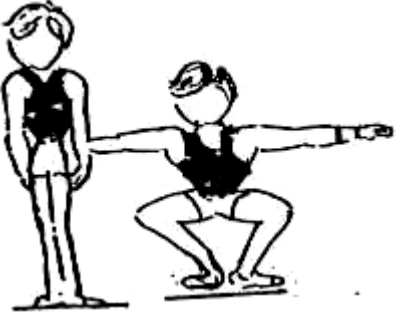

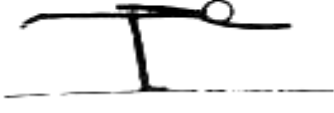

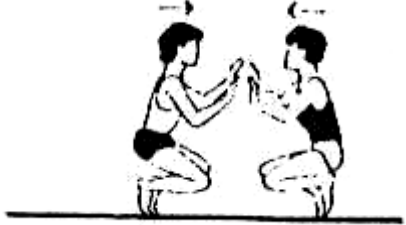
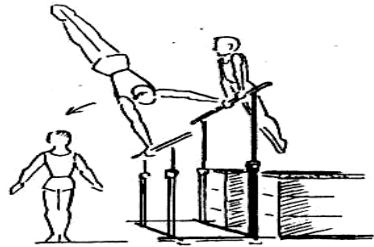
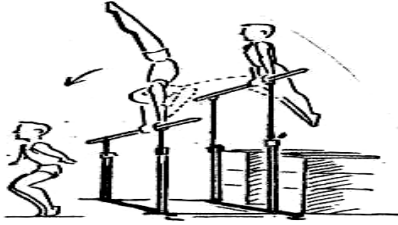
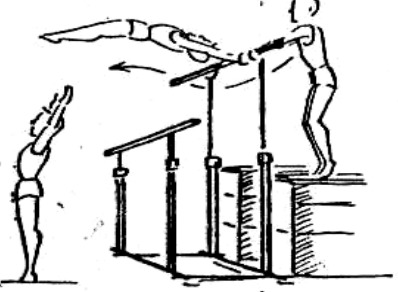
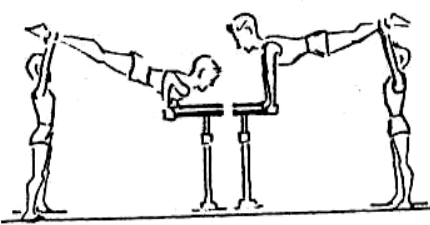













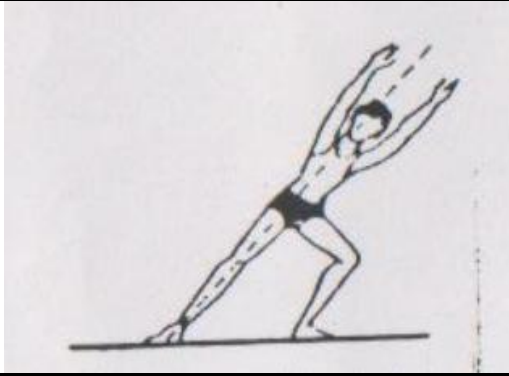


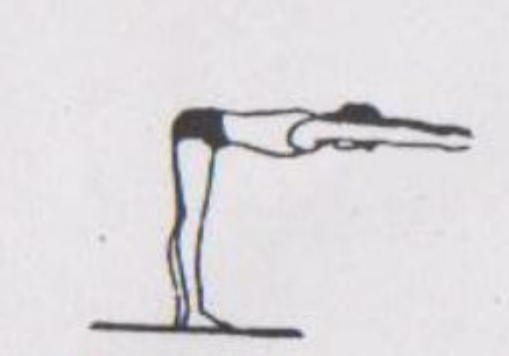

نماذج تمرينات التوازن





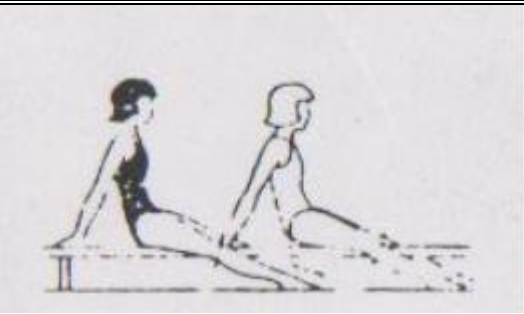
م	كتابة التمرين	شكل الأداء
١	(الوقوف) ثني الركبتين مع وضع الذراعين جانباً .	
٢	(الوقوف فتحاً . الذراعين عالياً) ميل الجذع للأمام مع وضع الذراعين جانباً .	
٣	الميزان الجانبي أو الامامي يمينا ويساراً .	
٤	وقوف على اليدين على مساحة كافية أمام حائط .	
٥	(إقعاء . مواجه . الذراعان اماماً) محاولة دفع الزميل اماماً لاخلال توازنه .	
٦	من الاقتراب القصير ، القفز لجلوس التكور على الصندوق ، الجرى اماماً ، المسك المتبادل للعارضة العليا والقفز للارتكاز الموازي على العارضة العليا ، تترك اليد الممسكة من اعلى لتمسك العارضة السفلى مع التنفيذ الفوري للعجلة .	






	<p>٧</p> <p>اقتراب قصير ، الدحرجة الامامية للوقوف على الصندوق ، الوثب للارتكاز الموازي على العارضة العليا ، الانحناء للامام وبالارتكاز على العارضة السفلى ، الوقوف على اليدين لحظيا والشقلبة الامامية للوقوف</p>	
	<p>٨</p> <p>من الوقوف الموازي على الصندوق ، كب لأعلى لتخطي العارضة السفلى .</p>	
	<p>٩</p> <p>اثنان من الممارسين في وضع الارتكاز الموازي في نهايتي المتوازي ، يقوم زميلان بمسكهما من مفصلي القدم ويرفعونهما لأعلى ، يمارس الاثنان المرتكزان ثني الذراعين ومدهما .</p>	
	<p>١٠</p> <p>الوضع : (وقوف على الكعبين) .</p>	
	<p>١١</p> <p>الوضع : (وقوف . الوضع خارجاً) .</p>	

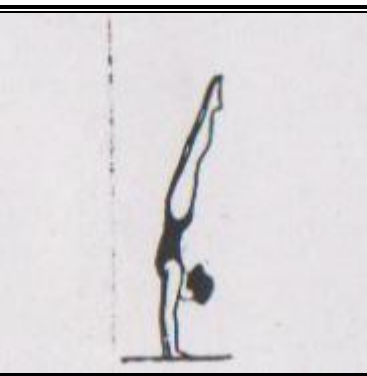
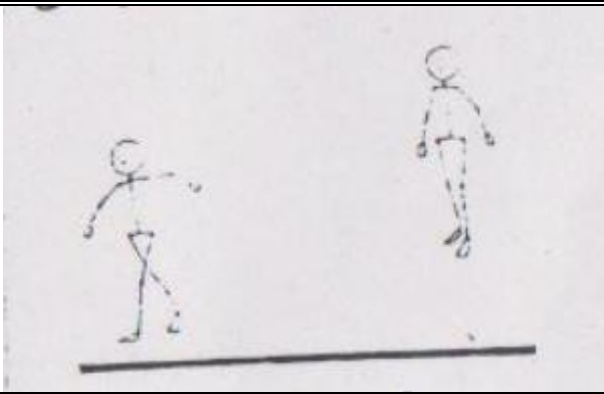
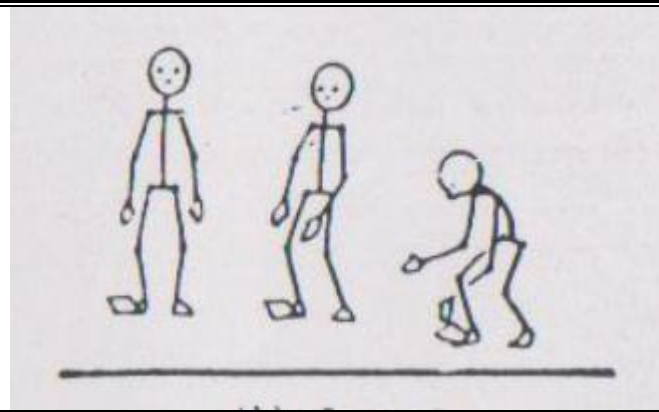
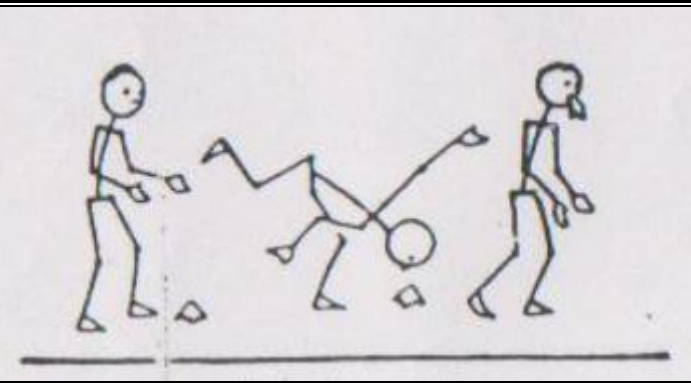
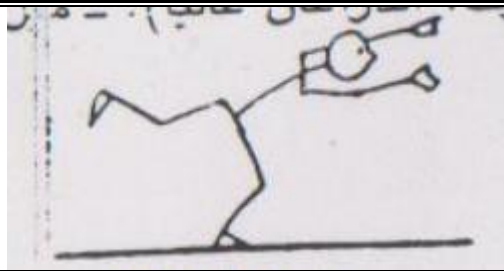
	<p>الوضع : (وقوف . الوضع جانباً) .</p>	<p>١٢</p>
	<p>الوضع : (وقوف . سند المشط اماماً) .</p>	<p>١٣</p>
	<p>الوضع : (وقوف . سند المشط جانباً) .</p>	<p>١٤</p>
	<p>الوضع : (وقوف . على قدم واحدة) .</p>	<p>١٥</p>

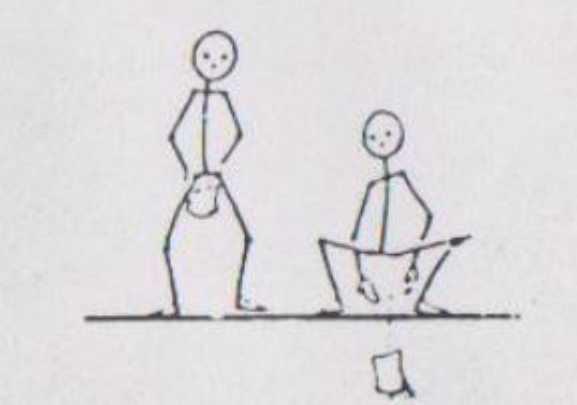
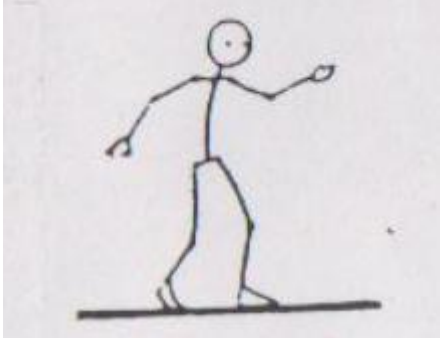
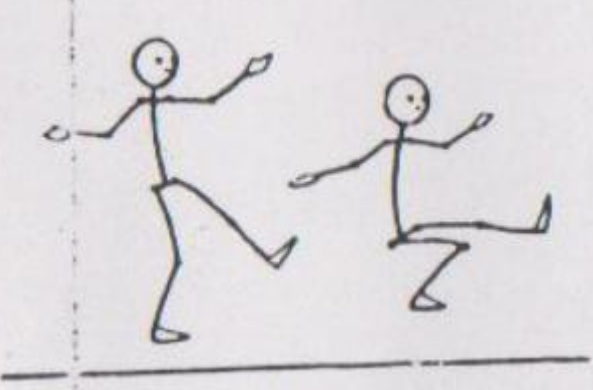



	<p>الوضع : (وقوف . نصفاً) .</p>	<p>١٦</p>
	<p>الوضع : (اقعاء) .</p>	<p>١٧</p>
	<p>الوضع : (وقوف . الركبتان انثناء نصفاً) .</p>	<p>١٨</p>
	<p>الوضع : (وقوف . الطعن اماماً) .</p>	<p>١٩</p>
	<p>الوضع : (وقوف . الطعن خارجاً) .</p>	<p>٢٠</p>








	<p>الوضع : (وقوف . الطعن جانباً) .</p>	<p>٢١</p>
	<p>الوضع : (وقوف . الطعن خلفاً) .</p>	<p>٢٢</p>
	<p>الوضع : (وقوف . الرجلان متقاطعان) .</p>	<p>٢٣</p>
	<p>الوضع : (وقوف . ميل) .</p>	<p>٢٤</p>
	<p>الوضع : (وقوف . انحناء) .</p>	<p>٢٥</p>




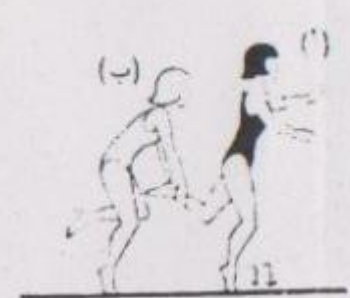

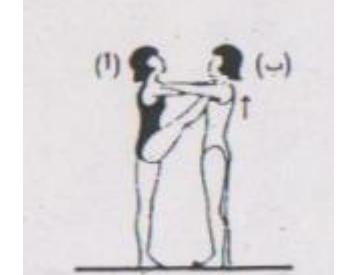
	<p>الوضع : (وقوف . تقوس الجذع) .</p>	<p>٢٦</p>
	<p>الوضع : (وقوف . اللف) .</p>	<p>٢٧</p>
	<p>الوضع : (وقوف . الانحناء جانباً) .</p>	<p>٢٨</p>
	<p>الوضع : (جلوس . توازن فتحاً) .</p>	<p>٢٩</p>
	<p>الوضع : (جلوس . الركوب) .</p>	<p>٣٠</p>


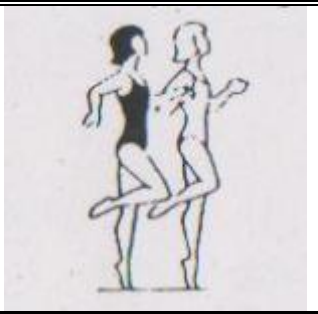
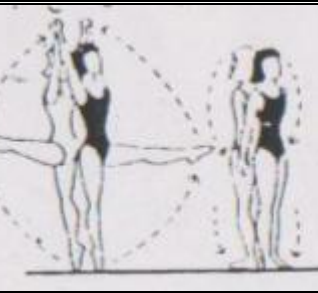
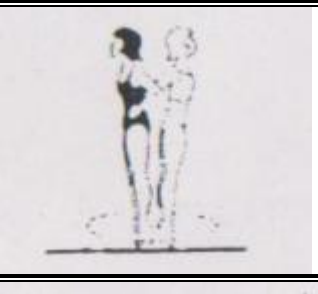
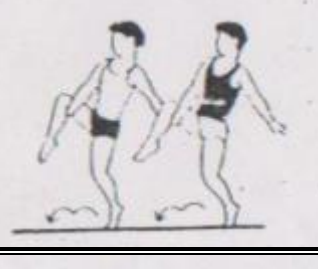
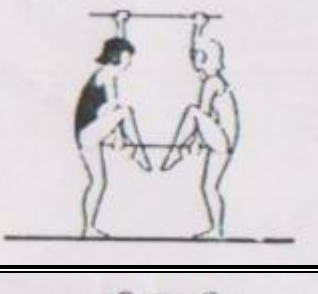
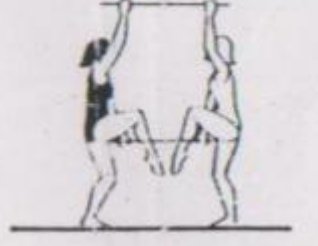
	<p>الوضع : (جلوس . جنباً) .</p>	<p>٣١</p>
	<p>الوضع : (جثو . فتحاً) .</p>	<p>٣٢</p>
	<p>الوضع : (جلوس . الجثو) .</p>	<p>٣٣</p>
	<p>الوضع : (جثو . نصفاً) .</p>	<p>٣٤</p>
	<p>الوضع : (الوقوف العالى)</p>	<p>٣٥</p>

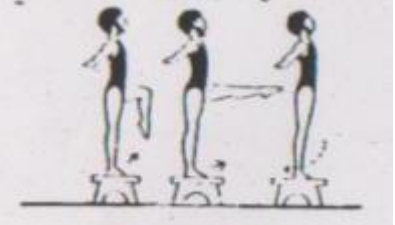
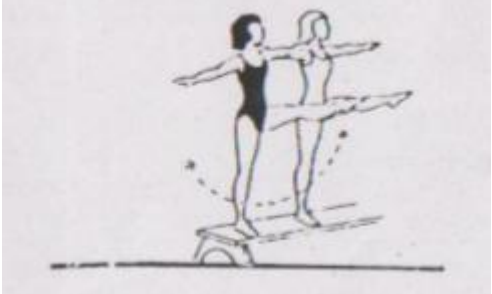
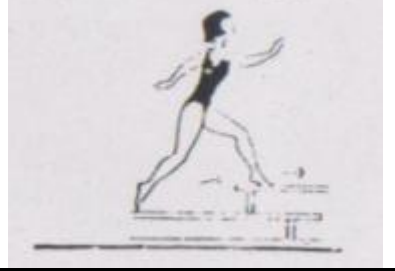
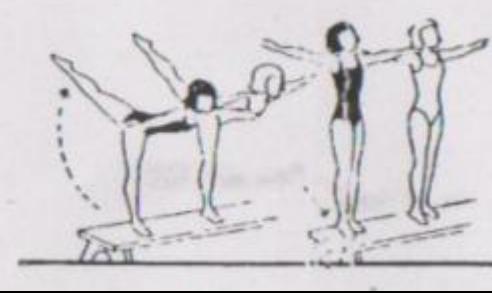
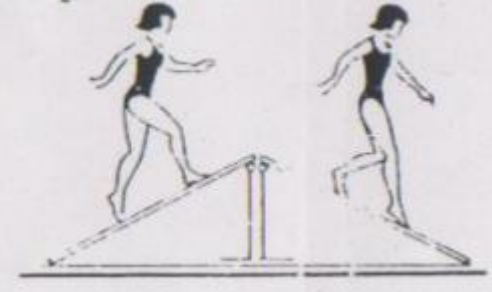
	<p>الوضع : (الوقوف على اليدين)</p>	<p>٣٦</p>
	<p>المشى على سكة الحديد : (وقوف . الذراعان جانباً) المشى اماماً على حافة المقعد السويدي .</p>	<p>٣٧</p>
	<p>البريمة : (وقوف فتحة . قطعة ورق على احدى القدمين) مرجحة الذراع المقابلة للقدم التى عليها الورق بين الرجلين مع لف الجسم جانباً لالتقاط الورقة .</p>	<p>٣٨</p>
	<p>(وقوف امام خط - رسوم على الارض) الميل اماماً مع رفع احدى الرجلين خلفاً محاولاً التقاط الورقة الموضوعة على بعد ٤٠ سم من القدم .</p>	<p>٣٩</p>
	<p>(وقوف . الذراعان عالياً) - ميل الجذع اماماً مع رفع احدى الرجلين خلفاً وثنى الآخرى قليلاً ..</p>	<p>٤٠</p>

	<p>٤١</p> <p>الانحناء والنزول والرمي : (وقوف فتحا خلف خط الذراعان خلفا . حمل كيس حب اليدين) ثنى الركبتين كاملا ثم رمى الكيس من بين القدمين اماما .</p>	
	<p>٤٢</p> <p>(وقوف . الذراعان جانبا) المشى اماما على المشطين وعلى خط مرسوم على الارض .</p>	
	<p>٤٣</p> <p>(وقوف على قدم واحدة . الذراعان جانبا) ثنى ركبة الرجل المرتكزة مع قذف القدم الحررة اماما ومد الركبة كاملة .</p>	
	<p>٤٤</p> <p>(جلوس طويل) ثنى الركبتين نصفًا مع رفع الرجلين عاليا والدوران بالجسم نصف دائرة مع مد الركبتين كاملا .</p>	
	<p>٤٥</p> <p>(جلوس القرفصاء . الذراعان جانبا) مد الركبتين مع رفع الرجلين عاليا للتوازن ثم خفض الرجلين أسفل .</p>	
	<p>٤٦</p> <p>(جلوس توازن . الساعدان تشبيك خلف الظهر) تباعد وضم القدمين للخارج والداخل .</p>	

	<p>(جلوس التوازن . الذراعان أماما ومسك أسفل الساقين باليدين) خفض القدمين أسفل مع ثني الركبتين ثم رفع الرجلين عاليا مع تباعد القدمين</p>	<p>٤٧</p>
	<p>(وقوف) رفع الذراعين جانباً مع ميل الجذع أماما ورفع إحدى الرجلين خلفاً عاليا للميزان الأمامي</p>	<p>٤٨</p>
	<p>(وقوف) رفع الرجل أماما لمسك القدم باليد وثني الركبة الأخرى كاملاً</p>	<p>٤٩</p>
	<p>(وقوف نصفاً . مسك 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 أماما .</p>	<p>٥٢</p>
	<p>(وقوف على قدم واحدة . مواجه . رجل أماما مفرودة بجانب الزميل . ذراع أماما . تشبيك الأخرى تمسك قدم الزميل المرفوعة أماما) يحمل على القدم المرتكز مع التحرك على شكل دائرة .</p>	<p>٥٣</p>

	<p>(وقوف على قدم واحدة . جنباً لجنب . مسك قدم الزميل المرفوعة جانباً باليد الداخلية) الحجل على قدم الارتكاز اماماً وخلفاً .</p>	<p>٥٤</p>
	<p>(أ) (وقوف على قدم واحدة . مواجه الظهر . الرجل الحرة مرفوعة اماماً . مسك قدم الزميل) . (ب) (وقوف على قدم واحدة . الظهر مواجه . مسك قدم الزميل) الحجل اماماً .</p>	<p>٥٥</p>
	<p>(وقوف فتحا . مواجه . الذراعان اماماً جانباً . الايدي تشبيك) رفع الرجل الخارجية عالياً ثم ثنى الركبة لتمرير القدم فوق الساعد مع رفع الذراع الداخلية جانباً والوقوف على قدم واحدة .</p>	<p>٥٦</p>
	<p>(أ) (وقوف على قدم واحدة) والحجل على المشط مع التقدم اماماً . (ب) (وقوف مواجه الظهر . مسك قدم الزميل المرفوعة) الحجل اماماً .</p>	<p>٥٧</p>
	<p>(وقوف على قدم واحدة . مواجه . رجل مفرودة عالياً اليدين وقدم الرجل المفرودة على الكتف) الحجل على المشط لأعلى .</p>	<p>٥٨</p>
	<p>(أ) (وقوف على قدم واحدة . الرجل الحرة مفرودة عالياً على كتفة الزميل . الذراعان اماماً المرفقان تشبيك) (ب) (وقوف . مواجه . المرفقان تشبيك) رفع العقبين عالياً .</p>	<p>٥٩</p>

			<p>(وقوف على قدم واحدة . جنباً لجنب . الرجل الداخلية مثنية جانباً . اليد الداخلية تشبيك أسفل الركبة مع الزميل) .</p>	٦٠
			<p>(وقوف . جنباً لجنب . اليد الداخلية تشبيك مع الزميل) الحجل على المشط لأعلى مع ثنى الركبة خلفاً بالتبادل</p>	٦١
			<p>(وقوف . ظهر لظهر . اليدين تشبيك) رفع الذراعين جانباً عالياً مع تبادل رفع الرجلين مفردة جانباً .</p>	٦٢
			<p>(وقوف . ظهر لظهر . المرفقان تشبيك) الوثب على المشطين لأعلى مع التحرك في الدائرة .</p>	٦٣
			<p>(وقوف على قدم واحدة . الرجل الحرة أماماً منتبئة زاوية قائمة . اليد الداخلية تشبيك أسفل الركبة) الحجل على المشطين أماماً .</p>	٦٤
			<p>(وقوف . مواجه . مسك طرف العصاتان عصاً عالياً وعصاً أسفل بجانب الجسم) ثني الركبة جهة العصا جانباً لتمرير القدم فوقها ثم الحجل جانباً .</p>	٦٥
			<p>(وقوف . مواجه . مسك طرف العصاتان . عصاً عالياً وعصاً أسفل بجانب الجسم) ثني الركبة جهة العصا عالياً لتمرير القدم فوق العصا البعيدة .</p>	٦٦

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

		၈၁
		၈၂
		၈၃
		၈၄
		၈၅
		၈၆
		၈၇
		၈၈
		၈၉
		၉၀
		၉၁
		၉၂
		၉၃
		၉၄
		၉၅
		၉၆
		၉၇
		၉၈
		၉၉
		၁၀၀