

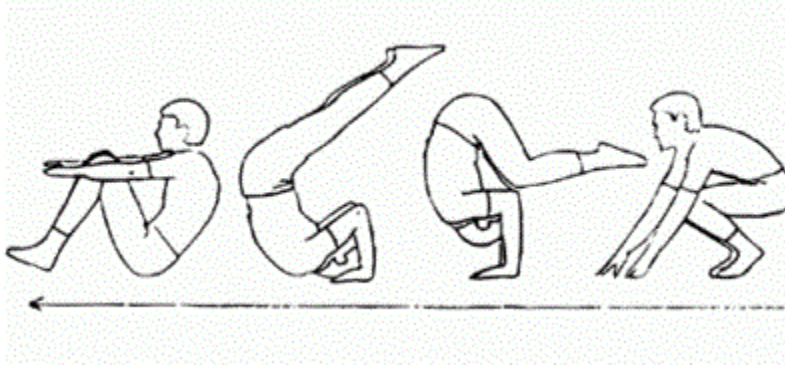
المحاضرة الثالثة

تضمن المحاضرة عدة محاور:

الاول: التركيز على اللياقة البدنية للطلاب والطالبات.

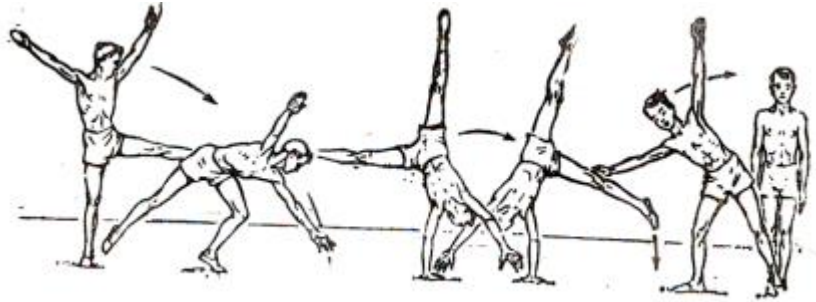
الثاني: اعادة المهارات السابقة التي تمت دراستها في المرحلة الثانية لغرض ربطها بالسلاسل الحركية ومهارات باقي الاجهزة.

مهارة الدحرجة الامامية



مهارة الدحرجة الجانبية

مهارة العجلة البشرية



م. الالعب احمر سكران

م. ايمان شلاكه عوض