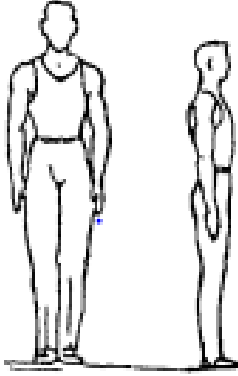


المحاضرة الثالثة

الأوضاع الأساسية الخاصة بالحركات الأرضية:

يجب ان يرعي في وضع الوقف ما يأتي:

- ان يكون الجسم على استقامة واحدة والنظر للامام
- عدم التوتر اثناء الوقوف
- يكون الذراعان ملتصقتان ومستقيمان بجانب الجذع
- ان يكون القدمان والمشطان ملتصقتان
- ان يكون مركز ثقل الجسم موزعا بالتساوي على الرجلين



2- الجلوس طولا:

يجب ان يراعي في وضع الجلوس طولا ما يأتي:

- ان يكون الجذع والفخذان زاوية قائمة
- ان يكون الرأس والجذع على استقامة واحدة والنظر للامام

3- الانبطاح المائل :

- يكون الارتكاز على كفي الذراعين والمشطين والجسم مائل والرأس والمقعدة والساقان على استقامة واحدة

المسافة بين الذراعين باتساع الصدر

المرفقان للدخل واتجاه اصابع اليدين

عدم التوتر



ملاحظة بالنسبة للانبطاح المعكوس هو نفس الانبطاح المائل ولكن لأعلى



ملاحظة : التمارين في الحصة