



# التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة

- يتم التعلق بالقبض المقلوبة باليدين على العارضة مع مد الذراعين والجسم.
- يتم القبض المقلوب على العارضة من أعلى بحيث يكون باطني كفي اليدين مواجهين للجسم وظاهري الكفين مواجهين للأمام.



**لمشاهدة فيديو الدرس  
اضغط هنا**