

المحاضرة الاولى

محاضرة تعريفية عن الجمناستك الفني للرجال لطلبة المرحلة الثالثة

(الاجهزة والمهارات)

لياقة بدنية ومراجعة بعض المهارات السابقة

يتكون جمناستك الفني للرجال من ستة اجهزة وهي:

اولا: جهاز بساط الحركات الارضية.

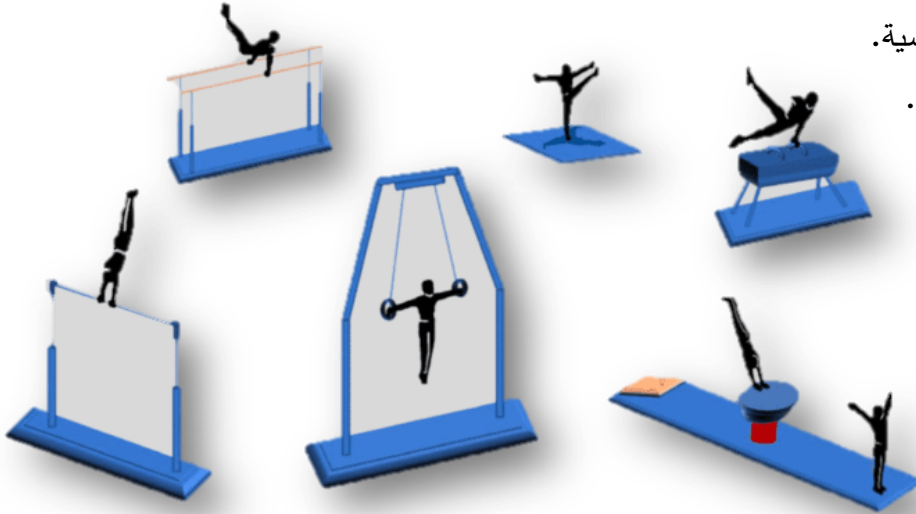
ثانيا: جهاز حصان ذو المقابض.

ثالثا: جهاز الحلق.

رابعا: جهاز منصة القفز.

خامسا: جهاز المتوازي.

سادسا: جهاز العقلة.



م. الالعاب احمر سكران

م.م. ايمان شلاكه عوض