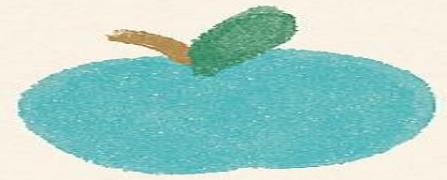
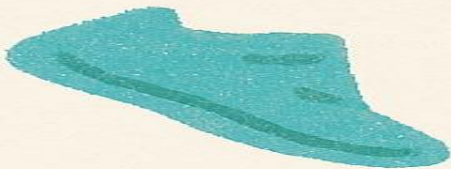


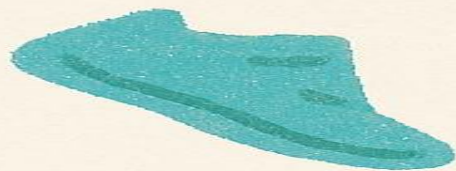
زنگ ورزش
پایه چهارم
مربی عابدین



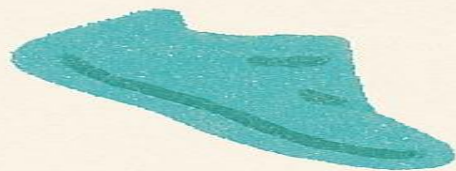
اموزش طناب بر عکس



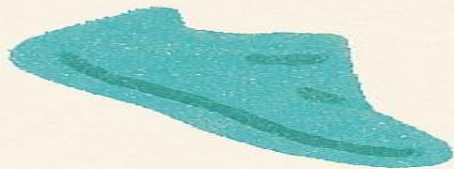
آشنایی با طناب بر عکس



آشنایی با طناب بر عکس



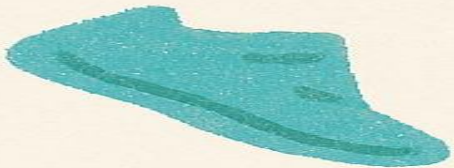
آموزش طناب زدن بر عکس یکی از مهارت‌های پیشرفته در طناب‌زنی است که نیاز به هماهنگی بالا بین دست‌ها و پاها دارد.



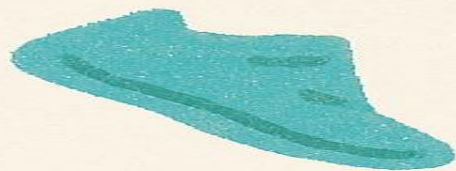
مرحله اول: آمادہ سازی



طناب مناسب انتخاب کن: طول طناب باید از نوک انگشت
پا تا بالای شانه‌ات باشد. - وضعیت ایستادن: پاها را به
اندازه عرض شانه باز کن، طناب پشت پایت قرار بگیرد.



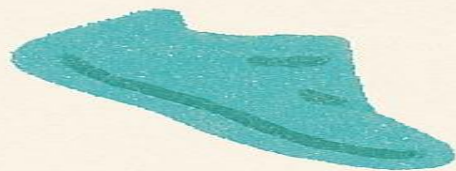
مرحله دوم: چرخش
برعکس طناب



حرکت دست‌ها: با مچ دست، طناب را از پشت به جلو بچرخان. - تمرین بدون پرش: ابتدا فقط طناب را بچرخان تا به حرکت برعکس عادت کنی.



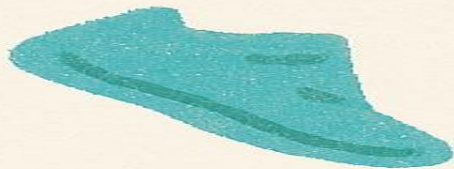
مرحله سوم: پرش هماهنگ



پرش کوتاه انجام بده: وقتی طناب به جلو رسید، از روی آن بپر. - فرود روی سینه پا: برای جلوگیری از آسیب، روی پنجه یا سینه پا فرود بیا.



مرحله چهارم: تکرار و هماهنگی



تمرین تداومی: چند بار پشت سر هم طناب را
بچرخان و بپر. - افزایش سرعت: وقتی مسلط
شدی، سرعت چرخش را بیشتر کن.

