

الأوضاع ف التمرنات تنسم الأوضاع ف

التمرنات إلى ما ل:-

٩- أوضاع أساسية (وسمها البعض أصلة).

2- أوضاع مشتمة.

3- أوضاع أخرى (وتسمى أحيانًا أوضاع خاصة)

الأوضاع الأساسية:

ه الأوضاع الطبعة الشابة السهلة البعدة عن التعمد والت كتر استخدامها ف التمرنات كما تشكل أساس جمع الأوضاع التي تخذها الجسم.

وه مسممة حسب ولوع مركز ثمل الجسم وارتكازه على الأرض.

٩- الولوج .

2- الجلوس (جلوس التربع). 3 -

الجلود .

4- الجثو (الركوع). 5 -

التعلق.

وضع الولوج:-

وه أكثر وأسهل الأوضاع الأساسية استخدامها ورأعي فها ما ل :- ٩- مع

مركز ثمل الجسم بن المدمن وموزعا عليها بالتساوي.

2- الوضع طبع بدون تصلب سمح للحركة السهلة ف أجهزة الجسم عامة.

3- الرأس مرفوعة والنظر للإمام والذلن للداخل.

4- الكتان منخفضان مع تمارب اللوحن والذراعن بجانب الجسم دون تصلب مع

مواجهة الكفن للداخل وللخلى لل ّ لا مع تلاصك الأصابع. 5-الجزع
على امتداده وعموداً على الحوض.

6 -الفخذان متلاصمان والركبة مفرودة مع تلاصك المدمن (المشطن والكعبن) بدون تصلب أو كُون بنهما
زاوة 38 درجة.

النداء على المدمن لت

وضع الجلوس التربع :-

رأعى فه ما ل:

٩ -رتكز الجسم على الممعدة.

2 -الرأس والأكتائ والجزع كما ف وضع الولوت. 3 -

تماطع السالن مع تباعد الركبتن.

4 -تستند الذن على الركبتن أو تمدا على جانب الجسم. النداء على

الأرض تريغ.

على الأرض جلوس.

وضع الجنو (الركوع)

رأعى فه ما ل :-

٩ -رتكز الجسم على الركبتن.

2 -تمتد السالن مع تلاصك الكفن لكونا زاوة لابمة مع الفخذن والجسم. 3 -فرد مشط المدمن

ومواجهة وجه المدم للأرض.

4 -فرد مشط المدمن ومواجهة وجه المدم للأرض. النداء

على الركبتن جنو (ركوع).

وضع الرلود :- ورأعى

فهّ ما لّ :-

رتكز ظهر الجسم بطولة على الأرض. الكعبان

متلاصمان والدان متوازتان. أجزاء الجسم كلها

كما فّ وضع الولوى. المشطمان مفرودان.

النداء على الأرض تريغ. على

الظهر رلود.

مع فرد الرجلنّ أماما على الأرض جلوس

وضع التعلك :-

ورأعى فهّ ما لّ :-

٩ - تحمل الذراعان الجسم.

2 - تتباعد الذراعنّ أوسع لللا من الكنفنّ وتعلك علها الجسم على استمامته. 3 - كُون الرأس

والكتفان والجزع كما فّ وضع الولوى.

4 - قُرد المشطمان وتلاصمان أو تترن بنهما زاوة صييرة حوال 38 درجة. النداء بالمسن من

أعلى ، على العارضة تعلك