

المادة : الجمناستك الابقاعى  
المرحلة : الثانية / طالبات  
المحاضرة (13)

وزارة التقلم العالى والبث العلمى  
الجامعة المسنصرىة  
كلىة التربىة البدىة وعلوم الرىاضة

الجمناستك الابقاعى

محاضرات

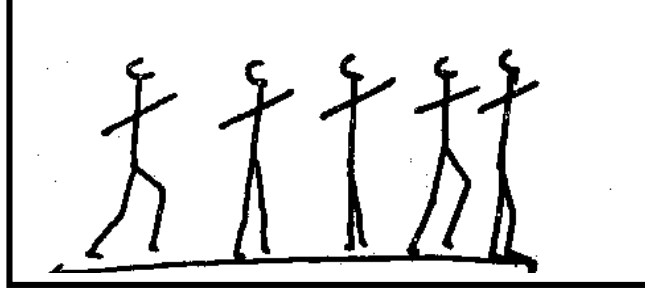
لطالبات المرحلة الثانية للعام الدراسى 2019-2020

مدرسة المادة

أ.د. شىماء عبء مطر التمىمى م.م. الهام على

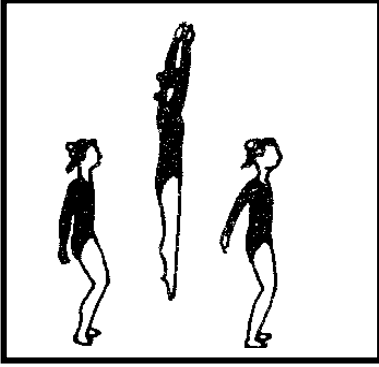
### 3- وثبة التناوب:-

وهي وثبة بسيطة مع تناوب في تبديل الخطوة أماماً وفي الهواء.



### 1- الوثب ضمًا:

وهي قفزة بسيطة إلى الأعلى بكامل الرشاقة مع ضم الرجلين سوياً وتأشير المشطين.



### 5- الوثب بثني الركبتين:-

وهي وثبة كسابقاتها ولكن هنا ترفع الركبتين معاً ويمكن ايضاً ان ترفع ركبة واحدة أماماً أو خلفاً أو جانباً.



