



الميزان الأمامي الجانبي

تؤدي وفق الوصف الفني التالي:

الميزان الأمامي:

- الرجل التي يركز عليها الجسم في وضع التوازن تكون مفرودة كما يشير مشط قدم الارتكاز إلى الأمام.
- رفع الرجل الحرة يكون إلى الخلف وإلى أعلى مدى ممكن، والمشط يشير للخارج.
- ميل الجذع للأمام كنتيجة لرفع الرجل إلى أعلى.
- الجسم يصل إلى الوضع الأفقي وعمودي على الرجل المرتكزة والظهر مقوس.
- الذراعان مفرودتان، وفي وضع مائلاً عالياً أو إلى الجانب، والنظر لأعلى وإلى الأمام، وبحيث تنتهي الرأس للخلف.
- الرأس والرجل المرفوعة على خط واحد.





الميزان الأمامي الجانبي

الميزان الجانبي:

- من الوقوف والذراعان عالياً ينقل الطالب وزن جسمه على قدم الارتكاز.
- أثناء رفع الرجل للجانِب، يحدث ثني لمفصل فخذ القدم المرتكزة، وبقابل ذلك مد مفصل القدم الحرة المرفوعة جانباً عالياً.
- مشط قدم الارتكاز يكون للخارج قليلاً للمساعدة في الثبات مع فرد وشد رجل الارتكاز.
- رفع الرجل الحرة مفرودة إلى الجانب وإلى أعلى ارتفاع ممكن.
- رفع الرجل يقود جسم الطالب لأداء الميزان الجانبي.
- ميل الجسم للجانِب يكون ببطء وعكس الرجل الحرة.

