
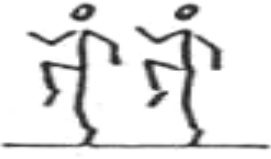

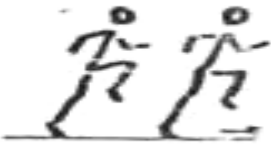










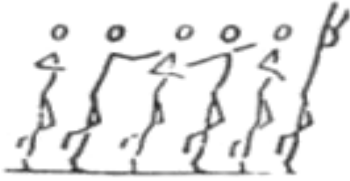

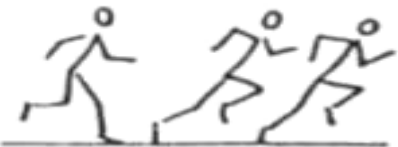
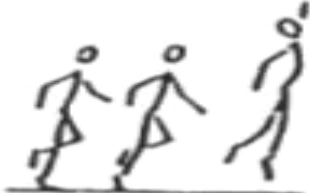
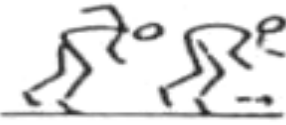









## نماذج تمارينات السرعة

شكل الأداء	كتابة التمرين	م
	( وقوف ) الجرى فى المكان .	١
	( وقوف ) الجرى فى المكان مع تبادل رفع الركبتين .	٢
	( وقوف ) الجرى اماما .	٣
	( وقوف ) الجرى مع تبادل رفع الركبتين اماما عاليا .	٤
	( وقوف ) الجرى اماما مع ثنى المرفقين وتحريكهما اماما خلفا بالتبادل .	٥
	( وقوف ) الجرى اماما مع تبادل رفع العقبين خلفا .	٦

	<p>( وقوف ) الجرى اماما بخطوات واسعة .</p>	<p>٧</p>
	<p>( وقوف ) الجرى فى المكان خطوتان وفى الثالثة الجرى بخطوات واسعة .</p>	<p>٨</p>
	<p>( وقوف ) الجرى اماما بخطوات طويلة مع تحريك الذراعين اماما بالتبادل مرة جانب اليمين ومرة جانب اليسار بالنسبة للزملاء .</p>	<p>٩</p>
	<p>(وقوف . ثبات الوسط) الجرى اماما خطوتين ثم الدوران نصف لفة مع خفض الذراعين اسفل .</p>	<p>١٠</p>
	<p>( وقوف ) الجرى خلفا .</p>	<p>١١</p>
	<p>( وقوف ) الجرى جانبا .</p>	<p>١٢</p>
	<p>( وقوف . الذراعان حلقة فوق الرأس ) الجرى جانبا مع ميل الجذع جانبا باتجاه الجرى .</p>	<p>١٣</p>
	<p>( وقوف . الذراعان حلقة فوق الرأس ) الجرى جانبا مع ميل الجذع باتجاه معاكس للجرى .</p>	<p>١٤</p>

	<p>( وقوف ) الجرى جانبا مع تقاطع الرجلين .</p>	<p>١٥</p>
	<p>( وقوف ) الجرى اماما فخلقا ثم جانبا بالتبادل</p>	<p>١٦</p>
	<p>( وقوف . انثناء عرضا ) الجرى اماما مع مد الذراعين اماما فثنيهما عرضا ثم مدهما جانبا فثنيهما عرضا + مدهما عاليا .</p>	<p>١٧</p>
	<p>( وقوف . الذراعان خلفا ) الجرى اماما مع عمل دوائر بالذراعين اماما خلفا ثم عاليا اماما .</p>	<p>١٨</p>
	<p>( وقوف ) الجرى اماما مع تزايد سرعة الجرى .</p>	<p>١٩</p>
	<p>( وقوف ) الجرى اماما مع رفع الذراع عاليا بالتبادل .</p>	<p>٢٠</p>
	<p>( وقوف ) الجرى اماما مع ميل الجذع اماما</p>	<p>٢١</p>

	<p>( وقوف . الذراعان عاليا ) الجرى اماما ثم ميل الجذع مع رفع الذراعان خلفا ثم مرجحتهما اماما عاليا مع مد الجذع عاليا .</p>	<p>٢٢</p>
	<p>( وقوف . مواجه الظهر للعلامة ) الجرى خلفا حتى العلامة ثم الجرى اماما حتى خط البداية .</p>	<p>٢٣</p>
	<p>( وقوف ) الجرى الحر اماما لمدة ثلاث دقائق .</p>	<p>٢٤</p>
	<p>( وقوف ) الجرى اماما عشر خطوات ثم المشى خمس خطوات .</p>	<p>٢٥</p>
	<p>( وقوف ) المشي اماما فى خطوات واسعة ثم الجرى اماما سرعة بطيئة .</p>	<p>٢٦</p>
	<p>( وقوف . مسك العصا من منتصفها باليد ) الجرى اماما .</p>	<p>٢٧</p>
	<p>( وقوف . عال . حمل العصا بشكل عمودى على كف اليد ) الجرى اماما .</p>	<p>٢٨</p>



٢٩ ( وقوف . حمل ثقل باليدين ) الجرى اماما .



٣٠ ( وقوف ) الجري اماما مع ثنى المرفقين وتحريكهما اماما خلفا بالتبادل .



٣١ ( وقوف . جنبا لجنب . تشبيك المرفق الداخلي مع الزميل )  
(أ) يجرى اماما مع رفع الركبتين عاليا .  
(ب) يجرى اماما مع قذف القدمين اماما وشد الركبتين .

٣٢

٣٣

٣٤

٣٥

٣٦

٣٧

٣٨

٣٩

٤٠

٤١

٤٢

٤٣

٤٤

٤٥

٤٦

٤٧

٤٨

٤٩

		๕.
		๕๑
		๕๒
		๕๓
		๕๔
		๕๕
		๕๖
		๕๗
		๕๘
		๕๙
		๖.
		๖๑
		๖๒
		๖๓
		๖๔
		๖๕
		๖๖
		๖๗
		๖๘
		๖๙
		๗.
		๗๑
		๗๒
		๗๓
		๗๔
		๗๕
		๗๖
		๗๗
		๗๘
		๗๙
		๘.
		๘๑
		๘๒
		๘๓

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