

© lakhasly.com تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

ومف أمثلتها الرياضية الإرساء مف أسف في الكرة الطائرة. ووضع البطل بالنسبة لمجس كك يعنني اتجا الوجه 27

– القبمض الزنمدي Ulnar Flexion : وهي حركة اليد مف جهة الخنصر نحو الساعد فهي * والأشكال

التالية توضح بعض الحركات الأولية لأجاء (59) أ البسط ال ازئد لمربعة ب د ا رف الرقبة – ج القبض لمخرج (الوحشية) – شك (61) أ بسط العمود الفقر ب قبض العمود الفقر – ج القبض لمخرج (جهة اليميف) – يوجد

ثلاثية مساهمات رئيسية وبالتالى ثلاثية مداور تتعامد المساهمات الف ا رغاف إلى الالوهمى المنهتظ،

وقد اصطلح على أف تنسب حركة المساهمات البشائر إلى ثلاثية أساطل أو مساهمات ف ا

رغيفة متعامدة تمتد على عند نقطة ه إلى مركز ه إذا ثقافت الجسم، وكذا مساهمات ف ا ف ه ه ذ المساهمات يقسم

جسم الإنسان إلى الالوهمى وهو مساهمات يقسم الجسم إلى نصفين متساويين وهي مساهمات ف ا رغاف وهمى

يختار الجسم مف جانبا فيقسم الجسم إلى نصفين متساويين وهي مساهمات ف ا رغاف وهمى

يقسم الجسم إلى نصفين متساويين مف حيث الوزف إلى نصفين، أ محور حق قى: – وهى وهى نقطة اتصاف

الجسم بالمحيط الخارجى، وهو ذل المحاور الالذ تلت حول حركة لوقت معاف وهو يعتبر مف المحاور

الحقيقية. وهى المحاور الالذ يختار الجسم مف الأماف لمخمس وهى المحاور الالذ يمارى مف

الرس لمقادميف مخترقا أ أمثلة الحركات التى تؤد حواف هذا المحور د ا رف الفارد حواف * حركات فى المستوى

الجانبى وحول المحور العرضى والقابض هى عبارة عاف تنافاقص فاف إلى ا زوية المفصاف بمعنى تقرب

طرفى المفصاف مف بعضهما. وممن أمثلة ذلك: تقريبات الساعد مف العضد ف تحريك الال أ رس ل ما ف رفع القد

لأعمى أو لأسف. وهى الحركة الرجوعية مف وضع القبض. * حركات تتم فى المستوى الأمامى وحول المحور السومى التبع

الزائد: ون ا ر فى العضد عند تبعيد حتى يص خماف – * حركات تتم فى المستوى الأفقى وحول المحور الرأسى * حركات تتم

فى المستوى المائل وحول المحور المائل أ حركة تت فى مستويين أو ثلاثة، وممن أمثلة الحركات التالى تلت فاف ه إذا

المساهمات: (حركة – الإرساء فاف إلى التنس ف وحركة الترجميف أثناء الساباحة بطريقة