



# اللف حول المحور الطولي للجسم

اللف هو حركة دورانية يتم فيها تدوير الجسم حول محوره الطولي، الذي يمثل العمود الفقري ويمكن أداء حركة الجسم حول محوره الطولي من أوضاع مختلفة كالوقوف والرقود، وبالإمكان عمل ربع أو نصف أو ثلاثة أرباع أو لفة كاملة من الثبات ومن الحركة حول المحور الطولي للجسم. ويتضمن لف الجسم لف كل من العمود الفقري، والرقبة، والأكتاف، والحوض، واليدين. ويشجع الطلاب على لف أجسامهم لأكثر من لفة مع التحكم الجيد في الجسم.

