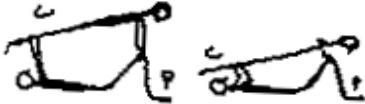
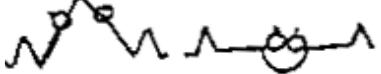
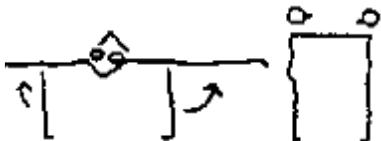
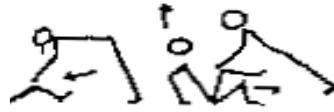
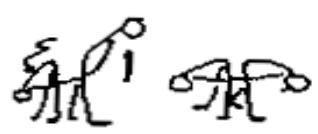
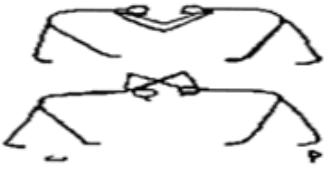
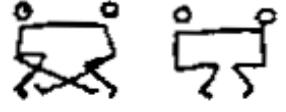
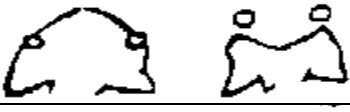
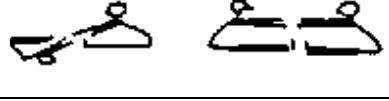


	<p>أ- (انباطح مائل عال بالاستناد على يدي الزميل) (:) ب- (رقود . مواجه . الذراعان أماما) ثني الذراعين (:)</p>
	<p>أ- (رقود قرفصاء . الذراعان أماما مسک فخذی الزميل) (:) ب- (انباطح أفقی بالارتكاز على ركبتي الزميل وبمساعدته) ثني الذراعين (:)</p>
	<p>(جلوس طویل فتحا . مواجه . الذراعان أماما تشبيك مع الزميل . القدمین فوق قدمی الزميل) تبادل ثني الجذع أماما وخلفا (:)</p>
	<p>(رقود قرفصاء . الرأسین متلاصقین ، الذراعان مائلا جانبا عاليا تشبيك مع الزميل) رفع الجذع والذراعین عاليا كجلوس القرفصاء (:)</p>
	<p>(وقوف مواجه ، الذراعان أماما تشبيك مع الزميل) تبادل مرحة الرجلین أماما مفرودة (:)</p>
	<p>(وقوف فتحا - جنب لجنب . تشبيك اليد الداخلية مع الزميل) الطعن خارجا مع ثب الجذع داخلا ورفع الذراعين جانبا عاليا والضغط . (:)</p>
	<p>(وقوف فتحا . مواجه الذراعان عاليا تشبيك مع الزميل) ثني الجذع أماما أسفل والضغط . (:)</p>
	<p>(جثو . مواجه . الذراعان أماما على كتفی الزميل) ثني الرکبتین کاملا مع تبادل الجلوس على الجانبین (:)</p>
	<p>(وقوف مواجه . الذراعان أماما تشبيك) عمل میزان أمامی مع وضع الذراعین جانبیا (:)</p>

	(جلوس قرفصاء . مواجه . تلاصق باطن القدمين . الذراعان أماماً تشبيك مع الزميل) مد الركبتين عالياً (:)
	(وقوف جنباً لجانب الذراع الداخلية على كتف الزميل والأخرى جانبها) مرجة الرجل الخارجية جانبها مفرودة (:)
	أ- (انباطح الذراعان عالياً) رفع الجذع وضغط المنكبين خلفاً بمساعدة الزميل (:) ب- (وقوف فتحاً . مواجه الظهر . مسك يدي الزميل من بين الرجلين) مساعدة الزميل في ضغط منكبيه خلفاً (:)
	(وقوف فتحاً . ظهراً لظهر . الذراعان عالياً تشبيك) تبادل الطعن جانبها مع ثني الجذع جانبها جهة الرجل المفرودة والضغط (:)
	(إقعاً . ظهراً لظهر . تشبيك اليدين مع الزميل خلفاً) . مد الركبتين مع ثني الجذع أماماً أسفل والضغط (:)
	أ- (وقوف . الذراعان عالياً) ضغط المنكبين خلفاً . ب- (وقوف الوضع أماماً . مواجه الظهر . يد ممسكة بذراع الزميل والأخرى على اللوحين) . مساعدة الزميل في الضغط .
	أ- انباطح مائل عميق فتحاً بالاستناد على كتفي الزميل) ثني الذراعين . ب- (وقوف . مواجه الظهر . مسک قدمي الزميل على الكتفين) ثني الركبتين عند ثني الزميل للذراعين (:)
	أ- (انباطح) مد الذراعين ضد مقاومة الزميل لأسفل . ب- (وقوف فتحاً . مواجه الظهر . اليدين على لوحى الزميل وهو بين الرجلين) مقاومة الزميل (:)

	<p>أ- (وقوف . الذراعان مائلا خلفا) رفع الذراعين خلفا ضد مقاومة الزميل (:) ب- (وقوف . مواجه الظهر . مسك يدي الزميل) مقاومة ذراعي الزميل (:)</p>
	<p>أ- (جلوس قرفصاء . اليدان خلفا) مد الركبتين أماما ب- (انبطاح مائل عالي . مواجه الارتكاز على ركبتين الزميل) الرجوع بالمقدمة خلفا عند مد الزميل للركبتين (:)</p>
	<p>(إقعاء . مواجه . رجل خارجا مفرودة . الذراعان أماما تشبيك) . تبادل ثني الركبتين (:)</p>
	<p>(وقوف . فتحا ظهرا لظهر . تشبيك اليدين مع الزميل بين الرجلين . احناء) مد الجذع عاليا بالتبادل (:)</p>
	<p>أ- (وقوف . اثناء الذراعان خلفا . مسك يدي الزميل) (:) ب- (وقوف . ظهرا لظهر . الذراعان عاليا تشبيك) ثني الركبتين على الصدر (:)</p>
	<p>(وقوف . جنبا لجنب . الذراع الداخلية تشبيك) عمل ميزان أمامي مع تشبيك الذراع الأخرى مع الزميل (:)</p>
	<p>أ- (انبطاح) مد الذراعين ضد مقاومة الزميل (:) ب- (انبطاح مائل عالي بالاستناد على الظهر الزميل مواجه الظهر) مقاومة مد الذراعين (:)</p>
	<p>أ- (رقود . فتحا . الذراعان أماما) . ب- (انبطاح مائل عالي فتحا بالاستناد على يدي الزميل مواجه) ثني الذراعين بالتبادل مع الزميل (:)</p>

	<p>(وقوف فتحا . مواجه . الذراعان أماما تشبيك مع الزميل . ميل) رفع الذراعين جانباً عالياً مع ضغط المنكبين خلفاً (:)</p>
	<p>(إقعاً . مواجه . الذراعان أماماً تشبيك) مد الركبتين أماماً بالتبادل عكس اتجاه الزميل (:)</p>
	<p>(وقوف فتحا . مواجه . تشبيك اليدين مع الزميل) لف الجذع جانباً بالتبادل (:)</p>
	<p>(جثو ظهر لظهر . تشبيك اليدين خلفاً مع الزميل) رفع الذراعين جانباً عالياً مع تقوس الجذع خلفاً (:)</p>
	<p>(وقوف فتحا . مواجه . الذراعان أماماً متقطعتان تشبيك) تبادل رفع الذراعين عليناً مع ضغط المنكب خلفاً (:)</p>
	<p>(جلوس طويل . مواجه . الذراعان أماماً تشبيك) ثني الجذع جانباً لمحاولة لمس الأرض بالكتف بالتبادل مع الزميل (:)</p>
	<p>(وقوف فتحا . مواجه . الذراعان مائلاً جانباً أماماً . تشبيك . ميل) تبادل لف الجذع جانباً (:)</p>
	<p>(جلوس طويل . مواجه . الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل بالتبادل (:)</p>
	<p>(رقود . مواجه . الرجلان عالياً باطن القدمين متلاصقين . الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً مع خفض الذراعين أماماً (:)</p>

	<p>(رقود فتحا . مواجهه . الذراعان عاليآ) ثني الجذع أماما مع خفض الذراعين أماما .</p>
	<p>(انبطاح فتحا . مواجهه . الذراعان مائلان جانبا أماما على الأرض . اليدين تشبيك مع الزميل) رفع الذراعين جانبا عاليآ مع رفع الجذع (:)</p>
	<p>(جلوس طويل فتحا . مواجهه . تشبيك القدمين مع الزميل . الذراعان جانبا) تبادل لف الجذع جانبا مع تشبيك اليدين خلفا الرقبة (:)</p>