

الميزان الخلفي.

لا يختلف عن الميزان الامامي فقط بشكل الحركة بدلا من أن تكون للخلف تصبح
للامام.

الخطوات التعليمية

- الارتكاز على رجل واحدة وعدم ثني مفصلي الركبة ونقل ثقل الجسم عليها .
- 2- الرجل المرفوعة تكون في مستوى الورك وممدودة مباشرة إلى الأمام .
- 3- الذراعان جانبا والرأس للأمام ويكون الجسم بشكل مستقيم وممدود .
- 4 نقل وزن الجسم مباشرة على نقطة الارتكاز (القدم الثابتة) .

أنواع الميزان

١- الميزان الامامي ٢- الميزان الجانبي ٣- الميزان الخلفي



شكل (4) يوضح انواع الموازين