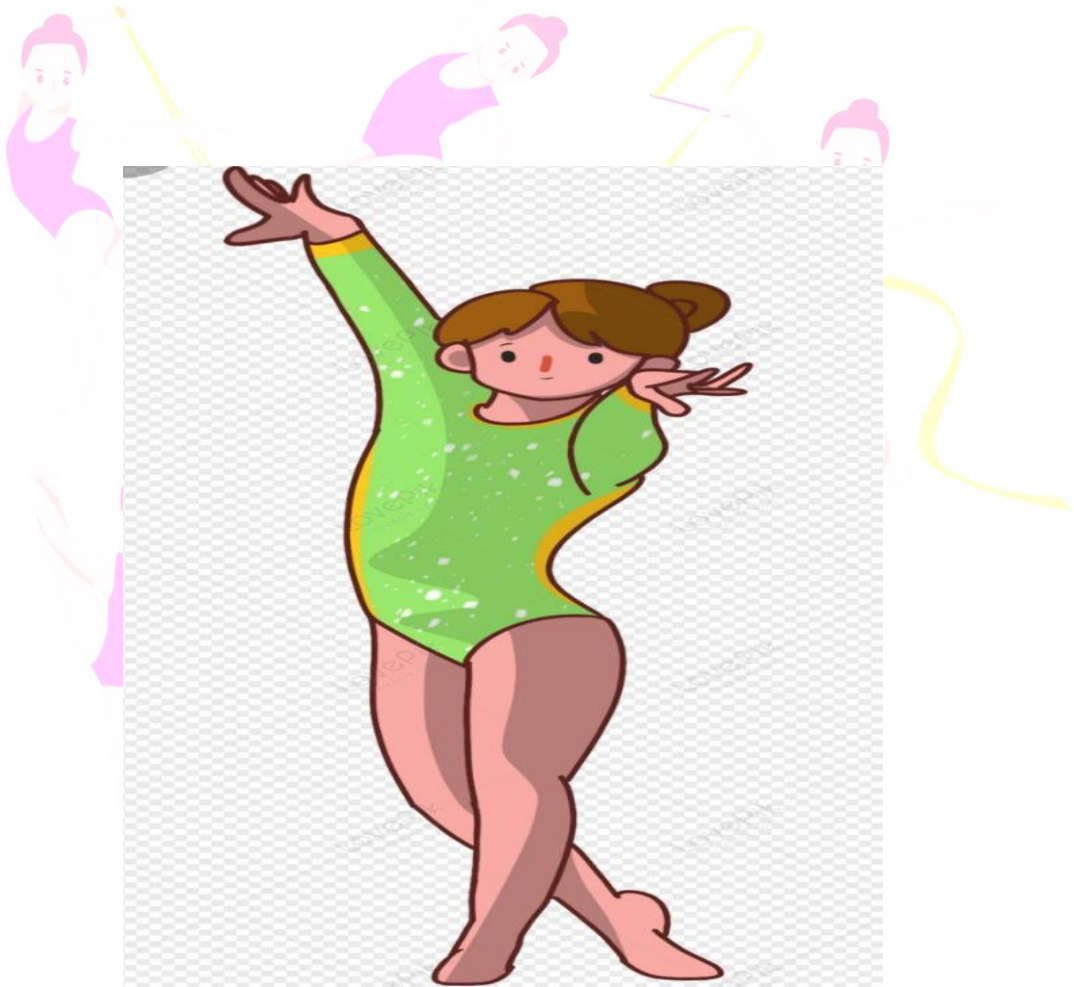
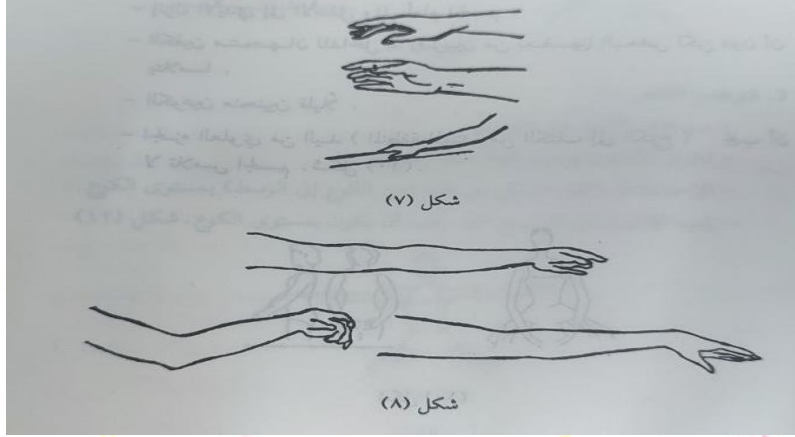


الجمناستك الايقاعي

المرحلة الثانية



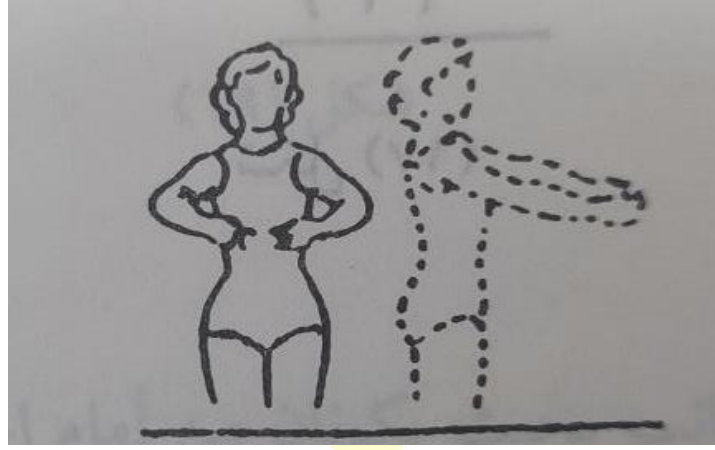
اوضاع اليدين الاساسية:



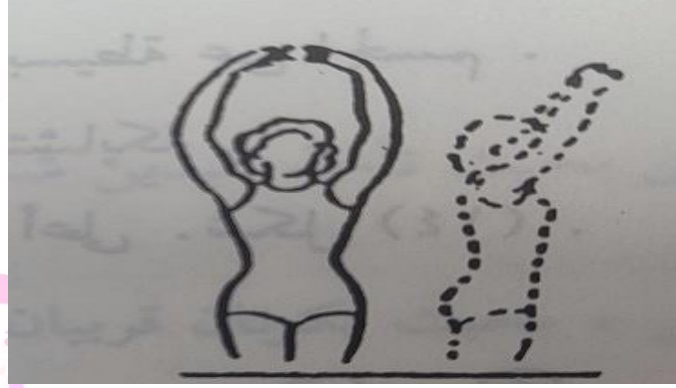
الوضع الأول: وتكون فيه اليدان على شكل دائرة أمام الجسم الى الأسفل.



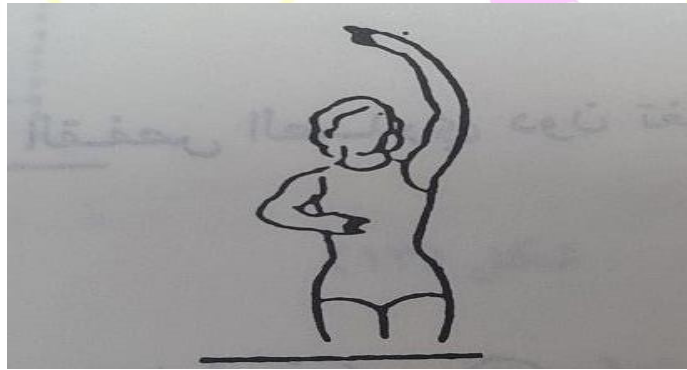
الوضع الثاني: وتكون فيه اليدان على شكل دائرة امام الجسم (في منتصف البطن).



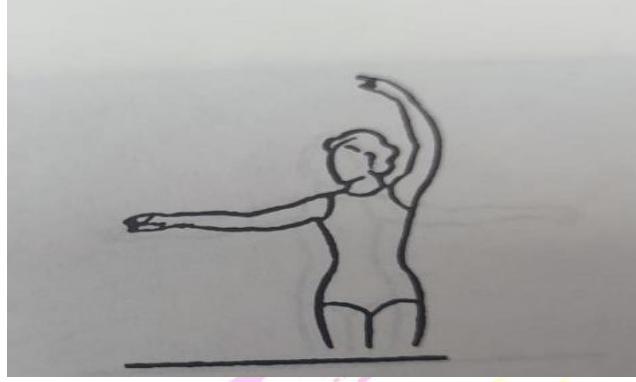
الوضع الثالث: وتكون فيه اليدين على الرأس على شكل دائرة والى الامام قليلاً حتى يمكننا اذا رفعنا نظرنا الى اعلى أن نرى أصابع اليدين.



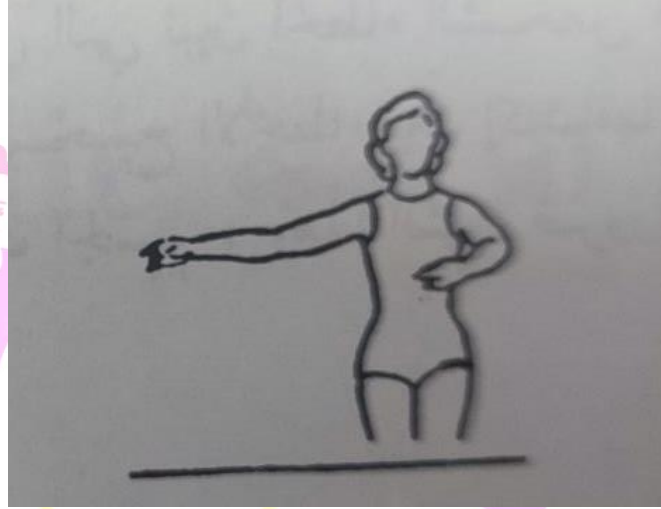
الوضع الرابع: وتكون فيه اليد اليسرى أو اليمنى اعلى الرأس واليد اليمنى او اليسرى امام الجسم في منتصف البطن.



الوضع الخامس : وتكون فيه اليد اليمنى أو اليسرى في جانب الجسم وعلى شكل قوس والذراع اليسرى او اليمنى اعلى الرأس.



الوضع السادس: وتكون فيه اليد اليمنى كما هي في الجنب وتنخفض اليد اليسرى بحيث تكون أمام الجسم وتحادي منتصف البطن.

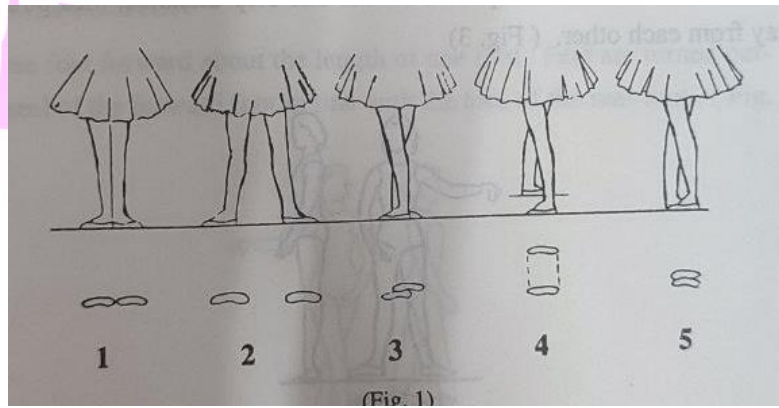


الوضع السابع: وتكون فيه اليدين الى جانب الجسم مشكلتين نصف دائرة.

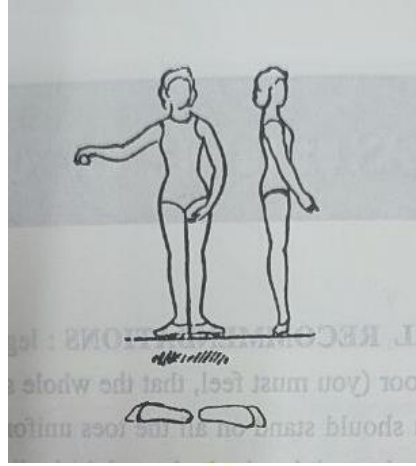


RHYTHMIC

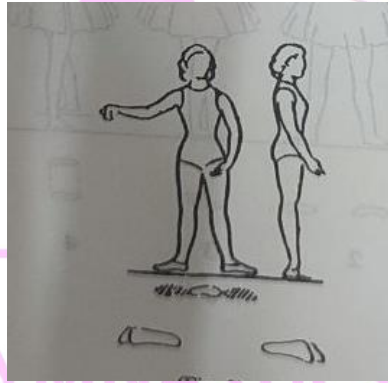
اوضاع القدمين الأمامية:
GYMNASTICS



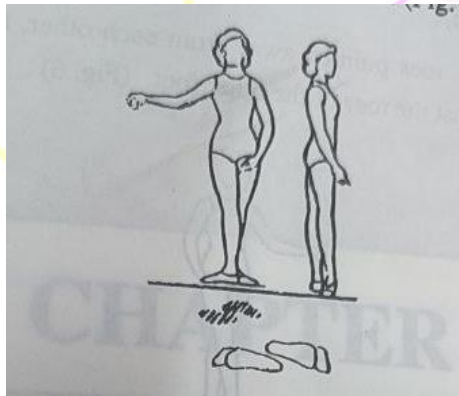
الوضع الاول: الوقوف فتح المشطين بزاوية ١٨٠ درجة مع مد الجسم.



الوضع الثاني: الوقوف فتحاً مع فتح المشطين بزاوية ١٨٠ درجة مع مد الجسم.

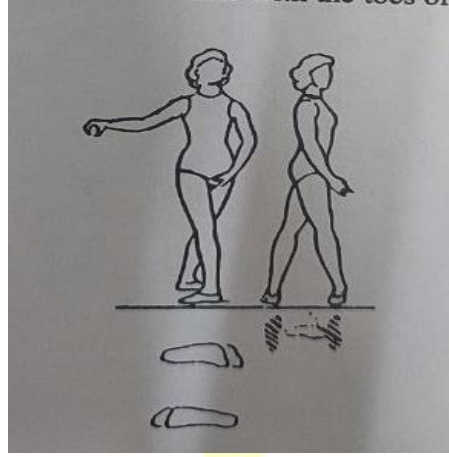


الوضع الثالث: الوقوف قدم اماما والاخرى خلفا بحيث يكون كامل القدم الامامية في منتصف القدم الخلفية والمشط للخارج مع مد الجسم.



الوضع الرابع: الوقوف فتحاً قدم اماماً والاخرى خلفاً بحيث يكون مشط القدم الامامي

موازي لكامل القدم الخلفية.



الوضع الخامس: نفس الوضع الرابع الوقوف ضمماً.

