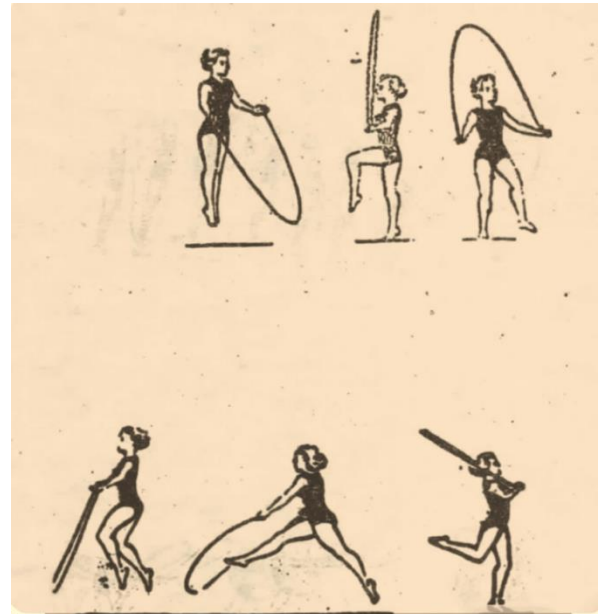
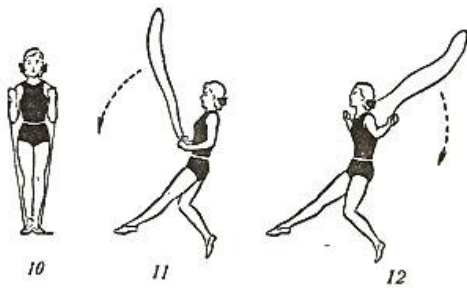


3) أما طريقة مسك الحبل فانه يمسك بخفه ويوضع بين السبابة والإبهام /ويستعمل الحبل خلال أداء الحركات أما بكامل طوله أو مزدوج أو أربعة أضعافه ويحمل بيد واحدة أو بكلتا اليدين.

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 القطة) دوران الحبل اماماً.
- 7- وثبة الحجلة دوران الحبل اماماً.
- 8- وثبة الزحلقة دوران الحبل اماماً وخلفاً.

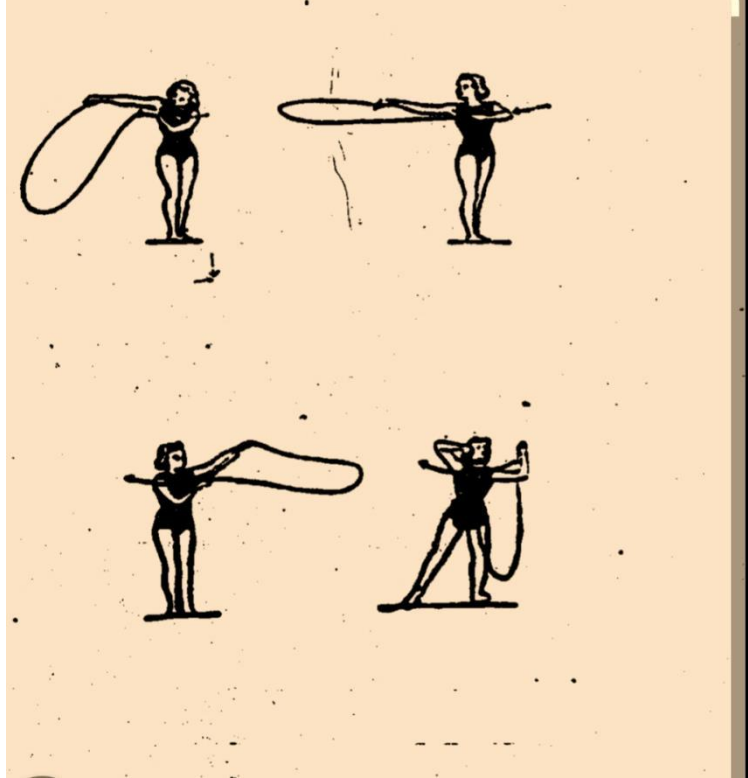


ب مرجحات الحبل :-

1-المرجحة 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 ادني

- القطر: ١٨٠ – ٢٠٠ ميلليمتر.