



( وقوف فتحا . الذراعان عاليا ) ثني الجذع  
أماما أسفل ضغط الذراعين خلفا بين الرجلين







( وقوف فتحا . الذراعان أماما . ميل ) رفع  
الجذع عاليا للثقوس مع رفع الذراعين جانبا  
عاليا



( وقوف . الذراعان جانبا ) عمل دوائر  
بالذراعين



( وقوف فتحا . الذراعان جانبا ) تحريك  
الذراع أماما يمينا واليسرى يسارا ( مقص )

	<p>( وقوف ) رفع الذراعان جانبا فجانبا عاليا</p>
	<p>( وقوف . الذراعان خلف الرقبة ) ثني الجذع أماما أسفل</p>
	<p>( وقوف . الذراعان خلف الرقبة ) مد الذراعان عاليا</p>
	<p>( وقوف فتحا . الذراعان منتنيتين أمام الصدر ( تبادل مد الذراعين أماما</p>

	<p>( وقوف فتحا ) مرجحة الذراعين أماما خلفا مع ثني الركبتين نصفاً</p>
	<p>( وقوف . العضدان جانبا والساعدان لأسفل ) رفع الذراعين عاليا</p>
	<p>( وقوف . الذراعان جانبا ) خفض الذراعين خلفا أسفل ثم رفع الذراعين جانبا عاليا</p>
	<p>( وقوف . الذراعان أماما . ميل ) مرجحة الذراعين خلفا أسفل أماما عاليا</p>

	<p>( وقوف . الذراعان عاليا ) خفض الذراعين أماما أسفل</p>
	<p>( وقوف فتحا . الذراعين عاليا ) ثني الجذع جانبا</p>
	<p>( وقوف . انثناء ) تبادل الطعن أماما مع مد الذراعين عاليا</p>
	<p>( وقوف فتحا . الذراعان خلفا . انحناء ) مد الجذع عاليا مع مرجحة الذراعين أماما عاليا</p>

	<p>( وقوف فتحا . الذراعان جانبا . ميل ) تبادل لف الجذع جانبا للمس المشطين</p>
	<p>( رقود . الذراعان جانبا ) وضع الذراعين أماما</p>

#### نماذج لتمارين باستخدام الحبال

	<p>( انبطاح مائل ) فتح الذراعين جانبا للوصول للانبطاح الذراعان جانبا</p>
	<p>( وقوف ) الوثب في المحل دوران دورات أمامية</p>