

## المحاضرة الاولى

محاضرة تعريفية عن الجمناستك الفني لطلبة المرحلة الثانية

(جهاز حصان القفز وبساط الحركات الارضية)

### لياقة بدنية



وتم شرح مقدمة ذكر فيها:

اولا: تاريخ الجمناستك.

ثانيا: محاور الجسم المستخدمة بالجمناستك.

ثالثا: انواع الجمناستك.

م. الالعاب احمر سكران

م.م. ايمان شلاكه عوض