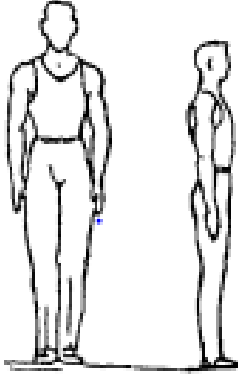


المحاضرة الثالثة

الأوضاع الأساسية الخاصة بالحركات الأرضية:

يجب أن يراعى في وضع الوقوف ما يأتي:

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



2- الجلوس طولا:

يجب أن يراعى في وضع الجلوس طولا ما يأتي:

- أن يكون الجذع والخصدان زاوية قائمة
- أن يكون الرأس والجذع على استقامة واحدة والنظر للامام

3- الانبطاح المائل :

- أن 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 الظهر مواجه للأرض والنظر لأعلى



ملاحظة : التمارين في الحصة