

التمرينات البدنية بالبرنامج التعليمي

م	التمرين	ملاحظات إرشادية للطالب الملاحظ (الزميل)		الرسوم التوضيحية
		✓	×	
1	(وقوف. الذراع على جانب الرأس) تبادل دفع الرأس للجانب بالذراع مع المقاومة. (:)			
2	(وقوف. اليدين أمام الجسم) النزول للانبطاح المائل ثني الذراعين. (:)			
3	(انبطاح. اليدين أسفل الكتفين) مد الذراعين مع رفع الجذع لأعلى. (:)			
4	(انبطاح مائل) دفع الرجلين عالياً أماماً للوصول للجلوس على أربع. (:)			

	<p>- الذراعين والجسم مفرودين كاملاً في البداية في الانبطاح المائل.</p> <p>- ثنى الذراع كاملاً مع فرد الذراع الأخرى.</p> <p>- اتجاه الجسم كاملاً على الذراع المثنية.</p>		<p>5</p> <p>(انبطاح مائل) تبادل ثنى الذراع جانبياً. (:)</p>
	<p>- الذراعين والجسم مفرودين كاملاً في بداية التمرين.</p> <p>- ثنى الذراع وفرداها بالتدريج مع الدوران.</p> <p>- اشترك جميع الجسم في الدوران.</p>		<p>6</p> <p>(انبطاح مائل) دوران الجسم يساراً يميناً عالياً. (:)</p>
	<p>- الذراعين والجسم مفرودين كاملاً في بداية التمرين.</p> <p>- ثنى الذراع قليلاً لأخذ قوة لدفع الجسم عالياً.</p> <p>- دفع الجسم كاملاً عن الأرض.</p> <p>- اليدين مفرودين عند التصفيق.</p>		<p>7</p> <p>(انبطاح مائل) دفع الجسم عالياً والتصفيق باليدين. (:)</p>
	<p>- القدمين بين الذراعين في الجلوس على أربع.</p> <p>- دفع الأرض بالقدمين والذراعين لأعلى.</p> <p>- فرد الجسم كاملاً مع ترك القدمين للأرض.</p> <p>- الذراعين مفرودين كاملاً لأعلى.</p>		<p>8</p> <p>(جلوس على أربع) الوثب لأعلى مع رفع الذراعين عالياً. (:)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - فرد الجسم والذراعين كاملاً. - قذف القدم بين الذراعين. - رجوع القدم مفرودة كاملاً للخلف. - تبادل الأداء بين القدمين. 		<p>9</p> <p>(انبطاح مائل) ثنى وفرد القدمين بالتبادل. (:)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - مسك الكرة باليدين. - ثنى القدمين قبل الأداء. - نقل الكرة على ذراع واحدة. - فرد القدمين مع دفع الكرة بقوة عالياً. 		<p>10</p> <p>(وقوف. مسك كرة طبية 5كجم) رمى الكرة بيد واحدة لأعلى. (:)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - فرد الذراعين كاملاً أمام الجسم. - وصول الذراعين مفرودتين كاملاً لأقصى مدى أماماً وخلفاً. - فرد القدمين كاملاً عند الأداء. 		<p>11</p> <p>(وقوف. ميل الجذع أماماً. مسك دمبلز 3كجم) قذف الذراعين خلفاً عالياً ثم أماماً عالياً بالتبادل. (:)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - فرد الذراعين كاملاً بجانب الجسم. - رفع الذراع جانباً عالياً مفرودتان. - رفع الذراعين معاً فى نفس التوقيت. - رجوع الذراعين فى نفس المسار لبدء التمرين ثانياً. 		<p>12</p> <p>(وقوف. مسك الدمبلز 3كجم) رفع الذراعين جانباً ثم عالياً. (:)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - المحافظة على وقفة الاستعداد الصحيحة. - فرد الذراع كاملاً لأقصى مدى مع دوران الجذع. - الذراع الغير مفرودة بجانب الصدر والكتف. 		<p>13</p> <p>(وقفة الاستعداد. حمل دمبلز 1كجم) فرد الذراعين أماماً بالتبادل. (:)</p>

	<p>أ- وقوف ضم القدمين ومسك عقبي الزميل بجانب الجسم والذراعين مفرودتين. ب- ثنى الذراعين كاملاً. ج- فرد الذراعين كاملاً. د- الذراعين تحت الجسم (باتساع الكتف).</p>		<p>14 أ- (وقوف. مسك عقبي الزميل) ب- (انبطاح مائل عالي) ثنى الذراعين. (:)</p>
	<p>أ- ضم القدمين وفردهما كاملاً. ب- ثنى القدمين كاملاً على الصدر. ج- مسك قدمي الزميل على الصدر. د- فرد الجسم كاملاً.</p>		<p>15 أ- (رقود. القدمين مفرودتين عاليًا) ثنى القدمين. ب- (وقوف انثناء. مسك قدمي الزميل) الثبات. (:)</p>
	<p>أ - مسك عقبي الزميل على الكتفين. ب- ثنى الركبتين كاملاً. ج- الذراعين مفرودتان كاملاً قبل الأداء. د- ثنى الذراعين كاملاً للوصول بالصدر إلى مستوى الأرض.</p>		<p>16 أ (وقوف. مسك عقبي الزميل فوق الكتف) ثنى الركبتين كاملاً. ب (انبطاح مائل. عاليًا على كتفي الزميل) ثنى الذراعين كاملاً مع ثنى الزميل للركبتين كاملاً (.:.)</p>
	<p>أ- تشبيك الذراعين جيداً. ب- الظهر ملاصق للزميل. ج- ثنى الجذع أماماً أسفل للوصول إلى حمل الزميل. د- الزميل المحمول فرد الجسم كاملاً والتجاوب مع</p>		<p>17 (وقوف. الظهر لظهر الزميل- تشبيك الذراعين) تبادل ثنى الجذع أماماً أسفل (لحمل الزميل.)</p>

	الزميل.			
	<ul style="list-style-type: none"> - مسك الكرة جيداً بالذراعين. - ثنى الركبتين قليلاً. - قدم الارتكاز أماماً والأخرى خلفاً. - وضع القدم بين قدمي الزميل (بينهم). 			18
	<ul style="list-style-type: none"> - تشبيك الذراعين جيداً مع الزميل. - ثنى الركبتين عند جذب الزميل. - قدم الارتكاز أماماً. 			19
	<ul style="list-style-type: none"> - ذراع السند على كتف الزميل من الداخل والأخرى من الخارج. - الذراعان مفرودتان. - قدم الارتكاز خلفاً. - دفع ثقل الجسم أماماً. 			20
	<ul style="list-style-type: none"> أ- فرد الذراعين خلفاً. - تثبيت القدم الخلفية مع فردها. - ميل الجذع أماماً لسحب الزميل. ب- قدم الارتكاز أماماً وتثبيتها في الأرض. - ثنى الركبتين قليلاً. - سحب ثقل الجسم للخلف. 			21
				<p>أ (وقوف. الظهر مواجه الزميل. تشبيك اليدين) التحرك أماماً مع سحب الزميل.</p> <p>ب (وقوف. الوجه لظهر الزميل) جذب الزميل (.:للخلف.)</p>

	<p>- مسك الزميل بالكف من خلف الرأس. - فرد الذراع اليمنى. - ثنى الركبتين أثناء جذب الزميل. - الرجوع بئقل الجسم للخلف.</p>		<p>(وقوف). مسك رأس الزميل بالذراع اليمنى) جذب (.:الزميل.)</p>	22
	<p>أ- دفع الكرة فى مستوى الصدر للزميل على بعد 3م. ب- دفع الكرة بالذراعين فى مستوى الصدر للزميل. - النزول فور دفع الكرة إلى وضع الانبطاح المائل. - الوقوف لاستلام الكرة من الزميل.</p>		<p>أ (وقوف) دفع واستلام الكرة من الزميل. ب (وقوف). مسك الكرة باليدين أمام الصدر) دفع واستلامك الكرة للزميل مع النزول للانبطاح (.:المائل.)</p>	23
	<p>- ثنى الركبتين قليلاً. - محاولة ثنى الذراعين لجذب الزميل. - ثقل الجسم على القدم الخلفية.</p>		<p>(وقوف). تشبيك الذراع اليمنى مع الزميل) جذب (.:الزميل بالذراع.)</p>	24
	<p>- الحفاظ على المسافة بين الزميلين 3 متر. - استلام الكرة والذراع مفردة مع ضمها على الصدر. - قذف الكرة مع نقل ثقل الجسم أماماً. - قذف الكرة فى مستوى الصدر مع فرد الذراعين كاملاً أماماً.</p>		<p>أ (وقوف) استقبال ودفع الكرة فى مستوى الصدر للزميل. ب (وقوف). مواجه الزميل 3متر. حمل كرة طبيعية) قذف واستقبال الكرة فى مستوى الصدر (.:للزميل.)</p>	25

	<p>- المسافة بين الزميلين ٢متر. - ثنى الجذع كاملاً لتسليم الكرة للزميل. - الوقوف مع ميل الجذع للخلف قليلاً وفرد الذراع عالياً لاستلام الكرة من الزميل. - النظر على الكرة أثناء التسليم والاستلام.</p>	<p>26 (وقوف. الظهر لظهر الزميل. حمل كرة طيبة) ثنى الجذع أماماً أسفل لتسليم الكرة بين القدمين للزميل والوقوف لاستلام الكرة والذراع مفرودة من أعلى. (:)</p>
	<p>- المسافة بين الزميلين ٢متر. - دوران الجذع كاملاً لتسليم واستلام الكرة. - لف مشط القدم البعيدة للمساعدة في الدوران. - تسليم الكرة ثم الدوران بالجذع لاستلامها من الجانب الآخر.</p>	<p>27 (وقوف. الظهر لظهر الزميل. حمل كرة طيبة) لف الجذع جانباً لتسليم الكرة والدوران لاستلامها بالتبادل. (:)</p>
	<p>أ- القدمين مضمومتين ومفردتين. - الذراعين مفردتين عالياً. ب- تثبيت قدمي الزميل على الأرض.</p>	<p>28 أ (رقود. الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً لرفع الجسم عالياً. ب (إقعاء) مسك قدم الزميل). (:)</p>
	<p>أ- القدمين مضمومتين ومفردتين. - الذراعين مفردتين بجانب الجسم. ب- تثبيت قدمي الزميل على الأرض.</p>	<p>29 أ (انبطاح) رفع الصدر عالياً. ب (إقعاء) مسك قدم الزميل. (:)</p>

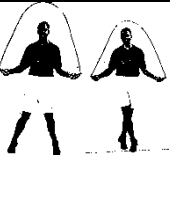
	<ul style="list-style-type: none"> - يتم تعدية جميع الحواجز بقدم واحدة. - تعدية الحاجز بسرعة. - عدم لمس الحاجز أثناء التعدية. 		<p>30 (وقوف) الجرى لتعدية الحواجز بالوثب. (:)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - الجرى السريع بين الكراسي للوصول لخط النهاية. - عدم لمس الكراسي أثناء الجرى. 		<p>31 (وقوف) الجرى الزجزاجى بين الكراسي. (:)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - الوثب بالقدمين معاً جانباً. - النزول بالقدمين معاً على الأرض بعد تعدية الكرة. 		<p>32 (وقوف) كرة طبية بجانب الجسم) الوثب جانباً فوق الكرة. (:)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - فرد الذراعين أماماً. - النزول أولاً على الذراعين ثم الظهر. - ضم الركبتين على الصدر لأداء الدحرجة. 		<p>33 (إقعاء) الدحرجة الأمامية فوق الكرات الطبية. (☺)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - قذف الكرة لأعلى مسافة مع فرد الذراعين. - الدوران سريع مع النظر دائماً على الكرة. - مد الذراعين لجذب الكرة للجسم. 		<p>34 (وقوف) مسك كرة طبية) قذف الكرة عالياً مع الدوران دورة كاملة ولقف الكرة أمام الجسم.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - الوثب لأعلى وللجانب. - لف الجذع يكون بعد الوصول لأعلى نقطة بالجسم. - التحرك للجانب مع الهبوط للوقوف فتكرار الأداء. 		<p>35 (وقوف) تبادل الوثب مع لف الجذع جانباً. (:)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - الوثب بالقدم لأعلى. - الدوران فى أعلى نقطة من الوثب. - النزول على القدمين والجري للأمام. 		<p>36 (وقوف) تبادل الوثب لأعلى مع الدوران دورة كاملة. (:)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - الوثب لأعلى مع رفع الذراعين أماماً عالياً. - ضم الركبتين على البطن فوق المقعد. - النزول وللجنب مواجه للمقعد. 		<p>37 (وقوف) الجنب مواجه مقعد سويدى) الوثب بالقدمين فوق المقعد جانباً مع رفع الذراعين عالياً. (:)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - الوقوف بجانب الجسم أمام المقعد. - البدء بالقدم القريبة لتعدية المقعد. - تتبعها القدم الأخرى للانتقال للجنب الآخر من المقعد. 		<p>38 (وقوف) الجنب مواجه مقعد سويدى) الوثب بالقدم القريبة لتعدية المقعد. (:)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - الوقوف فتحاً والمقعد بين القدمين. - الوثب عالياً والوقوف فوق المقعد بالقدمين معاً فى نفس اللحظة. 		<p>39 (وقوف فتحاً. فوق المقعد) الوثب عالياً للوقوف فوق المقعد. (:)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - الوقوف فتحاً والمقعد بين القدمين. - الوثب لأعلى نقطة والدوران نصف دورة. - فتح القدمين فى النزول ليكون المقعد بين القدمين. 		<p>40 (وقوف فتحاً. فوق المقعد) الوثب عالياً للدوران نصف دورة فوق المقعد. (:)</p>

	<p>- الركبتان مفرودتان أثناء الأداء. - ثبات الذراع والدوران من مفصل الرسغ. - التحرك بالوثب لعمل شكل مربع بالقدمين مع تتابع دوران الذراعين أماماً لتعدية الجبل.</p>	<p>(وقوف. مسك الحبل) الوثب في المكان مع دوران الذراعين خلفاً على شكل مربع. (:)</p>	<p>41</p>
	<p>- البدء من أسفل وضع الأصابع على الأرض. - وضع قدم الارتكاز أماماً. - العدو بأقصى سرعة لتردد حركات القدمين مع تبديل حركات الذراعين للأمام وللخلف.</p>	<p>(وقوف. البدء من أسفل) العدو 50متر.</p>	<p>42</p>
	<p>- البدء والظهر مواجه لمكان العدو. - العدو بسرعة خلفاً مسافة 10م. - دوران الجسم ليواجه مكان العدو. - العدو بسرعة أماماً مسافة 10م. - يجب عليك مراعاة العلامات المحددة للمسافات المقطوعة للزميل.</p>	<p>(وقوف. الظهر مواجه) العدو 10 متر للخلف فدوران اله والعدو 10 متر.</p>	<p>43</p>
	<p>- البدء من وضع الرقود. - الوقوف بسرعة على القدمين والعدو مسافة 30م للوصول للعلم</p>	<p>(رقود) العدو 30 متر.</p>	<p>44</p>
	<p>- البدء بالمشى 10م ثم يؤدي العدو بسرعة 20م ثم المشى العادي 10م ثم يؤدي العدو بسرعة 20م. - يجب عليك مراعاة العلامات المحددة لمسافات</p>	<p>(وقوف) المشى 10 متر ثم العدو 20م فالمشى 10 متر ثم العدو 20 متر.</p>	<p>45</p>

	المشى والعدو للزميل.			
	<ul style="list-style-type: none"> - البدء العالى هو وضع البداية. - العدو بأقصى سرعة 50م. - العودة بالحجل لمكان البدء. 		(وقوف) العدو 40 متر.	46
	<ul style="list-style-type: none"> - الانبطاح قبل خط البدء. - الوقوف بسرعة للعدو بأقصى سرعة 20م حتى الوصول للعلم. 		(انبطاح) العدو 20 متر.	47
	<ul style="list-style-type: none"> - الركبتان مفردتان أثناء الأداء. - ثبات الذراع ودوران مفصل الرسغ. - بداية الوثب عندما يكون الحبل أمام الجذع. 		(وقوف. مسك الحبل) الوثب لأعلى مع دوران الذراعين أماماً. (:)	48
	<ul style="list-style-type: none"> - فتح القدمين جانباً والحبل أعلى الرأس. - ضم القدمين عند مرور الحبل لأسفل القدم. - النظر للأمام. - ثبات الذراع مع دوران مفصل الرسغ لدوران الحبل. 		(وقوف. مسك الحبل) الوثب مع دوران الذراعين أماماً تبادل فتح القدمين أماماً وضمهم خلفاً. (:)	49
	<ul style="list-style-type: none"> - ضم القدمين عند مرور الحبل أسفل القدم. - دوران الجذع بعد تعديتة الحبل من أسفل القدم. 		(وقوف. مسك الحبل) الوثب مع دوران الذراعين أماماً ولف الجذع بالتبادل. (:)	50

	<p>- عند مرور الحبل أسفل القدم تكون الذراعين أمام الجذع. - ثنى الساق خلفاً بعد تعدي الحبل.</p>	<p>51 (وقوف. مسك الحبل) الجرى مع دوران الذراعين أماماً. (:)</p>
	<p>- بداية رفع الركبة عند مرور الحبل أمام الجذع. - بعد مرور الحبل يتم رفع الركبة أماماً لمستوى الجذع.</p>	<p>52 (وقوف. مسك الحبل) رفع الركبة لأعلى مع دوران الذراعين أماماً بالتبادل. (:)</p>
	<p>- الوثب لأعلى عندما يكون الحبل فوق الرأس. - فرد الركبة والساق أماماً عند مرور الحبل أمام الجذع. - ثبات الذراعين جانباً ودوران مفصل الرسغ</p>	<p>53 (وقوف. مسك الحبل) رفع قدم أماماً مع دوران الذراعين أماماً بالتبادل. (:)</p>
	<p>- الوثب لأعلى عندما يكون الحبل فوق الرأس. - ضم الركبتين مع الوثب ورفعهما أماماً عالياً لتعدية الحبل.</p>	<p>54 (وقوف. مسك الحبل) الوثب لأعلى مع ضم الركبتين كاملاً ودوران الذراعين أماماً. (:)</p>

	<p>- ثبات الذراع جانباً مع دوران مفصل الرسغ. - تقاطع القدمين أماماً وخلفاً بعد مرور الحبل.</p>	<p>55 (وقوف. مسك الحبل) وثبة في المكان ثم وثبة وتقاطع القدمين أماماً وخلفاً بالتبادل. (:)</p>
---	--	---

	<p>– تقاطع الذراعين أمام الجسم ورجوعهما بعد تعديّة الحبل من أسفل القدمين. – فتح القدمين والحبل خلف الظهر. – ضمّ القدمين والحبل أمام الجسم.</p>		<p>56 (وقوف. مسك الحبل) وثبة في المكان ثم وثبة وتقاطع الذراعين أمام الجسم بالتبادل. (:)</p>
	<p>– الوثب عالياً عندما يكون الحبل أمام الجسم مع ضمّ الركبتين أمام وأسفل الجسم عند تعديل الحبل.</p>		<p>57 (وقوف. مسك الحبل) الوثب لأعلى مع دوران الحبل رفع الركبتين أماماً أسفل بالتبادل. (:)</p>
	<p>– من الجرى يتم تقاطع الذراعين أمام الوجه وتعديّة الحبل تحت القدمين مع تقاطع الذراعين. – رجوع الذراعين لوضعهما والحبل خلف الجسم.</p>		<p>58 (وقوف. مسك الحبل) الجرى مع دوران الحبل تقاطع الذراعين أمام الجسم بالتبادل. (:)</p>
	<p>– الحبل مع رفع ركبة القدم اليسرى أمام الجذع والذراع اليمنى أماماً عالياً واليسرى خلفاً والنزول ثم الحبل ورفع الركبة للقدم اليمنى أماماً والذراع اليسرى أماماً عالياً واليمنى خلفاً.</p>		<p>59 (وقوف) الحبل مع تبادل رفع الذراع أماماً عالياً وركبة القدم العكسية أماماً. (:)</p>
	<p>– تفرد الذراع اليسرى أماماً وفي نفس الوقت ترفع الركبة اليمنى أمام الجذع ثم العكس بالذراع اليمنى والقدم اليسرى.</p>		<p>60 (وقوف انثناء. المرفقين للداخل) فرد الذراع أماماً ورفع ركبة القدم العكسية أماماً بالتبادل. (:)</p>

	<p>- يؤدي التمرين من الحجل باستمرار. - ترفع القدم اليسرى جانباً للداخل ومد الذراع اليسرى لتلمسها من الداخل مع ثني الجذع للأمام قليلاً ونفس الأداء من الخارج.</p>		<p>61 (وقوف) الحجل فى المكان مع رفع القدم اليسرى للداخل لتلمسها بالذراع اليسرى ثم لف القدم للخارج وللمسها بنفس الذراع. (:)</p>
	<p>- يؤدي التمرين من الحجل باستمرار. - ترفع القدم اليمنى جانباً للداخل ومد الذراع اليمنى لتلمسها من الداخل مع ثني الجذع للأمام قليلاً ونفس الأداء من الخارج.</p>		<p>62 (وقوف) الحجل فى المكان مع رفع القدم اليمنى للداخل لتلمسها بالذراع اليمنى ثم لف القدم للخارج وللمسها بنفس الذراع. (:)</p>
	<p>- يؤدي التمرين من الجرى فى المكان. - ترفع القدم اليسرى للداخل مع مد الذراع اليمنى لتلمسها وثنى الجذع للأمام ثم ترفع القدم اليمنى للداخل مع مد الذراع اليسرى لتلمسها وثنى الجذع قليلاً للأمام.</p>		<p>63 (وقوف) الجرى فى المكان مع تبادل رفع الركبتين لتلمس الذراع القدم العكسية من الداخل. (:)</p>
	<p>- يؤدي التمرين من الجرى فى المكان. - ترفع القدم اليسرى للخارج مع مد الذراع اليسرى لتلمسها وثنى الجذع قليلاً للجانب الأيسر ثم ترفع القدم اليمنى للخارج مع مد الذراع اليمنى لتلمسها وثنى الجذع قليلاً للجانب الأيمن.</p>		<p>64 (وقوف) الجرى فى المكان مع تبادل رفع الركبتين لتلمس الذراع نفس القدم من الخارج. (:)</p>

	<p>- يؤدي التمرين من الحجل باستمرار. - ترفع القدم اليسرى للداخل مع مد الذراع اليسرى للمسها وثنى الجذع قليلاً للأمام ثم ترفع القدم اليسرى للخارج ومع مد الذراع اليسرى للمسها وثنى الجذع قليلاً للجانب الأيسر.</p>		<p>65 (وقوف) الحجل فى المكان تبادل رفع القدم اليسرى للداخل للمسها بالذراع اليسرى والرجوع فرفعها للخارج ولمسها بنفس الذراع. (:)</p>
	<p>- يؤدي التمرين من الحجل باستمرار. - ترفع القدم اليمنى للداخل مع مد الذراع اليمنى للمسها وثنى الجذع قليلاً للأمام ثم ترفع القدم اليمنى للخارج مع مد الذراع اليمنى للمسها وثنى الجذع قليلاً للجانب الأيمن.</p>		<p>66 (وقوف) الحجل فى المكان تبادل رفع القدم اليمنى للداخل للمسها بالذراع اليمنى والرجوع فرفعها للخارج ولمسها بنفس الذراع. (:)</p>
	<p>- الجنب مواجه للمقعد السويدي. - ترفع القدم اليمنى للسند على المقعد مع رفع الذراع اليمنى عالياً واليسرى ثم الوثب على الجانب الآخر للمقعد مع سند القدم اليسرى ورفع الذراع اليسرى عالياً واليمنى جانبياً.</p>		<p>67 (وقوف) الجنب مواجه مقعد سويدي) الوثب لتعدية المقعد مع سند القدم القريب ورفع نفس الذراع عالياً والأخرى جانبياً بالتبادل. (:)</p>
	<p>- الجنب مواجه للمقعد السويدي. - من السند بالقدم اليسرى ورفع الذراعين جانبياً الوثب جانبياً لتعدية المقعد مع السند بالقدم اليسرى ورفع الذراعين عالياً.</p>		<p>68 (وقوف) الجنب مواجه سند القدم. الذراعين جانبياً) الوثب لتعدية المقعد مع سند القدم القريبة ورفع الذراعين عالياً. (:)</p>

	<p>- الوقوف مواجه المقعد السويدي. - من السند بالقدم اليسرى ورفع الذراعين عالياً الوثب جانباً لتعدية المقعد مع السند بالقدم اليمنى ورفع الذراعين جانباً.</p>		<p>(وقوف. الجنب مواجه سند القدم. الذراعين عالياً) الوثب لتعدية المقعد مع سند القدم القريبة الذراعين جانباً. (:)</p>	69
	<p>- الوقوف مواجه المقعد السويدي - الوثب لسند القدم اليسرى مع فرد الذراع اليمنى أماماً ثم سند القدم اليمنى مع فرد الذراع اليسرى أماماً.</p>		<p>(وقوف. انثناء المرفقين للداخل. مواجه المقعد) الوثب لسند قدم مع فرد الذراع المعكسة أماماً بالتبادل. (:)</p>	70
	<p>- الوقوف مواجه المقعد السويدي - الوثب لسند القدم اليسرى مع رفع الذراع اليسرى عالياً واليمنى جانباً ثم العودة للوضع الابتدائي فالوثب لسند القدم اليمنى مع رفع الذراع اليمنى عالياً واليسرى جانباً.</p>		<p>(وقوف. انثناء المرفقين للداخل. مواجه المقعد) تبادل الوثب لسند قدم مع رفع نفس الذراع عالياً والأخرى جانباً. (:)</p>	71
	<p>- الوقوف مواجه المقعد السويدي - الوثب لسند القدم اليسرى مع رفع الذراع اليمنى عالياً واليسرى جانباً ثم الوثب لسند القدم اليمنى مع رفع الذراع اليسرى عالياً واليمنى جانباً.</p>		<p>(وقوف. انثناء المرفقين للداخل. مواجه المقعد) الوثب لسند قدم مع فرد نفس الذراع جانباً والأخرى عالياً بالتبادل. (:)</p>	72

	<p>- الوقوف مواجه المقعد السويدي. - الوثب لسند القدم اليسرى مع فرد الذراع اليسرى أماماً ثم الوثب لسند القدم اليمنى مع فرد الذراع اليمنى أماماً.</p>		<p>73 (وقوف. انثناء المرفقين للداخل مواجه المقعد) الوثب لسند قدم مع فرد نفس الذراع أماماً بالتبادل. (:)</p>
	<p>- الوقوف مواجه المقعد سند القدم اليسرى. - الوثب لسند القدم اليمنى مع فرد الذراعين أماماً ثم العودة للوضع الابتدائي.</p>		<p>74 (وقوف. انثناء المرفقين للداخل. مواجه المقعد. سند القدم) الوثب مع تبادل وضع القدمين ومد الذراعين أماماً عند السند بالقدم اليسرى. (:)</p>
	<p>- الوقوف مواجه المقعد سند القدم اليمنى. - الوثب لسند القدم اليسرى مع فرد الذراعين أماماً ثم العودة للوضع الابتدائي.</p>		<p>75 (وقوف. انثناء المرفقين للداخل. مواجه المقعد. سند القدم) الوثب مع تبادل وضع القدمين ومد الذراعين أماماً عند السند بالقدم اليسرى. (:)</p>
	<p>- الوقوف مواجه المقعد السويدي. - الوثب لسند القدم اليسرى مع رفع الذراعين عالياً ثم العودة للوضع الابتدائي أداء الوثب لسند القدم اليمنى مع مد الذراعين جانباً.</p>		<p>76 (وقوف. انثناء المرفقين للداخل. مواجه المقعد) تبادل الوثب بالقدمين ورفع الذراعين عالياً عند السند بالقدم اليسرى والذراعين جانباً عند السند بالقدم اليمنى. (:)</p>

	<p>- الوقوف مواجه المقعد السويدي. - الوثب لسند القدم اليمنى مع رفع الذراعين عالياً ثم الوثب لسند القدم اليسرى مع مد الذراعين جانباً.</p>		<p>(وقوف). انثناء المرفقين للداخل. مواجه المقعد) الوثب لسند القدم اليمنى مع رفع الذراعين عالياً والسند بالقدم اليسرى مع رفع الذراعين جانباً بالتبادل. (:)</p>	77
	<p>- فرد الذراعين كاملاً مع دوران الذراع اليمنى من مفصل الكتف وبجانِب الجسم للدوران. - المشى أماماً مع دوران الذراعين فى اتجاهين مختلفين.</p>		<p>(وقوف) المشى أماماً مع دوران الذراع اليمنى أماماً واليسرى خلفاً. (:)</p>	78
	<p>- دوران الذراعين دائماً بجانب الجسم ومن مفصل الكتف. - دوران ذراع للأمام والأخرى للخلف ثم تبديل الأداء لتدور نفس الذراع للخلف والأخرى للأمام.</p>		<p>(وقوف) المشى أماماً مع دوران ذراع أماماً والأخرى خلفاً بالتبادل. (:)</p>	79
	<p>- من المشى تفرد الذراع العكسية للقدم الأمامية أماماً عالياً والذراع الأخرى تفرد خلفاً ثم يعكس الأداء.</p>		<p>(وقوف) المشى أماماً مع تبادل رفع ذراع أماماً عالياً والخطو بالقدم العكسية أماماً. (:)</p>	80

	<p>- تفرد الذراع أماماً على شكل أداء لكمة مع دوران الجذع كاملاً وخروج القدم العكسية خطوة للأمام ثم يعكس الأداء.</p>		<p>(وقوف. انثناء المرفقين للداخل) فرد الذراع اماماً مع الخطو بالقدم العكسية أماماً بالتبادل. (:)</p>	81
	<p>- تنطيط الكرة بقوة كافية لترتد بسرعة في مستوى الجذع. - فرد الذراعين أمام الجذع لمقابلة الكرة في مستوى الجذع.</p>		<p>(وقوف. مسك كرة تنس) تنطيط الكرة باليد على الأرض أمام الجسم مع التحرك بالتبادل. (:)</p>	82
	<p>- البعد عن الحائط 3 متر. - تقذف الكرة بقوة كافية لكي يتم استقبالها ثانية. - يمكن استقبال الكرة باليدين. - تقذف الكرة مرة بالذراع اليمنى ومرة بالذراع اليسرى.</p>		<p>(وقوف. مسك كرة تنس. مواجهه حائط) تبادل تمرير الكرة باليد للحائط. (:)</p>	83
	<p>- ثنى الرأس كاملاً للدوران ليلمس الذقن الصدر. - ثنى الرأس للخلف لأقصى مدى.</p>		<p>(وقوف) تبادل ثنى الرأس أماماً وخلفاً. (:)</p>	84
	<p>- يتم أداء دورة بالكامل للرأس فى اتجاه اليمين ثم الرجوع وأداء دورة كاملة فى اتجاه اليسار. - يجب أن يتم ثنى الرأس كاملاً قريباً من الجسم عند أداء الدوران بالرأس.</p>		<p>(وقوف) دوران الرأس بالتبادل. (:)</p>	85

	<p>- تثبيت القبضة على مفصل الكتف ويتم الدوران للذراع بالكامل. - الكوع يرسم شكل دائرة مع الأداء.</p>		<p>(وقوف. انثناء) دوران الذراعين للأمام وللخلف بالتبادل. (:)</p>	86
	<p>- تفرد الذراعان كاملاً مع تشبيكهما. - تدفع الذراعان مفرودان لأعلى والرجوع ثانياً.</p>		<p>(وقوف. تشبيك اليدين خلفاً) دفع الذراع عالياً. (:)</p>	87
	<p>- تسند راحة اليد على الكوع أعلى الرأس. - يتم سحب الذراع من الكوع باليد الأخرى والثبات ثم يتم التبديل مع الذراع الأخرى.</p>		<p>(وقوف. ذراع خلفاً أعلى الرأس. مسك كوع الذراع من الخلف) تبادل سحب الذراع للخلف من الكوع. (:)</p>	88
	<p>- تفرد الذراعان كاملاً عالياً مع تشبيكهما. - يفرد الجسم كاملاً ويرفع العقبين عن الأرض.</p>		<p>(وقوف. تشبيك الذراعان عالياً) شد الذراعان بكامل امتدادها عالياً مع رفع العقبين. (:)</p>	89
	<p>يتم عمل الدوائر من مفصل الكتف والذراع مفردة جانباً عند الأداء.</p>		<p>(وقوف. الذراعان جانباً) عمل دوائر بالذراع للأمام وللخلف بالتبادل. (:)</p>	90

	<p>- ترفع الذراع اليمنى مفرودة لأقصى مدى لأعلى مع دفع الذراع اليسرى للخلف في نفس الوقت.</p> <p>- وثني الركبة اليمنى جانباً مع فرد القدم اليسرى على استقامتها وثقل الجسم على القدم اليمنى ثم تكرر نفس الأداء للذراع والقدم اليسرى.</p>		<p>(وقوف) رفع ذراع عالياً والآخرى خلفاً مع الطعن جانباً لنفس الاتجاه بالتبادل. (:)</p>	91
	<p>- الوقوف مع ضم القدمين.</p> <p>- النزول بالذراعين والجذع لأقصى مدى أماماً أسفل.</p> <p>- الرجوع للوقوف كاملاً الجذع مفرود.</p>		<p>(وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض بالكفين. (:)</p>	92
	<p>- الذراعان مفرودتان جانباً.</p> <p>- فتح القدمين.</p> <p>- دوران الجذع لأقصى مدى والنظر على اليد العليا.</p>		<p>(وقوف فتحاً. الذراعين جانباً. ثني الجذع) لف الجذع جانباً بالتبادل. (:)</p>	93
	<p>- الذراعان مفرودتان جانباً.</p> <p>- دوران الجذع كاملاً لأقصى مدى.</p> <p>-النظر مع دوران الجذع.</p>		<p>(وقوف فتحاً. الذراعين جانباً) لف الجذع للنظر خلفاً بالتبادل. (:)</p>	94
	<p>- القدمان مفتوحتان.</p> <p>- ثني الجذع لأقصى مدى على الجانبين.</p> <p>- اليدين مشبوكتان فوق الرأس.</p>		<p>(وقوف. تشبيك الذراعين على الرأس) ثني الجذع جانباً بالتبادل. (:)</p>	95

	<p>- الذراعان مفرودتان جانباً. - يتم ثنى الركبتين في نفس توقيت دوران الجذع.</p>		<p>(وقوف. الذراعين جانباً) ثنى الركبتين مع دوران الجذع بالتبادل. (:)</p>	96
	<p>- ثنى الركبتين مع ميل الجذع للخلف والدوران لحظة الوصول بالذراع للمس الكعب المعاكس مع العودة للوقوف لبداية التمرين.</p>		<p>(وقوف. الذراعين أماماً عالياً) تبادل ثنى الركبتين ولف الجذع للمس الكعب. (:)</p>	97
	<p>- المسافة بين الزميل بطول الجذع والذراع. - تشبيك الذراعين. - الضغط أماماً أسفل مع الزميل. - الذراعين متشابكتين.</p>		<p>(وقوف. مواجه الزميل. تشبيك الذراعين) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط. (.:)</p>	98
	<p>- يتم دفع الجذع للأمام مع فرد الجذع للأمام ومسك القدم بالذراعين.</p>		<p>(جلوس الجثو. مسك القدم) دفع الجذع للأمام مع مسك القدم.</p>	99
	<p>- مسك القدم جيداً، سحب القدمين لرفع الصدر والركبتين عالياً. - تلامس الأرض بالجذع عند أداء التمرين. - رفع الرأس لأعلى عند الأداء.</p>		<p>(رقود. الذراعين خلفاً. مسك القدم) سحب القدمين ورفع الصدر عالياً. (:)</p>	100