من وضعيّة الطّعن الأمامي يقوم التلميذ بوضع يديه على المقعد السّويدي محاولا رفع الرجل الحرّة إلى أعلى مسافة ممكنة

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي