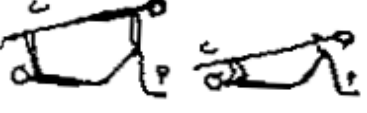

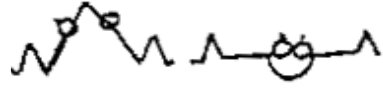




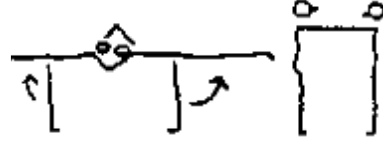
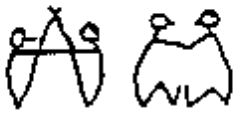



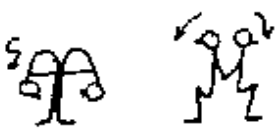

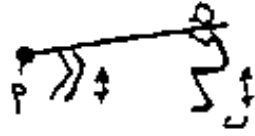


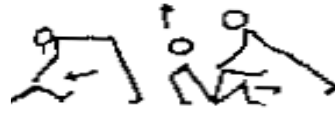

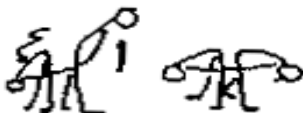






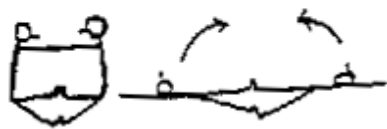
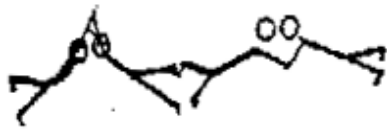

	<p>أ- (انبطاح مائل عال بالاستناد على يدي الزميل) (:) ب- (رقود . مواجه . الذراعان أماما) ثني الذراعين (:)</p>
	<p>أ- (رقود قرفصاء . الذراعان أماما مسك فخذ الزميل) (:) ب- (انبطاح أفقي بالارتكاز على ركبتَي الزميل وبمساعده) ثني الذراعين (:)</p>
	<p>أ- (جلوس طويل فتحا . مواجه . الذراعان أماما تشبيك مع الزميل . القدمين فوق قدمي الزميل) تبادل ثني الجذع أماما وخلفا (:)</p>
	<p>أ- (رقود قرفصاء . الرأسين متلاصقين ، الذراعان مائلا جانبا عاليا تشبيك مع الزميل) رفع الجذع والذراعين عاليا كجلوس القرفصاء (:)</p>
	<p>أ- (وقوف مواجه ، الذراعان أماما تشبيك مع الزميل) تبادل مرجحة الرجلين أماما مفرودة (:)</p>
	<p>أ- (وقوف فتحا - جنباً لجنب . تشبيك اليد الداخلية مع الزميل) الطعن خارجاً مع ثني الجذع داخلاً ورفع الذراعين جانبا عاليا والضغط . (:)</p>
	<p>أ- (وقوف فتحا . مواجه الذراعان عاليا تشبيك مع الزميل) ثني الجذع أماما أسفل والضغط . (:)</p>
	<p>أ- (جثو . مواجه . الذراعان أماما على كتفي الزميل) ثني الركبتين كاملاً مع تبادل الجلوس على الجانبين (:)</p>
	<p>أ- (وقوف مواجه . الذراعان أماما تشبيك) عمل ميزان أمامي مع وضع الذراعين جانبا (:)</p>

	<p>(جلوس قرفصاء . مواجه . تلاصق باطن القدمين . الذراعان أماما تشبيك مع الزميل مد الركبتين عاليا (:)</p>
	<p>(وقوف جنباً لجنب الذراع الداخلية على كتف الزميل والأخرى جانباً) مرجحة الرجل الخارجية جانباً مفرودة (:)</p>
	<p>أ- (انبطاح الذراعان عاليا) رفع الجذع وضغط المنكبين خلفاً بمساعدة الزميل (:) ب- (وقوف فتحة . مواجه الظهر . مسك يدي الزميل من بين الرجلين) مساعدة الزميل في ضغط منكبیه خلفاً (:)</p>
	<p>(وقوف فتحة . ظهراً لظهر . الذراعان عاليا تشبيك) تبادل الطعن جانباً مع ثني الجذع جانباً جهة الرجل المفرودة والضغط (:)</p>
	<p>(إلقاء . ظهراً لظهر . تشبيك اليدين مع الزميل خلفاً) . مد الركبتين مع ثني الجذع أماماً أسفل والضغط (:)</p>
	<p>أ- (وقوف . الذراعان عاليا) ضغط المنكبين خلفاً . ب- (وقوف الوضع أماماً . مواجه الظهر . يد ممسكة بذراع الزميل والأخرى على اللوحين) . مساعدة الزميل في الضغط .</p>
	<p>أ- انبطاح مائل عميق فتحة بالاستناد على كتفي الزميل (ثني الذراعين . ب- (وقوف . مواجه الظهر . مسك قدمي الزميل على الكتفين) ثني الركبتين عند ثني الزميل للذراعين (:)</p>
	<p>أ- (انبطاح) مد الذراعين ضد مقاومة الزميل لأسفل . ب- (وقوف فتحة . مواجه الظهر . اليدين على لوح الزميل وهو بين الرجلين) مقاومة الزميل (:)</p>

	<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 بالمقعدة 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 . انحناء) مد الجذع عاليا بالتبادل (:)</p>
	<p>أ- (وقوف . انثناء الذراعان خلفا . مسك يدي الزميل) (:) ب- (وقوف .ظهرا لظهر . الذراعان عاليا تشبيك) ثني الركبتين على الصدر (:)</p>
	<p>(وقوف . جنباً 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 . مواجهه . الذراعان أماما تشبيك مع الزميل . ميل) رفع الذراعين جانبا عاليا مع ضغط المنكبين خلفا (:)</p>
	<p>(إقعاء . مواجهه . الذراعان أماما تشبيك) مد الركبتين أماما بالتبادل عكس اتجاه الزميل (:)</p>
	<p>(وقوف فتحا . مواجهه . تشبيك اليدين مع الزميل) لف الجذع جانبا بالتبادل (:)</p>
	<p>(جثو ظهر لظهر . تشبيك اليدين خلفا مع الزميل) رفع الذراعين جانبا عاليا مع تقوس الجذع خلفا (:)</p>
	<p>(وقوف فتحا . مواجهه . الذراعان أماما متقاطعتان تشبيك) تبادل رفع الذراعين عاليا مع ضغط المنكب خلفا (:)</p>
	<p>(جلوس طويل . مواجهه . الذراعان أماما تشبيك) ثني الجذع جانبا لمحاولة لمس الأرض بالكتف بالتبادل مع الزميل (:)</p>
	<p>(وقوف فتحا . مواجهه . الذراعان مائلا جانبا أماما . تشبيك . ميل) تبادل لف الجذع جانبا (:)</p>
	<p>(جلوس طويل . مواجهه . الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما أسفل بالتبادل (:)</p>
	<p>(رقاد . مواجهه . الرجلان عاليا باطن القدمين متلاصقين . الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما مع خفض الذراعين أماما (:)</p>

	<p>(رقوقد فتحا . مواجه . الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما مع خفض الذراعين أماما .</p>
	<p>(انبطاح فتحا . مواجه . الذراعان مائلا جانبا أماما على الأرض . اليدين تشبيك مع الزميل) رفع الذراعين جانبا عاليا مع رفع الجذع (:)</p>
	<p>(جلوس طويل فتحا . مواجه . تشبيك القدمين مع الزميل . الذراعان جانبا) تبادل لف الجذع جانبا مع تشبيك اليدين خلفا الرقبة (:)</p>