

• الاوضاع الاساسية في عارضة التوازن

• الارتكاز

✚ الارتكاز الامامي

١. ويكون الجسم فيه مائلا ومستقيما
٢. الذراعان ممدودتان
٣. اصابع اليدين تشير الى الاسفل
٤. الراس في وضعه الطبيعي والنظر للأمام
٥. الرجلان مستقيمتان واقدامهما مؤشرة للأسفل

✚ الارتكاز الخلفي

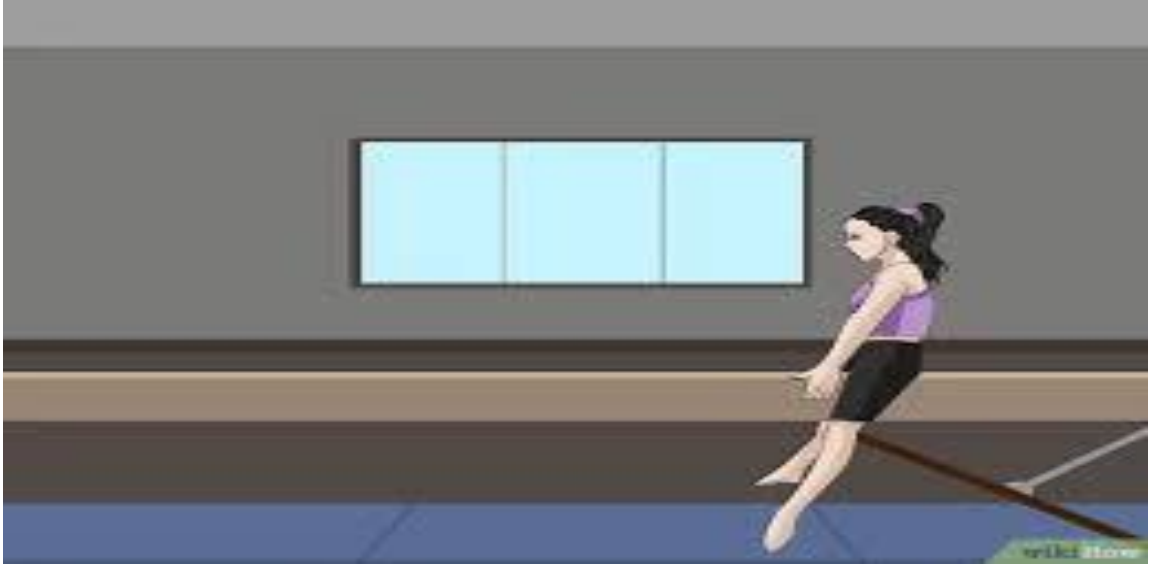
١. ويكون الجسم فيه مستقيما ومائلا للخلف
٢. الذراعان ممدودتان
٣. اصابع اليدين تشير الى الاسفل
٤. الراس في وضعه الطبيعي والنظر للأمام
٥. الرجلان مستقيمتان واقدامهما مؤشرة للأسفل

✚ الارتكاز السرجي

١. الجلوس على الورك فتحا ومقاطعا للعارضة
٢. الجذع معتدلا
٣. الرجلان مفتوحتان وممدودتان

٤. الراس في وضعه الطبيعي والنظر للأمام

٥. اليدين على العارضة اما امام الجسم او خلفه



• اوضاع الوقوف

➤ **الوقوف المقاطع:** وفيه يكون محيط الكتفين مقاطعا للمحور الطولي للعارضة والقدمان واحدة وراء الاخرى والوقوف على باطن القدمين او على امشاط القدمين.

➤ **الوقوف على رجل واحدة:** وفيه يكون الوقوف على رجل واحدة والاخرى حرة بأوضاع مختلفة.



• السير على عارضة التوازن

✚ الوصف الشكلي للمهارة : الجسم مستقيم والنظر الى نهاية العارضة ونقل القدم الخلفية من جانب العارضة اما الذراعان تأخذ اوضاع مختلفة في حركتيهما.

