

پاسخنامه:

فعالیت ۱

۳۶- نحوه‌ی صحیح حرکت:

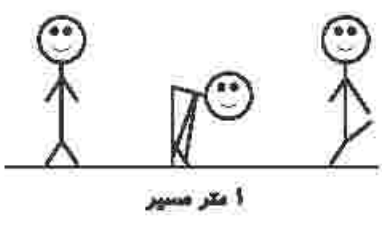


- ۱- خم نشدن زانوها (۲/۵ نمره)
 - ۲- بلند نشدن پاها (۲/۵ نمره)
- راهنمای مربی:

- ۱- مکث کردن در آخرین حد کشش بازگشت
- ۲- سرعت حرکت به آرامی باشد.
- ۳- در هنگام بازگشت، مراقب برخورد سر به زمین باشید.

(۵ نمره) (حمید داورزنی) (درس اول - قدرت عضلات شکم، بالاتنه، پهلای، انعطاف‌پذیری) (گروه: ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶ و ۴۹) (متوسط)

فعالیت ۲



۳۷- نحوه‌ی صحیح حرکت:

- ۱- رها نشدن دست‌ها از میج پا. (۲ نمره)
- ۲- حفظ تعادل در هنگام حرکت کششی. (۱/۵ نمره)
- ۳- هر پا باید حداقل ۱۰ ثانیه نگاه داشته شود. (۱/۵ نمره)

راهنمای مربی:

- ۱- مسیر حداقل ۱ متر باشد.
- ۲- در هنگام کشش، می‌تواند پا را با دستان نگاه دارد.
- ۳- باید دو پا را به صورت کششی انجام دهند.

(۵ نمره) (حمید داورزنی) (درس ۲ - تعادل، کشش، هماهنگی بین عضلات بدن، انعطاف عضلانی) (گروه: ۴۲، ۴۳ و ۴۵) (متوسط)

