

3) أما طريقة مسک الحبل فانه يمسك بخفة ويوضع بين السبابية والابهام /ويستعمل الحبل خلال أداء الحركات أما بكمال طوله أو مزدوج أو أربعة أضعافه ويحمل بيد واحدة أو بكلتا اليدين.

وتنقسم الحركات التي يمكن أداؤها بالحبل إلى ما يأتي :

الوثبات:

1- الوثب بارتداد ودون ارتداد مع دوران الحبل اماماً وخلفاً.

2- الوثب يمد الجسم وثني الركبتين ودوران الحبل اماماً.

3- الوثب بتقاطع الحبل ودوران الحبل اماماً وخلفاً.

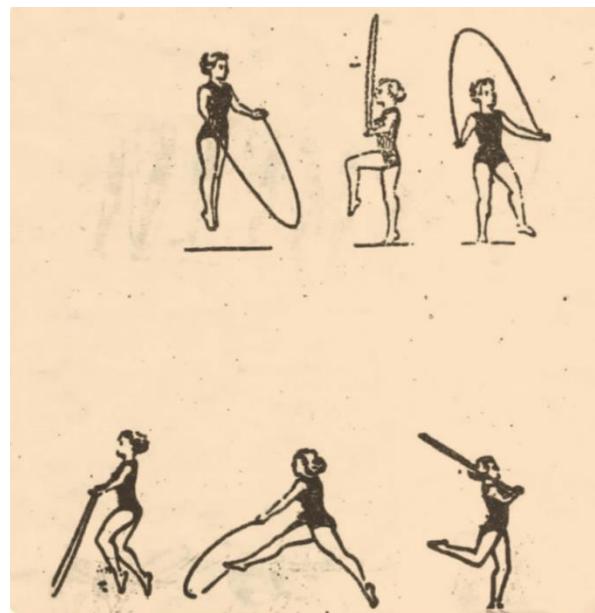
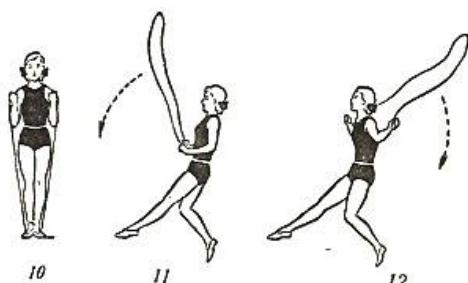
4- الركض بالحبل بخطوة واحدة بخطوتين بثلاث خطوات.

5- وثبة الخطوه مع دوران الحبل اماماً.

6- الوثبة المقصية ثني الركبتين (وثبة) القطه، دوران الحبل اماماً.

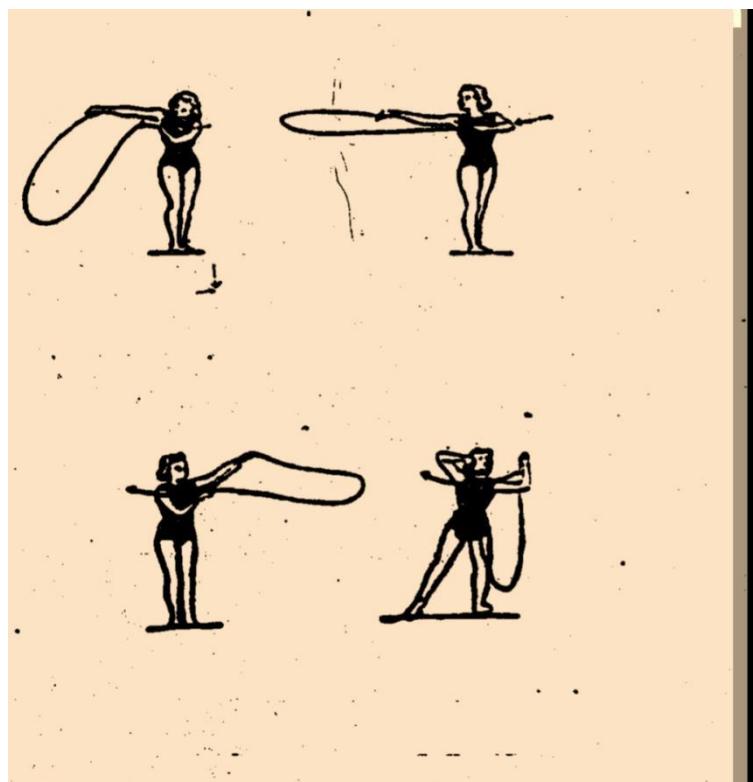
7- وثبة الحجله دوران الحبل اماماً.

8- وثبة الزحلقة دوران الحبل اماماً وخلفاً.



ب مرجحات الحبل :-

- 1- المرحمة البندولية بذراع وبذراعين
- 2- تدوير الحبل بذراع وبذراعين على شكل رقم (8)
- 3- تدوير الحبل بذراع وبذراعين بالتعاقب



(شكل يوضح المرجحات في الحبل)

الكرة :

- المادة: كاوتشوك أو مادة صناعية.

- الوزن: ٤٠٠ غرام كحد ادنى

- القطر: ١٨٠ - ٢٠٠ ميلليمتر.