

اثنى الجذع قليلاً للأمام ثم أرجع الذراع للأمام والخلف بحركة بندولية
Pendulum Swinging



1

اثنى الجذع للأمام ثم أرجع الذراع للجانبين بحركة بندولية
Pendulum Swinging



2

ضع الذراعين بجانب الجسم ثم أمسك بإحدى اليدين اليد الأخرى خلف الظهر. اثنى الكوعين بحيث ترتفع اليدين إلى أعلى خلف الظهر
Bringing arm behind back



3

باليدين اليمنى أمسك رسغ اليد اليسرى، ثم بحركة نصف دائرية حرك بها الذراع الأيسر جانباً إلى أعلى الرأس ثم جانباً إلى أمام أسفل الجذع
Bringing arm overhead



4

مد الذراع جانباً مع ملامسة الحائط بالأصابع تحت مستوى الكتف بقليل، ثم حرك الأصابع على الحائط بحركة تسلق لتصل الذراع إلى مستوى الكتف
Climbing wall with fingers



5