



الميزان الامامي الجانبي

الميزان الأمامي:

- من الوقوف واستقامة الجذع والذراعين جانباً، يتم الأداء وفق الخطوات التالية:
- ميل الجسم للأمام مع رفع الرأس وأحد الرجلين تكون خلفاً وترتفع عالياً ببطء.
 - الاستمرار بميل الجسم للوصول للوضع الأفقي مع تقوس منطقة أسفل الظهر قليلاً.
 - النظر أماماً وعالياً مع رفع الرأس، وانثناء الرقبة للخلف قليلاً.
 - الرأس وقدم الرجل الحرة على مستوى واحد.
 - تكون رجل الارتكاز ممتدة كاملاً، والقدم بكاملها ملاصقة للأرض.





الميزان الامامي الجانبي

أداء الميزان الجانبي:

من الوقوف الذراعان جانباً، يتم الأداء وفق الخطوات التالية:

- نقل وزن الجسم على أحد الرجلين ورفع الأخرى جانباً وللأعلى، وميل الجسم للجانب.
- المحافظة على وضع الذراعين جانباً وعلى استقامة واحدة.
- استمرار ميل الجذع للجانب للوصول للوضع النهائي للميزان الجانبي.
- المحافظة على وضع الرأس على استقامة الجذع، والنظر للأمام.





إدراك أوضاع الجسم أثناء الحركة

- الوضع المستقيم: الكتفان، والجذع، والركبتان، والقدمان على استقامة واحدة.
- الوضع المنحني: الركبتان مستقيمتان، والجذع مثنيًا بزاوية (٩٠ درجة).
- الوضع المتكور: الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر، والجذع منحنيًا بشدة.

