



اعداد فريق عمل
التربية البدنية والصحية

SASPOORT.COM

المشي المتزن على خط مستقيم

يتم المشي على خط مستقيم على الأرض بطول (١٠) أمتار وعرض (٥) سم بخطوات ثابتة.

وفي المشي المتزن يكون الرأس على استقامة الجسم والنظر متجه للأمام.

ويراعى في المشي المتزن استقامة الجسم وعدم تأرجحه للجانبين، وأن تكون الحركة انسيابية مع المحافظة على طول الخطوة وثبات الإيقاع الحركي للخطوات، ويمكن الاستعانة برفع اليدين جانباً لحفظ توازن الجسم.

**لمشاهدة فيديو الدرس
اضغط هنا**

