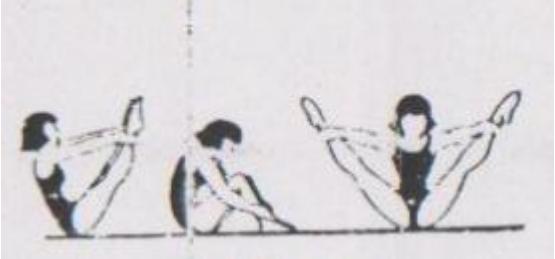
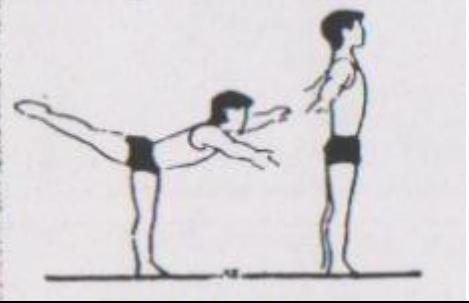
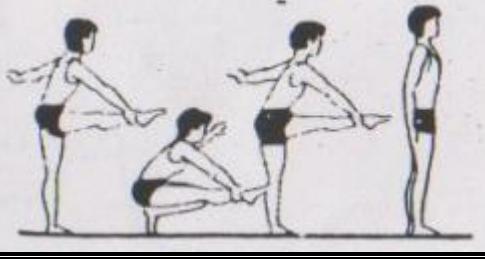
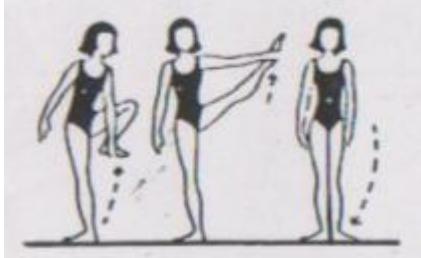
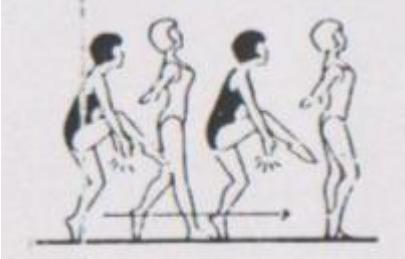
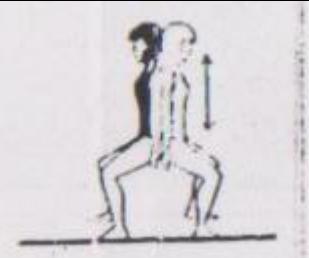
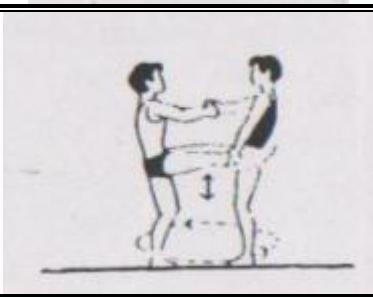
(جلوس القرفصاء . الذراعان جانبا) مد الركبتين مع رفع الرجلين عاليا للتوازن ثم خفض الرجلين أسفل .

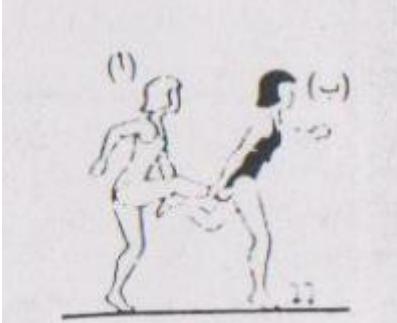
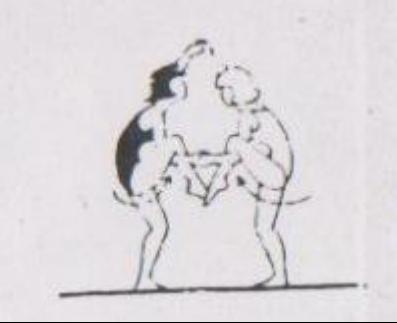
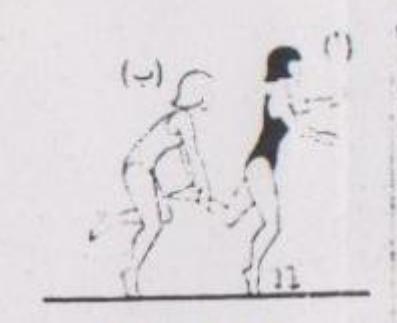
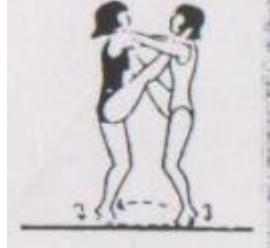
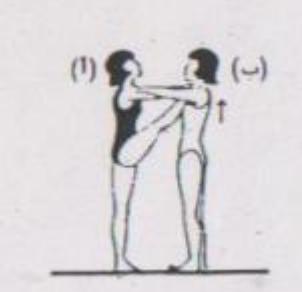
٤ ٥

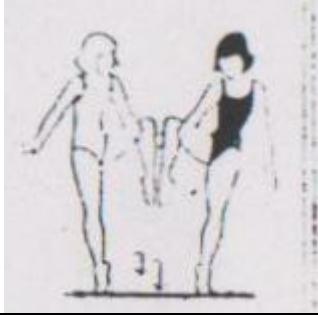
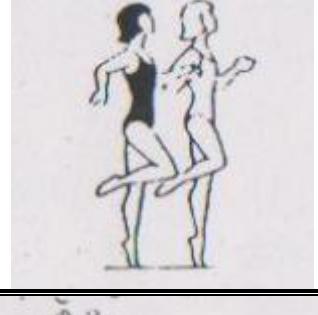
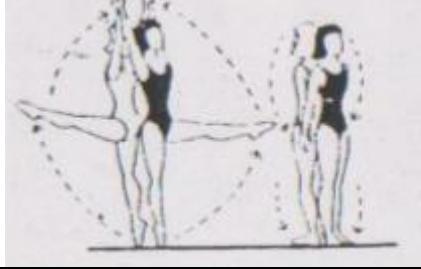
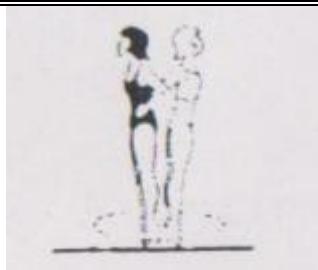
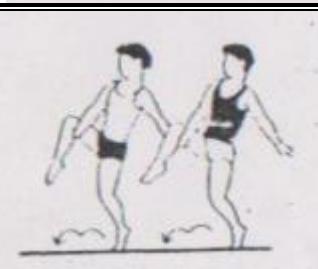
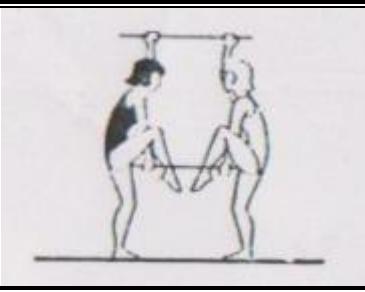
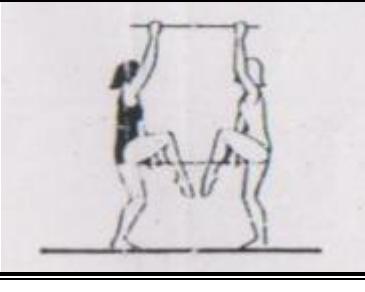


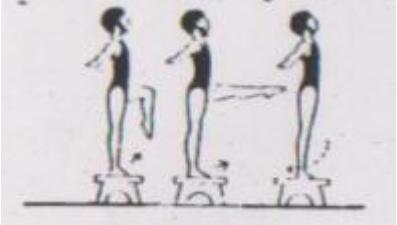
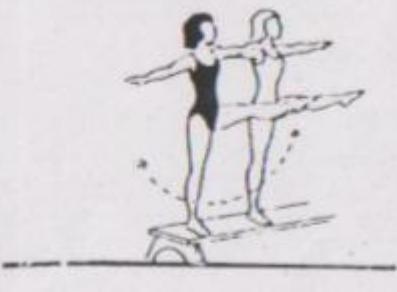
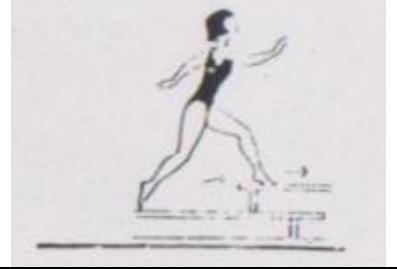
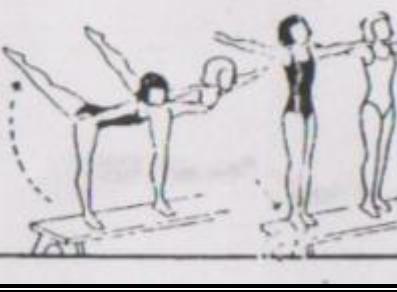
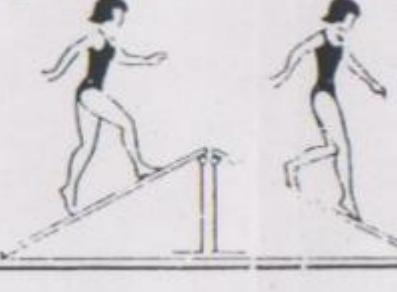
(جلوس توازن . الساعدان تشبيك خلف الظهر) تبعد وضم القدمين للخارج والداخل .

٤ ٦

	<p>(جلوس التوازن . الذراعان أماماً ومسك أسفل الساقين باليدين) خفض القدمين أسفل مع ثني الركبتين ثم رفع الرجلين عالياً مع تباعد القدمين</p>	<p>٤٧</p>
	<p>(وقوف) رفع الذراعين جانباً مع ميل الجذع أماماً ورفع احدى الرجلين خلفاً عالياً للميزان الأمامي</p>	<p>٤٨</p>
	<p>(وقوف) رفع الرجل أماماً لمسك القدم باليد وثني الركبة الأخرى كاملاً</p>	<p>٤٩</p>
	<p>(وقوف نصفاً . مسک باطن القدم باليد) مد الركبة جانباً مع رفع الرجل عالياً</p>	<p>٥٠</p>
	<p>(وقوف) المشي أماماً مع تبادل الركبتين عالياً والتصفيق باليدين أسفل الساقين</p>	<p>٥١</p>
	<p>(اقعاء . ظهراً لظهر) ثني ومد الركبتين مع دفع الزميل أماماً .</p>	<p>٥٢</p>
	<p>(وقوف على قدم واحدة . مواجه . رجل أماماً مفرودة بجانب الزميل . ذراع أماماً . تشبيك الأخرى تمسك قدم الزميل المرفوعة أماماً) يحمل على القدم المترکز مع التحرك على شكل دائرة .</p>	<p>٥٣</p>

	<p>(وقوف على قدم واحدة . جنبا لجنب . مسک قدم الزمیل المرفوعة جانبیا بالید الداخلیة) الحجل على قدم الارتكاز اماما وخلفا .</p>	<p>٥٤</p>
	<p>(أ) وقوف على قدم واحدة . مواجه الظهر . الرجل الحرة مرفعه اماما . مسک قدم الزمیل) . (ب) (وقوف على قدم واحدة . الظهر مواجه . مسک قدم الزمیل) الحجل اماما .</p>	<p>٥٥</p>
	<p>(وقوف فتحا . مواجه . الذراعان اماما جانبا . الايدي تشبيك) رفع الرجل الخارجیة عاليا ثم ثنى الرکبة لنتمریر القدم فوق الساعد مع رفع الذراع الداخلیة جانبا والوقوف على قدم واحدة .</p>	<p>٥٦</p>
	<p>(أ) وقوف على قدم واحدة) والحجل على المشط مع التقدم اماما .(ب) (وقوف مواجه الظهر .مسک قدم الزمیل المرفوعة) الحجل اماما .</p>	<p>٥٧</p>
	<p>(وقوف على قدم واحدة . مواجه . رجل مفرودة عالیا اليدان وقدم الرجل المفرودة على الكتف) الحجل على المشط لأعلى .</p>	<p>٥٨</p>
	<p>(أ) وقوف على قدم واحدة . الرجل الحرة مفرودة عالیا على كتفه الزمیل . الذراعان اماما المرفقان تشبيك) (ب) (وقوف . مواجه . المرفقان تشبيك) رفع العقبین عالیا .</p>	<p>٥٩</p>

	<p>(وقوف على قدم واحدة . جنبا لجنب . الرجل الداخلية مثنية جانبيا . اليد الداخلية تشبيك أسفل الركبة مع الزميل) .</p>	<p>٦٠</p>
	<p>(وقوف . جنبا لجنب . اليد الداخلية تشبيك مع الزميل) الحجل على المشط لأعلى مع ثني الركبة خلفا بالتبادل</p>	<p>٦١</p>
	<p>(وقوف . ظهر لظهر . اليدان تشبيك) رفع الذراعين جانبا عليا مع تبادل رفع الرجلين مفرودة جانبا .</p>	<p>٦٢</p>
	<p>(وقوف . ظهر لظهر . المرفقان تشبيك) الوثب على المشطين لأعلى مع التحرك في الدائرة .</p>	<p>٦٣</p>
	<p>(وقوف على قدم واحدة . الرجل الحرة اماما منثنية زاوية قائمة . اليد الداخلية تشبيك أسفل الركبة) الحجل على المشطين اماما .</p>	<p>٦٤</p>
	<p>(وقوف . مواجه . مسك طرف العصاتان عصا عالياً وعصا أسفل بجانب الجسم) ثني الركبة جهة العصا جانبأ لتمرير القدم فوقها ثم الحجل جانبأ .</p>	<p>٦٥</p>
	<p>(وقوف . مواجه . مسك طرف العصاتان . عصا عالياً وعصا أسفل بجانب الجسم) ثني الركبة جهة العصا عالياً لتمرير القدم فوق العصا البعيدة .</p>	<p>٦٦</p>

	<p>(وقوف عالي على المقعد . الذراعان جانباً) تبادل وضع الرجلين أماماً وثني الركبة زاوية قائمة .</p>	<p>٦٧</p>
	<p>(وقوف عالي على المقعد . الجنب مواجه للذراع الداخلية تشبيك مع الزميل . الذراع الخارجية جانباً) تبادل مرحلة الرجل أماماً خلفاً .</p>	<p>٦٨</p>
	<p>(وقوف . مواجه مقعدين وضعت فوق بعضها) الجري أماماً فوق المقعد بخطوات واسعة .</p>	<p>٦٩</p>
	<p>(وقوف عالي . الجنب مواجه . الذراعان جانباً . تشبيك الذراع الداخلية مع الزميل) الميل أماماً مع تبادل رفع الرجلين خلفاً للوصول إلى وضع الميزان الأمامي .</p>	<p>٧٠</p>
	<p>(وقوف مواجه لمقدم مائل) المشي أماماً لصعود المقعد المائل ثم المشي أماماً للنزول من فوق مقعد مائل .</p>	<p>٧١</p>
		<p>٧٢</p>
		<p>٧٣</p>
		<p>٧٤</p>
		<p>٧٥</p>
		<p>٧٦</p>
		<p>٧٧</p>
		<p>٧٨</p>
		<p>٧٩</p>
		<p>٨٠</p>

	۸۱
	۸۲
	۸۳
	۸۴
	۸۵
	۸۶
	۸۷
	۸۸
	۸۹
	۹۰
	۹۱
	۹۲
	۹۳
	۹۴
	۹۵
	۹۶
	۹۷
	۹۸
	۹۹
	۱۰۰