



# FIT 5

بطاقات اللياقة

*Special  
Olympics*





# Special Olympics Health

MADE  
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION

تم إنشاء المورد من التمويل المقدم من مؤسسة Golisano Foundation بالولايات المتحدة مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها و Finish Line و Herbalife.

تم دعم هذا المورد من خلال المنحة او رقم اتفاقية التعاون، U27 DD001156، بتمويل من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها. ومحتوياتها هي مسؤولية المؤلفين فقط ولا تمثل بالضرورة وجهات النظر الرسمية لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها أو وزارة الصحة والخدمات الإنسانية.



# FIT 5

بطاقات اللياقة

Special  
Olympics



المستوى 1

## التحمل

قم بكل تمرين لمدة 30 ثانية. استرح لمدة دقيقة بين كل تمرين. كرر 3 مرات.

## القوة

قم بكل تمرين 10 مرات، ثم انتقل إلى التمرين التالي. استرح لمدة دقيقة. كرر 3 مرات.

## المرونة

قم بتمارين الإطالة التالية لمدة 30 ثانية. تأكد من القيام بتمارين الإطالة لجانبي الجسم وليس جانبًا واحدًا.

## التوازن

اتبع الإرشادات الخاصة بالتكرار أو طول كل مرة لكل تمرين. إن تركيز عينيك على بقعة واحدة، أو وضع ذراعك على الجانب، أو التمسك برفق بمؤخرة الكرسي أو الحائط، يمكن أن يمنحك دعمًا إضافيًا للتوازن.

## هل هذا سهل للغاية؟

## جرب هذا!

## التحمل

أضف ببطء 15 ثانية إلى التمرين أو قلل وقت الراحة بمقدار 15 ثانية لجعلها أكثر صعوبة. انتقل إلى المستوى 2 من التحمل عندما يمكنك أداء هذه التمارين لمدة دقيقة واحدة مع راحة لمدة 30 ثانية فقط.

## القوة

قم بإضافة 2-1 تكرار في كل مرة لكل مجموعة لجعل التمارين أكثر صعوبة. انتقل إلى مستوى القوة 2 عندما يمكنك أداء 20 تكرارًا لهذه التمارين.

## المرونة

أضف وقتًا إلى التمارين ببطء للحصول على تمدد أفضل. انتقل إلى مستوى المرونة 2 بمجرد أن تتمكن من الحفاظ على الامتداد لمدة دقيقة واحدة.

## التوازن

قم بإضافة 2-1 تكرار ببطء في كل مرة لكل مجموعة لجعل التمارين أكثر صعوبة. انتقل إلى مستوى التوازن 2 بمجرد أن تتمكن من أداء التمرين لمدة دقيقة/15 تكرارًا. حاول ألا تتمدك بأي دعائم لتتوازن!



## تمارين القفز

1. اقفز وافرد رجليك عن بعضهما البعض بينما تقوم بتأرجح ذراعيك فوق رأسك.
2. اقفز مرة أخرى وأعد ذراعيك إلى جانبيك ورجليك معاً.



يضم لاعب الأولمبياد الخاص، ماثيو وابتسايد

## المشي مع أرجحة الأذرع

1. المشي في المكان. ارفع ركبتيك لأعلى قدر ما تستطيع. انطلق بخطى ثابتة.
2. عندما ترفع ركبتيك، حرك الذراع المعاكس أمامك.
3. بدل ذراعيك عند تبديل ساقيك.



يضم المبعوث العالمي للأولمبياد الخاص بنجامين كولينز

## الكلمات السريعة

1. ضع كلتا يديك في قبضتيك عند صدرك. حافظ على مرفقيك لأسفل بجانبك. قف وقدميك أوسع قليلاً من كتفيك. اثن ركبتيك قليلاً.
2. استدر باتجاه جانبك الأيسر. الكم بذراعك الأيمن في هذا الاتجاه.
3. ارجع إلى المركز بكلتا يديك في قبضة صدرك والمرقبين لأسفل بجانبك.
4. الآن، اتجه نحو الجانب الأيمن. الكم بذراعك الأيسر في هذا الاتجاه.



يضم المبعوث العالمي للأولمبياد الخاص جو وو

## رفع الساق المستقيمة

1. قف منتصبًا. استخدم كرسيًا أو حائطًا لتحقيق التوازن.
2. إلى الأمام: ارفع ساقك ببطء لأعلى قدر الإمكان أمامك. حافظ على ساقك مستقيمة. ثم تراجع إلى وضع البداية. لا ترخ ساقك. لا تأرجح ساقك.
3. الجانب: ارفع رجلك ببطء إلى الجانب مع توجيه إصبع قدمك للأمام. حافظ على ساقك مستقيمة. ثم تراجع إلى وضع البداية. لا تسترخ.
4. ساقك. لا تأرجح ساقك.
5. بعد الانتهاء من جميع تمارين رفع الساق من أجل الجانبين، قم بالتبديل إلى الجانب الآخر.

**ملحوظة:** استخدم أوزان الكاثل لزيادة التحدي.



يضم المبعوث العالمي للأولمبياد الخاص أليسا أوجدن



## تمرين الضغط على الحائط

1. الوقوف في مواجهة الجدار. ضع يديك بشكل مسطح على الحائط عند مستوى الكتف بذراع مستقيم. يجب أن تكون قدميك خلف جسمك بحيث تكون متكئاً على الحائط.
2. اثن ذراعيك لإحضار صدرك إلى الحائط. حافظ على ساقيك في مكانهما. اجعل جسمك في خط مستقيم.
3. ادفع ذراعيك بشكل مستقيم للعودة إلى وضع البداية. تأكد من بقاء جسمك في خط مستقيم طوال الوقت.



يضم لاعب الأولمبياد الخاص، غاريت بارنز

## تمارين الضفيرة

1. استلق على ظهرك على الأرض. اثن وركيك وركبتيك بحيث تكون قدميك مسطحتين على الأرض. مد ذراعيك نحو ركبتيك.
2. ارفع رأسك، ثم ارفع ظهرك العلوي ببطء حتى تصل إلى ركبتيك. حاول أن ترفع لوحك كتفك عن الأرض تمامًا.
3. توقف مؤقتًا ثم أنزل ببطء على طول الطريق للخلف، بما في ذلك رأسك.



يضم المبعوث العالمي للأولمبياد الخاص دان توشولسكي

## تمدد ريلة الساق



1. الوقوف في مواجهة الجدار. ضع يديك على الحائط على ارتفاع الكتف.
2. ضع قدم واحدة امام الأخرى.
3. اثن مرفقيك وانحن نحو الحائط. ستشعر بتمدد في ريلتيك.
4. حافظ على ركبتيك مستقيمة ووركك للأمام. تأكد من ثبات كعبك على الأرض.
5. بدّل قدميك وكرر التمدد.

يضم المبعوث العالمي للأولمبياد الخاص كريستا بلويل

## وضعية الطفل

1. اركع على الأرض.
2. اثن وركبك. ضع ذراعك بجوار رأسك مع وضع يديك على الأرض أمامك.
3. اجلس مؤخرتك على كعبيك. يجب أن تشعر بتمدد في كتفيك وأسفل ظهرك.



يضم المبعوث العالمي للأولمبياد الخاص دان توشولسكي

## الركبة إلى الصدر

1. استلق على ظهرك مع استقامة ساقيك.
2. اجلب ركبته اليمنى نحو صدرك.
3. لف يديك تحت ركبته. اسحب ساقك بالقرب من جسمك حتى تشعر بتمدد في الجزء الخلفي من فخذك الأيمن.
4. كرر تمرين الإطالة على ساقك اليسرى.



يضم اللاعب القائد في الأولمبياد الخاص نوفي كرافن

## الوقوف الترادفي

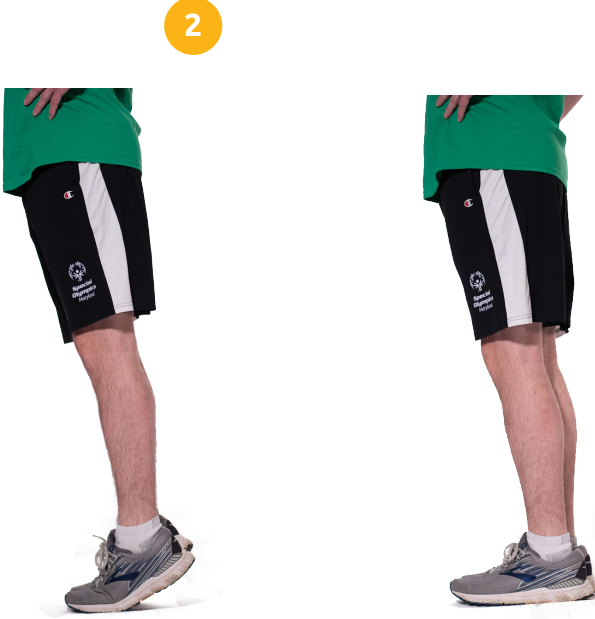
1. قف وقدميك معًا.
2. ضع قدمك اليسرى أمام قدمك اليمنى في خط مستقيم. اثبت في الوضع لمدة 30 ثانية.
3. كرر هذا التمرين بقدمك اليمنى أمام قدمك اليسرى.



يضم لاعبي الأولمبياد الخاص الوزنو جونسون

## رفع الكعب

1. قف منتصبًا وقدميك بعرض الوركين. انقل وزنك على باطن قدميك.
2. ارفع كعبيك عن الأرض للوقوف على أطراف أصابعك. توقف في هذا الوضع لمدة 3 ثوان.
3. أنزل كعبيك إلى الأرض. أكمل 10 عدات.



يضم جاستن هونسينجر مبعوث الصحة للأولمبياد الخاص

## رفع أصابع القدم

1. قف منتصبًا وقدميك بعرض الوركين. انقل وزنك مرة أخرى على كعبيك.
2. ارفع أصابع قدميك عن الأرض. توقف في هذا الوضع لمدة 3 ثوان.
3. أنزل أصابع القدم إلى الأرض. أكمل 10 عدات.



2



1

يضم جاستن هونسينجر مبعوث الصحة للأولمبياد الخاص

## التوازنات جذع القاعدة الضيقة - الوقوف أو الجلوس

1. قف منتصبًا مع وضع قدميك معًا، أو اجلس مع وضع قدميك على الأرض. امسك ذراعيك بشكل مستقيم إلى الجانب.
2. أدر الجزء العلوي من جسمك ورأسك ببطء نحو جانبك الأيسر.
3. بدّل الجوانب وأدر الجزء العلوي من جسمك واتجه ببطء نحو اليمين.
4. أكمل 10 عدات على كل جانب.



2



1

يضم المبعوث العالمي للأولمبياد الخاص ديفيد جودوي



2



1

يضم اللاعب القائد في الأولمبياد الخاص نوفي كرافن





# FIT 5

بطاقات اللياقة

*Special  
Olympics*



المستوى 2

## التحمل

قم بكل تمرين لمدة 30 ثانية. استرح لمدة دقيقة بين كل تمرين. كرر 3 مرات.

## القوة

قم بكل تمرين 10 مرات، ثم انتقل إلى التمرين التالي. استرح لمدة دقيقة. كرر 3 مرات.

## المرونة

قم بتمارين الإطالة التالية لمدة 30 ثانية. تأكد من القيام بتمارين الإطالة لجانبى الجسم وليس جانبًا واحدًا. استمر في أداء تمارين المرونة من المستويات الأخرى.

## التوازن

اتبع الإرشادات الخاصة بالتكرار أو طول كل مرة لكل تمرين. إن تركيز عينيك على بقعة واحدة، أو وضع ذراعيك على الجانب، أو التمسك برفق بمؤخرة الكرسي أو الحائط، يمكن أن يمنحك دعمًا إضافيًا للتوازن.

## جرب هذا!

## هل هذا سهل للغاية؟

## التحمل

أضف ببطء 15 ثانية إلى التمرين أو قلل وقت الراحة بمقدار 15 ثانية لجعلها أكثر صعوبة. انتقل إلى المستوى 3 من التحمل عندما يمكنك أداء هذه التمارين لمدة دقيقة واحدة مع راحة لمدة 30 ثانية فقط.

## القوة

قم بإضافة 2-1 تكرار في كل مرة لكل مجموعة لجعل التمارين أكثر صعوبة. انتقل إلى مستوى القوة 3 عندما يمكنك أداء 20 تكرارًا لهذه التمارين.

## المرونة

أضف وقتًا إلى التمارين ببطء للحصول على تمدد أفضل. انتقل إلى مستوى المرونة 3 بمجرد أن تتمكن من الحفاظ على الامتداد لمدة دقيقة واحدة.

## التوازن

قم بإضافة 2-1 تكرار ببطء في كل مرة لكل مجموعة لجعل التمارين أكثر صعوبة. انتقل إلى مستوى التوازن 3 بمجرد أن تتمكن من أداء التمرين لمدة دقيقة/15 تكرارًا. حاول ألا تتمسك بأي دعائم لتتوازن!



## القفز من جانب إلى جانب

1. ثني الركبتين قليلاً والارتفاع قدر الإمكان من جانب واحد ثم الجانب الآخر.

ملحوظة: يمكنك أيضاً القفز من الأمام إلى الخلف أو القفز في المكان.



يضم اللاعب القائد في الأولمبياد الخاص نوفي كرافن

## هرول في المكان

1. هرول في المكان.
2. تأكد من تأرجح ذراعيك طوال الوقت.



يضم لاعبة الأولمبياد الخاص أليشيا جورج

## خطوة لأعلى

أنت بحاجة إلى درجة سلم أو كرسي لهذا التمرين.

1. اخطو على الدرج أو الكرسي بقدم واحدة ثم بالقدم الأخرى.
2. انزل عن الدرج أو الكرسي بقدم واحدة ثم بالقدم الأخرى.
3. قم بدفع ذراعيك أو الاستناد على الحائط أو درابزين السلم للحصول على الدعم
4. استمر في التحرك في نمط الصعود لأعلى ولأسفل بأسرع ما يمكن.



يضم المبعوث العالمي للأولمبياد الخاص منير فورا

## كرسي القرفصاء

سوف تحتاج إلى كرسي لهذا التمرين. قد ترغب في وضع الكرسي بجوار الحائط للأمان.

1. قف أمام الكرسي وذراعيك أمامك مباشرة. يجب أن تكون قدميك بعرض كتفك.
2. اثن ركبتيك ووركك. اخفض جسمك حتى تجلس على الكرسي. لا تستخدم يديك.
3. قف الآن. ابدل قصارى جهدك لاستخدام ساقيك فقط (وليس ذراعيك).



يضم الرئيس التنفيذي للأولمبياد الخاص ماري ديفيس

## هز الكتفين

1. قف منتصبًا وذراعيك لأسفل بجانبك. امسك أوزانًا صغيرة \* بين يديك.
2. ارفع (أو هز كتفك) نحو أذنك.
3. انتظر لمدة ثانية واحدة. دع كتفك تعود ببطء إلى وضع البداية.

\* ابدأ بأوزان 2-5 أرطال، وزدها إذا كان ذلك سهلًا. إذا لم يكن لديك أوزان، يمكنك استخدام زجاجات مياه كاملة بدلاً من ذلك.



يضم لاعب الأولمبياد الخاص، روبي ألبانو

## الضغط فوق الرأس

1. قف مع أوزان\* في يديك ومرفقيك مثنيان. يجب أن تكون يداك على ارتفاع كتفيك مع توجيه راحتك للأمام.
2. ادفع الأوزان ببطء فوق رأسك حتى تستقيم ذراعيك. حافظ على شد عضلات بطنك واستقامة ظهرك.
3. اخفض الأوزان إلى وضع البداية.

\* ابدأ بأوزان 2-5 أرطال، وزدها إذا كان ذلك سهلاً. إذا لم يكن لديك أوزان، يمكنك استخدام زجاجات مياه كاملة بدلاً من ذلك.



3

2

1

يضم المبعوث العالمي للأولمبياد الخاص ديفيد جودوي



## تمرين بلانك من الركبتين

1. ابدأ على يديك وركبتيك.
2. امش بيديك للأمام. اخفض الوركين حتى يصبح جسمك في خط مستقيم من كتفيك إلى ركبتيك.
3. اثبت في هذا الوضع لمدة 20 ثانية. ركز للحفاظ على شد عضلات بطنك واستقامة ظهرك.

**ملحوظة:** هذا التمرين يتم بالثبات لذلك لا يتم تكراره. لجعل هذا التمرين أكثر صعوبة، استمر في التمرين لمدة 10 ثوانٍ إضافية. استمر في زيادة مدة الثبات حتى تتمكن من الصمود لمدة دقيقة واحدة.



يضم لاعب الأولمبياد الخاص، سولومون بورك

### تمديد العضلة الرباعية

1. استلق على الأرض على جانبك الأيمن.
2. اثن ركبتيك اليسرى. أمسك بقدمك اليمنى بيدك اليسرى.
3. اسحب قدمك خلفك نحو أردافك. يجب أن تشعر بتمدد في مقدمة فخذك.
4. الآن بذل الجوانب بحيث تستلقي على الأرض على جانبك الأيسر وتكون ساقك اليمنى مثنية.

**ملحوظة:** إذا لم تتمكن من الوصول إلى قدمك، يمكنك استخدام منشفة للفها حول قدمك حتى تتمكن من الإمساك بالمنشفة بدلاً من قدمك.



يضم دانيلو بينيتيز ، لاعب الأولمبياد الخاص

## تمدد الحاجز المعدل

1. اجلس على الأرض وساقك اليسرى مستقيمة أمامك.
2. اثن ساقك اليمنى. ضع الجزء السفلي من قدمك اليمنى على الجزء الداخلي من ركبتك اليسرى. دع ركبتك اليمنى تسقط نحو الأرض.
3. حافظ على ظهرك مستقيماً. اثن وركبك تجاه ركبتك اليسرى ومد قدمك اليسرى. يجب أن تشعر بتمدد في الجزء الخلفي من رجلك اليسرى وداخل الورك الأيمن.
4. كرر هذا التمدد مع استقامة ساقك اليمنى ورجلك اليسرى مثنية.



يضم لاعب الأولمبياد الخاص، جيمس بلاك

### شد الصدر

1. قف منتصبًا بالقرب من الحائط.
2. ارفع ذراعك الأيسر بحيث يكون كوعك في ارتفاع الكتف.
3. اثنِ مرفقك وضع ساعدك على الحائط.
4. اقلب جسمك إلى اليمين. يجب أن تشعر بتمدد عضلات صدرك.
5. كرر التمدد مع الساعد الأيمن على الحائط واللف على جانبك الأيسر.



يضم المبعوث العالمي للأولمبياد الخاص دان توشولسكي

## الوقوف بساق واحدة

1. قف مع وضع قدميك معًا وذراعيك مفرودتين إلى الجانب بشكل مستقيم.
2. ارفع قدمك اليسرى في الهواء خلفك مع إبقاء ساقيك مستقيمة قدر الإمكان. اثبت في الوضع لمدة 30 ثانية.
3. كرر هذا التمرين على الجانب الآخر برفع قدمك اليمنى



يضم لاعب الأولمبياد الخاص كريس دولي

### الوقوف الترادفي على سطح غير مستقر

1. ضع وسادة أو منشقة أو وسادة على الأرض. قف فوقه مع وضع قدميك معاً.
2. ضع قدمك اليسرى أمام قدمك اليمنى في خط مستقيم. اثبت في الوضع لمدة 30 ثانية.
3. كرر هذا التمرين بقدمك اليمنى أمام قدمك اليسرى.



2



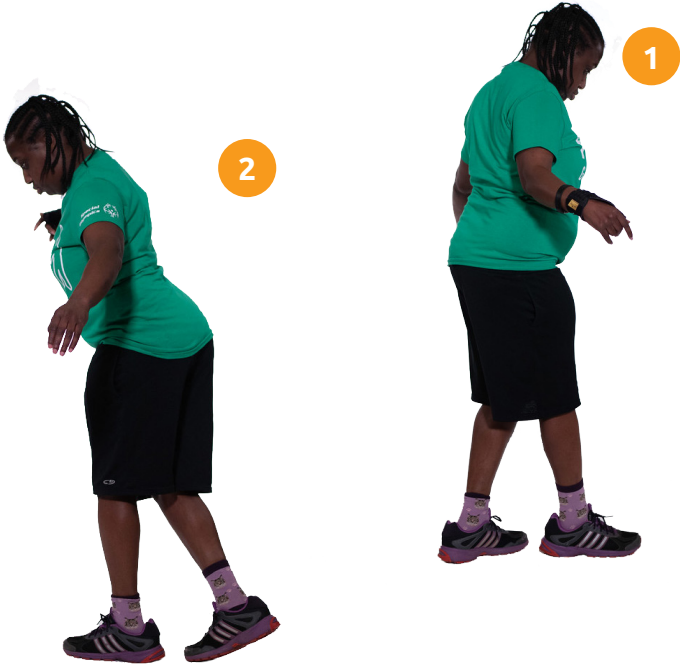
1

يضم لاعب الأولمبياد الخاص الونزو جونسون

## المشي على خط



1. ابحث عن خط مستقيم على الأرض أو ارسمه.
2. ضع قدم واحدة امام الأخرى. امش على الخط لمدة 20 خطوة.
3. قم بتغيير الاتجاهات إذا لم يكن الخط طويلاً بما يكفي للوصول إلى 20 خطوة



يضم اللاعبة القائدة في الأولمبياد الخاص نوفي كرافن



# FIT 5

بطاقات اللياقة

المستوى 3

Special  
Olympics





## التحمل

قم بكل تمرين لمدة 30 ثانية. استرح لمدة دقيقة بين كل تمرين. كرر 3 مرات.

## القوة

قم بكل تمرين 10 مرات، ثم انتقل إلى التمرين التالي. استرح لمدة دقيقة. كرر 3 مرات.

## المرونة

قم بتمارين الإطالة التالية لمدة 30 ثانية. تأكد من القيام بتمارين الإطالة لجانبي الجسم وليس جانبًا واحدًا. استمر في أداء تمارين المرونة من المستويات الأخرى.

## التوازن

اتبع الإرشادات الخاصة بالتكرار أو طول كل مرة لكل تمرين. إن تركيز عينيك على بقعة واحدة، أو وضع ذراعيك على الجانب، أو التمسك برفق بمؤخرة الكرسي أو الحائط، يمكن أن يمنحك دعمًا إضافيًا للتوازن.

## جرب هذا!

## هل هذا سهل للغاية؟

### التحمل

أضف ببطء 15 ثانية إلى التمرين أو قلل وقت الراحة بمقدار 15 ثانية لجعلها أكثر صعوبة. انتقل إلى المستوى 4 من التحمل عندما يمكنك أداء هذه التمارين لمدة دقيقة واحدة مع راحة لمدة 30 ثانية فقط.

### القوة

قم بإضافة 2-1 تكرار في كل مرة لكل مجموعة لجعل التمارين أكثر صعوبة. انتقل إلى مستوى القوة 4 عندما يمكنك أداء 20 تكرارًا لهذه التمارين.

### المرونة

أضف وقتًا إلى التمارين ببطء للحصول على تمدد أفضل. انتقل إلى مستوى المرونة 4 بمجرد أن تتمكن من الحفاظ على الامتداد لمدة دقيقة واحدة.

### التوازن

قم بإضافة 2-1 تكرار ببطء في كل مرة لكل مجموعة لجعل التمارين أكثر صعوبة. انتقل إلى مستوى التوازن 4 بمجرد أن تتمكن من أداء التمرين لمدة دقيقة/15 تكرارًا. حاول ألا تتمسك بأي دعائم لتتوازن!

## تمارين قفزات جاك إلى الأمام

1. قف بقدم واحدة أمام الأخرى وذراعيك لأسفل بجانبك.
2. القفز فوق وتبديل قدميك. أرحح ذراعيك جانبًا فوق رأسك.
3. اقفز لإعادة ذراعيك إلى جانبك وأعد ساقيك إلى وضع البداية.



يضم كبيرة مسؤولي الإلهام في الأولمبياد الخاص، لوريتا كلايبورن

## متسلقو الجبال

1. ابدأ في وضع دفع مع رجلك اليسرى في المقدمة بحيث تكون قدمك على الأرض أسفل صدرك.
2. ابق يديك على الأرض. اقفز أو قف بقدميك وقم بتبديل قدميك بحيث تكون ساقك اليمنى في المقدمة.
3. اقفز أو قف بقدميك مرة أخرى وقم بتبديل قدميك بحيث تكون ساقك اليسرى في المقدمة. استمر في القفز والتبديل بأسرع ما يمكن.



يضم المبعوثنة العالمية للأولمبياد الخاص أليسا أوجدن

## القفز كالضفدع

1. ابدأ بالوقوف مع مبادعة قدميك.
2. انحن على ركبتك وفخذك للقرفصاء. المس الأرض بيدك.
3. اقفز بشكل مستقيم في الهواء مع رفع ذراعيك.
4. اهبط في وضع القرفصاء مع لمس بيدك للأرض.



3



2



1

يضم دانيلو بينيتيز ، لاعب الأولمبياد الخاص

## تمارين القرفصاء

1. قف منتصبًا وقدميك بعرض الكتفين.
2. اثن ركبتيك ووركبك حتى تبدو وكأنك جالس على كرسي تخيلي. حافظ على صدرك مرتفعًا. حافظ على قدميك منبسطة على الأرض.
3. استخدم ساقيك للوقوف.



يضم المبعوث العالمي للأولمبياد الخاص دان توشولسكي

## رفع الذراع إلى الجانب

1. قف منتصبًا وذراعيك لأسفل بجانبك. امسك أوزانًا صغيرة \* بين يديك.
2. اجلب ذراعيك ببطء إلى جانبيك حتى تستوي يديك مع كتفيك. حافظ على ذراعيك مستقيمة طوال الوقت.
3. توقف مؤقتًا لمدة ثانية ثم أنزلها ببطء مرة أخرى إلى جسمك.

\* ابدأ بوزن 1-2 رطل. قم بزيادة الوزن ببطء بمقدار 1-2 رطل إذا كنت لا تشعر بالتعب الشديد.



يضم المبعوث العالمي للأولمبياد الخاص جو وو

## تمرين الضغط من الركبتين

1. ابدأ باللوح الخشبي من وضع الركبتين من بطاقات القوة المستوى 2. ضع يديك على نطاق أوسع قليلاً من كتفيك.
2. اثني مرفقيك وخفض جسمك نحو الأرض. حاول أن تخفض صدرك حتى تصل إلى الأرض.
3. ادفع جسمك مرة أخرى إلى وضع البداية. حافظ على جسمك في خط مستقيم من ركبتيك إلى كتفيك طوال التمرين.



يضم المبعوثة العالمية للأولمبياد الخاص كريستا بلويل

## رفع الذراع والساق

1. ابدأ على يديك وركبتيك.
2. ارفع ساقك اليمنى وذراعك الأيسر ببطء حتى تصنع خطاً مستقيماً من الكعب إلى طرف الإصبع.
3. اخفض ذراعك وساقك إلى وضع البداية.
4. كرر كل التكرار على جانب واحد. ثم كرر نفس الحركة باستخدام ساقك اليسرى وذراعك الأيمن. حافظ على هذا التمرين ببطيئاً لمساعدتك على التوازن.



يضم المبعوثة العالمية للأولمبياد الخاص ألبينا أوجدن



## تمدد الورك في وضع الركوع



1. اركع على الأرض.
2. خذ خطوة كبيرة إلى الأمام. اثن رجلك الأمامية.
3. ادفع وركيك للأمام وضع يديك على وركيك. يجب أن تشعر بتمدد في منطقة الورك في رجلك الخلفية.
4. كرر الإطالة مع الرجل الأخرى في المقدمة.

يضم لاعب الأولمبياد الخاص، سولومون بورك

## تمدد الفراشة

1. اجلس على الأرض مع تلامس قدميك ببعضهما البعض. دع ركبتيك تسقط نحو الأرض.
2. يجب أن تكون قدميك قريبة من جسمك.
3. اجلس منتصبًا وانحن للأمام فوق قدميك.
4. ستشعر بتمدد في فخذيك.



يضم لاعب الأولمبياد الخاص، روبي ألبانو

## تمدد العضلة ثلاثية الرؤوس

1. قف أو اجلس طويلاً وذراعك اليسرى بجوار أذنك. اثن مرفقك بحيث تلمس يدك ظهرك.
2. صل فوق رأسك بذراعك اليمنى. أمسك كوعك الأيسر بيدك اليمنى. اسحب ذراعك الأيسر بالقرب من أذنك. يجب أن تشعر بتمدد في أعلى ذراعك الأيسر.
3. كرر التمدد مع ذراعك الأيمن بجوار أذنك وذراعك الأيسر ممسكاً بكوعك الأيمن.



يضم المبعوث العالمي للأولمبياد الخاص ديفيد جودي

## تأرجح الساق

1. قف على قدمك اليسرى.
2. تأرجح بقدمك اليمنى من الأمام إلى الخلف مع الحفاظ على توازنك. أكمل 10 عدات.
3. كرر هذا التمرين على الجانب الآخر بالوقوف على قدمك اليمنى



يضم لاعبة الأولمبياد الخاص غاريت بارنز

## خطوة جانبية لأسفل

1. قف على سطح مرتفع مثل كرسي صغير أو درجة سلم.
2. قف على قدمك اليسرى. اضبط طريقة وقوفك بحيث تكون قدمك اليمنى فوق الجانب ولا تلمس السطح.
3. اثن رجلك اليسرى وحافظ على ساقك اليمنى مستقيمة حتى تنزل قدمك اليمنى وتنقر على الأرض.
4. افرد رجلك اليسرى للرجوع إلى وضع الوقوف. أكمل 10 عدات.
5. كرر هذا التمرين واقفاً على قدمك اليمنى.



3



2



1

يضم جاستن هونسينجر مبعوث الصحة للأولمبياد الخاص

## وقفة ساق واحدة مع دوران

1. قف منتصبًا أو اجلس مع وضع قدميك على الأرض.
2. إذا كنت واقفًا، ارفع قدمك اليسرى في الهواء واثنى الركبة.
3. بدّل الجوانب وأدر الجزء العلوي من جسمك واتجه ببطء نحو اليمين، وبعد ذلك إلى اليسار. أكمل 10 عدات.
4. كرر هذا التمرين برفع قدمك اليمنى.



2



1

يضم لاعب الأولمبياد الخاص الونزو جونسون



# FIT 5

بطاقات اللياقة

المستوى 4

Special  
Olympics



## التحمل

قم بكل تمرين لمدة 30 ثانية. استرح لمدة دقيقة بين كل تمرين. كرّر 3 مرات.

## القوة

قم بكل تمرين 10 مرات، ثم انتقل إلى التمرين التالي. استرح لمدة دقيقة. كرّر 3 مرات.

## المرونة

قم بتمارين الإطالة التالية لمدة 30 ثانية. تأكد من القيام بتمارين الإطالة لجانبي الجسم وليس جانبيًا واحدًا. استمر في أداء تمارين المرونة من المستويات الأخرى.

## التوازن

اتبع الإرشادات الخاصة بالتكرار أو طول كل مرة لكل تمرين. إن تركيز عينيك على بقعة واحدة، أو وضع ذراعيك على الجانب، أو التمسك برفق بمؤخرة الكرسي أو الحائط، يمكن أن يمنحك دعمًا إضافيًا للتوازن.

## جرب هذا!

## هل هذا سهل للغاية؟

## التحمل

أضف ببطء 15 ثانية إلى التمرين أو قلل وقت الراحة بمقدار 15 ثانية لجعلها أكثر صعوبة. انتقل إلى المستوى 4 من التحمل عندما يمكنك أداء هذه التمارين لمدة دقيقة واحدة مع راحة لمدة 30 ثانية فقط.

## القوة

قم بإضافة 2-1 تكرار في كل مرة لكل مجموعة لجعل التمارين أكثر صعوبة. انتقل إلى مستوى القوة 4 عندما يمكنك أداء 20 تكرارًا لهذه التمارين.

## المرونة

أضف وقتًا إلى التمارين ببطء للحصول على تمدد أفضل. انتقل إلى مستوى المرونة 4 بمجرد أن تتمكن من الحفاظ على الامتداد لمدة دقيقة واحدة.

## التوازن

قم بإضافة 2-1 تكرار ببطء في كل مرة لكل مجموعة لجعل التمارين أكثر صعوبة. انتقل إلى مستوى التوازن 5 بمجرد أن تتمكن من أداء التمرين لمدة دقيقة/15 تكرارًا. حاول ألا تتمسك بأي دعائم لتتوازن!



## القفز والنزول في وضع القرفصاء

1. قف وقدميك معاً وذراعيك لأسفل بجانبك.
2. اقفز وافرد رجليك عن بعضهما البعض بينما تقوم بتأرجح ذراعيك فوق رأسك.
3. عندما تهبط مع المباشرة بين ساقيك ، اثن ركبتيك وادخل في وضع القرفصاء على نطاق واسع.
4. اقفز وأعد ذراعيك إلى جانبيك ورجليك معاً.



4



3



2



1

يضم الرئيسة التنفيذية للأولمبياد الخاص ماري ديفيس



## رفع الركبتين

1. هرول في المكان. حاول رفع ركبتك إلى أعلى مستوى ممكن في كل خطوة.
2. أرجح ذراعك طوال الوقت.



يضم المبعوث العالمي للأولمبياد الخاص بريس كول

## الارتداد من جانب إلى جانب

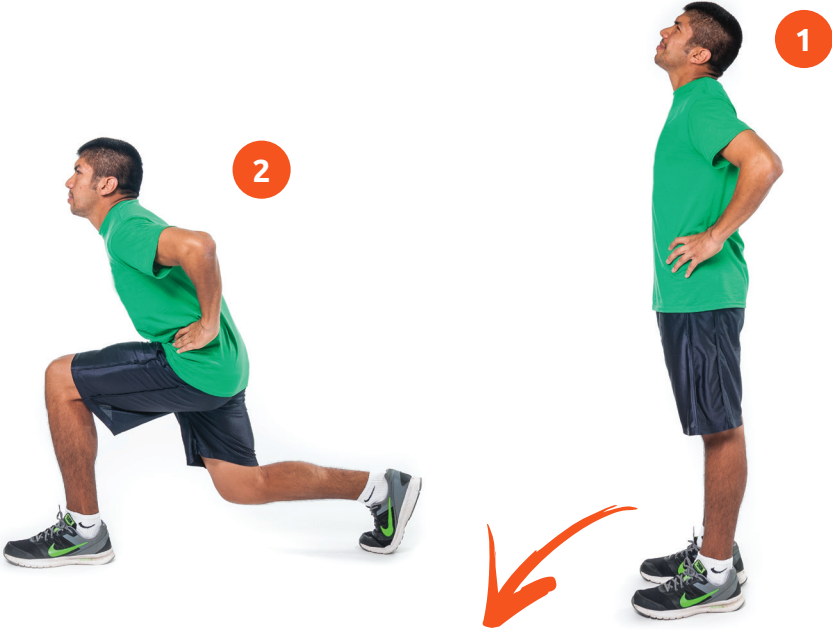
1. ابدأ بالوقوف على قدمك اليمنى مع ثني ركبتك اليمنى.
2. اقفز بقدر ما تستطيع إلى يسارك بدءاً من رجلك اليسرى. اهبط على قدمك اليسرى مع ثني ركبتك قليلاً.
3. تأكد من أنك متوازن. الآن اقفز بقدر ما تستطيع إلى يمينك بدءاً من رجلك اليمنى. اهبط على قدمك اليمنى مع ثني ركبتك قليلاً.
4. استمر في الذهاب من جانب إلى آخر.



يضم لاعبي الأولمبياد الخاص، ماثيو وايتسايد

## اندفاع الظهر

1. قف منتصبًا. استخدم كرسيًا أو حائطًا لتحقيق التوازن عند الضرورة.
2. خذ خطوة كبيرة للخلف بساقك اليمنى. ضع كرة قدمك فقط على الأرض.
3. عندما تشعر بالتوازن، قم بثني رجلك الأمامية والخلفية بحيث تلامس ركبتك الخلفية الأرض تقريبًا.
4. خطوة للأمام معًا. حافظ على جسمك مستقيمًا طوال الوقت.
5. أكمل جميع التكرارات مع رجوعك اليمنى للخلف. ثم انتقل إلى رجلك اليسرى وهي تتراجع.



يضم دانييلو بينيتيز ، لاعب الأولمبياد الخاص

## تمرين الجسر للفخذ

1. استلق على ظهرك وذراعيك على جانبيك.
2. اثن ركبتيك بحيث تكون قدميك مسطحتين على الأرض.
3. الحفاظ على شد عضلات بطنك. ارفع وركيك عن الأرض باتجاه السقف. ارفع لأعلى ما تستطيع. توقف. ببطء تراجع إلى وضع البداية.



يضم المبعوث العالمي للأولمبياد الخاص منير فورا

## الطيران العكسي

1. انحنى وظهرك مستقيم ومسطح. اثن ركبتيك قليلاً. أمسك أوزاناً \* بين يديك بالقرب من ركبتيك.
2. ارفع ذراعيك ببطء إلى جانبيك حتى تستوي يديك مع كتفيك.
3. توقف لمدة ثانية واحدة. أنزل ذراعيك ببطء إلى نقطة البداية. حافظ على استقامة ظهرك وعينيك للأمام طوال الوقت.

\* ابدأ بوزن 1-2 رطل وزد الوزن ببطء بمقدار 1-2 رطل إذا كنت لا تشعر بالتعب الشديد.



رؤية جانبية



2



1

يضم رئيس الأولمبياد الخاص تيم شرايفر

## التراجع على الكرسي

سوف تحتاج إلى كرسي لهذا التمرين. قد ترغب في وضع الكرسي بجوار الحائط لمزيد من الأمان.

1. اجلس على حافة كرسي أو مقعد متين مع إمساك يديك بالحافة. حافظ على قدميك منبسطة على الأرض بحوالي 2 قدم أو 1/2 متر أمامك.
2. ارفع أردافك من على حافة الكرسي. ادعم نفسك بذراعيك وقدميك. احتفظ بمعظم وزنك على ذراعيك.
3. حافظ على ظهرك بالقرب من الكرسي. اثن مرفقيك واخفض رديك نحو الأرض.
4. افرد ذراعيك وعد للأعلى.

1



2



يضم لاعب الأولمبياد الخاص، جيمس بلاك

## بلانك مع الثبات

1. ابدأ على يديك وركبتيك.
2. قم بفرد ساق واحدة في كل مرة وضع كرات قدميك على الأرض. يجب أن يصنع جسمك خطًا مستقيمًا من كعبيك إلى كتفيك. حافظ على شد عضلات بطنك واستقامة ظهرك.
3. اثبت في هذا الوضع لمدة 20 ثانية.

**ملحوظة:** هذا التمرين يتم بالثبات لذلك لا يتم تكراره. لجعل هذا التمرين أكثر صعوبة، استمر في التمرين لمدة 10 ثوانٍ إضافية. استمر في زيادة مدة الثبات حتى تتمكن من الصمود لمدة دقيقة واحدة.



يضم لاعب الأولمبياد الخاص تيريل ليمريك

## تمديد أوتار الركبة في وضع الركوع

1. اركع على الأرض وساق واحدة مستقيمة أمامك. يجب أن يكون كعبك الأمامي على الأرض. يجب أن تشير أصابع قدميك إلى أعلى.
2. حافظ على ساقك الأمامية مستقيمة وانحن عند الوركين وانحن فوق رجلك الأمامية. ضع يديك على الأرض على جانبي ركبتيك الأمامية. يجب أن تشعر بتمدد في الجزء الخلفي من ساقك الأمامية.
3. كرر الإطالة مع رجلك الأخرى في المقدمة.

**ملحوظة:** يمكنك التمسك بالحائط أو الكرسي لتحقيق التوازن إذا كنت تواجه مشكلة في التوازن في هذا الوضع.



يضم لاعبة الأولمبياد الخاص أليشيا جوج



## تمدد جانبي

1. قف وقدميك أوسع قليلاً من فخذيك.
2. ارفع ذراعك اليسرى بحيث تكون قريبة من أذنك.
3. اثني جسمك عند خصرك تجاه جانبك الأيمن. ضع ذراعك بجوار أذنك طوال الوقت. يجب أن تشعر بتمدد في الجانب الأيسر من جذعك.
4. كرر مع ذراعك الأيمن لأعلى وجانبك الأيسر مثني.



يضم المبعوث العالمي للأولمبياد الخاص بنجامين كولينز

## ثني المعصم وتمديده



الإطالة

1. قف أو اجلس منتصبًا وضع ذراعيك أمامك مباشرة.
2. الإطالة: أدر راحة يدك نحو الأرض. استخدم اليد الأخرى لسحب يدك لأسفل نحو الأرض.
3. الانثناء: اقلب راحة يدك نحو السقف. استخدم اليد الأخرى لسحب أصابعك للخلف نحو الأرض.
4. بدّل بين الذراعين وكرر كلتا تمارين الإطالة.



الانثناء

يضم لاعب الأولمبياد الخاص، روبي ألبانو

## رمي الكرة بساق واحدة



1. قف منتصبًا أو اجلس مع وضع قدميك على الأرض. امسك كرة بين يديك.
2. إذا كنت واقفًا، ارفع قدمك اليسرى في الهواء واثنى الركبة.
3. اقف الكرة في الهواء وامسكها مع الحفاظ على توازنك. إذا كنت جالسًا، حرك الجزء العلوي من جسمك للأمام وللخلف بينما تقذف الكرة. أكمل 10 عدات.
4. كرر هذا التمرين برفع قدمك اليمنى.



2



1

يشارك في البطولة اللاعب القائد في الأولمبياد الخاص نوفي كرافن والمبعوث العالمي للأولمبياد الخاص ديفيد جودي

## دوران الركوع

1. ابدأ في وضع نصف ركوع، مع ركبتيك اليمنى في الأمام وركبتك اليسرى أسفلك. امسك كرة أمامك وذراعيك مفردتين.
2. أثناء إمساك الكرة بشكل مستقيم، أدر الجزء العلوي من جسمك ورأسك ببطء إلى اليمين ثم إلى اليسار. أكمل 10 عدات.
3. كرر هذا التمرين مع ركبتيك اليسرى أمامك والركبة اليمنى أسفلك.



3



2



1

يضم لاعب الأولمبياد الخاص ألونزو جونسون

## تحريك الساق في اتجاه عقارب الساعة

1. ضع أو تخيل ثلاث علامات على الأرض من حولك: واحدة أمامك وواحدة بجانبك وواحدة خلفك.
2. قف على قدمك اليسرى. مَدِّد قدمك اليمنى للخارج واضغط بقدمك على العلامة الموجودة أمامك.
3. أعد رجلك اليمنى إلى الوسط ثم قم بالوصول إليها واضغط بقدمك اليمنى على العلامة إلى جانبك.
4. أعد رجلك اليمنى إلى الوسط ثم قم بالوصول إليها واضغط بقدمك اليمنى على العلامة الموجودة خلفك.
5. كرر هذا التسلسل/النمط، وأكمل 5 حركات تقريبية على كل علامة.
6. بمجرد إكمال التمرين، كرره على الجانب الآخر بالوقوف على قدمك اليمنى.



يضم لاعب الأولمبياد الخاص كريس دولي



# FIT 5

بطاقات اللياقة

Special  
Olympics



المستوى 5

## التحمل

قم بكل تمرين لمدة 30 ثانية. استرح لمدة دقيقة بين كل تمرين. كرر 3 مرات.

## القوة

قم بكل تمرين 10 مرات، ثم انتقل إلى التمرين التالي. استرح لمدة دقيقة. كرر 3 مرات.

## المرونة

قم بتمارين الإطالة التالية لمدة 30 ثانية. تأكد من القيام بتمارين الإطالة لجانبي الجسم وليس جانبًا واحدًا. استمر في أداء تمارين المرونة من المستويات الأخرى.

## التوازن

اتبع الإرشادات الخاصة بالتكرار أو طول كل مرة لكل تمرين. إن تركيز عينيك على بقعة واحدة، أو وضع ذراعيك على الجانب، أو التمسك برفق بمؤخرة الكرسي أو الحائط، يمكن أن يمنحك دعمًا إضافيًا للتوازن.

## جرب هذا!

## هل هذا سهل للغاية؟

أحسن! لقد أكملت المستوى الأخير من بطاقات اللياقة! يمكنك الاستمرار في إضافة الوقت أو التكرار لكل نشاط، أو تقليل وقت الراحة بين الأنشطة أو تكرار الأنشطة من البطاقات السابقة لزيادة التحدي.

## التحمل

أضف ببطء 15 ثانية إلى التمرين أو قلل وقت الراحة بمقدار 15 ثانية لجعلها أكثر صعوبة. ثم ابدأ في إضافة تمارين من المستويات الأخرى للقيام بتمرين أطول.

## القوة

قم بإضافة 2-1 تكرار في كل مرة لكل مجموعة لجعل التمارين أكثر صعوبة. ثم ابدأ في إضافة بعض تمارين من المستويات الأخرى للقيام بتمرين أطول.

## المرونة

أضف وقتًا إلى التمارين للحصول على تمديد أفضل. استمر في ممارسة جميع التمارين في كل مستوى للتأكد من أنك تحصل على تمديد كامل للجسم.

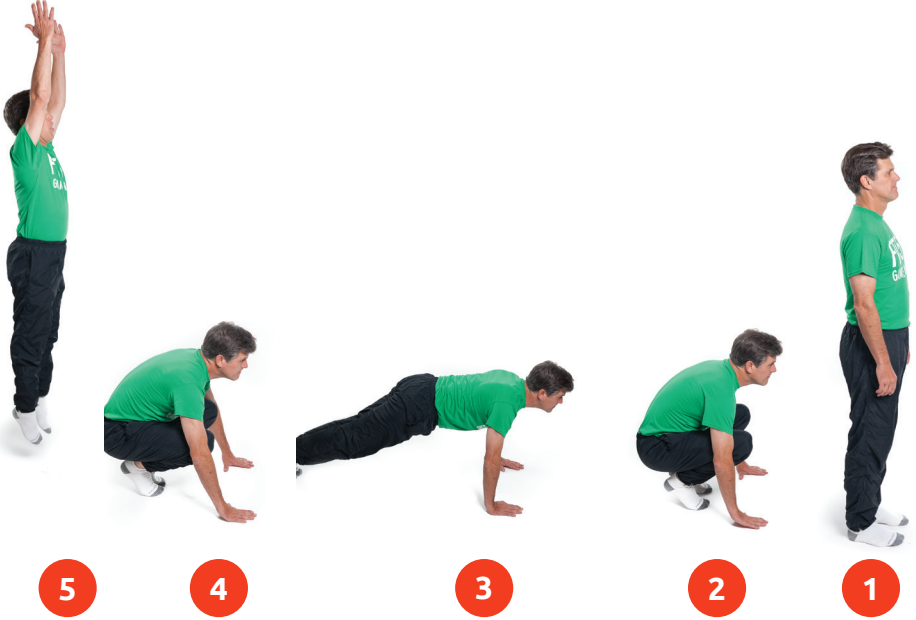
## التوازن

قم بإضافة 2-1 تكرار ببطء في كل مرة لكل مجموعة لجعل التمارين أكثر صعوبة. ثم ابدأ في إضافة بعض تمارين من المستويات الأخرى للقيام بتمرين أطول.



## تمارين بيريبي

1. تمرين القرفصاء لأسفل. المس الأرض بيديك خارج قدميك مباشرة.
2. اقفز أو حرك ساقيك للخلف خلفك وادخل في وضع الدفع.
3. اقفز أو حرك قدميك للأمام للعودة إلى وضع القرفصاء.
4. اقفز عالياً في الهواء وذراعيك فوق رأسك. اثن ركبتيك قليلاً عندما تهبط.



يضم رئيس الأولمبياد الخاص تيم شرايفر





1

## خطوات لأعلى مع القفز والتبديل

أنت بحاجة إلى درجة سلم أو كرسي لهذا التمرين.

1. ابدأ بقدمك اليمنى على الدرج أو المقعد.
2. ادفع كلتا قدميك، واقفز، وقم بتبديل قدميك.
- قدمك اليسرى الآن على الدرج وقدمك اليمنى على الأرض.



2

3. بمجرد تحقيق التوازن، اقفز مرة أخرى وقم بتبديل قدميك. أعد قدمك اليمنى إلى الدرجة أو المقعد ورجلك اليسرى على الأرض.
4. استمر في القفز وتبديل قدميك.



3

يضم المبعوثة العالمية للأولمبياد الخاص كريستا بلويل

## القفز مع الثني

1. قف وقدميك معاً.
2. أرجح ذراعيك واثني ركبتيك. الآن اففز عالياً قدر المستطاع وارفع ركبتيك أمامك.
3. حاول أن تجعل ركبتيك قريبة من صدرك في كل قفزة.



يضم لاعب الأولمبياد الخاص، جيمس بلاك

## تمرين القرفصاء مع الاستناد على الحائط

1. ابدأ بالوقوف مقابل الحائط. تقدم للأمام بحيث تكون قدميك أمامك. أبقِ وركيك على الحائط.
2. اثن ركبتيك ووركك. يجب أن تبدو كما لو كنت جالسًا على كرسي وهمي. حافظ على ذراعك بجانبك أو أمام جسمك. لا تلمس ركبتيك أو فخذيك.
3. حافظ على جسمك مشدودًا وظهرك على الحائط طوال الوقت. اثبت في هذا الوضع لمدة 20 ثانية.

**ملحوظة:** هذا التمرين يتم بالثبات لذلك لا يتم تكراره. لجعل هذا التمرين أكثر صعوبة، استمر في التمرين لمدة 10 ثوانٍ إضافية. استمر في زيادة مدة الثبات حتى تتمكن من الصمود لمدة دقيقة واحدة.



يضم لاعب الأولمبياد الخاص، غاريت بارنز

## تمرين ديدليفت بساق واحدة

1. ابدأ بالوقوف منتصبًا وقدميك معًا. ضع ذراعيك على جانبيك على ارتفاع الكتف.
2. توازن على قدمك اليمنى.
3. حافظ على ساقك اليسرى مستقيمة. انحن ببطء إلى الأمام وارفع رجلك اليسرى خلفك.
4. قف ببطء دون لمس قدمك اليسرى للأرض.
5. قم بعمل كل التكرار على جانب واحد ثم قم بالتبديل إلى الجانب الآخر.



يضم لاعب الأولمبياد الخاص، ماثيو وايتسايد

## رفع الذراع إلى الأمام

1. قف وذراعيك لأسفل بجانبك. امسك أوزانًا \* بين يديك.
2. حافظ على ذراعيك مستقيمين. أخرج ذراعيك ببطء أمامك حتى يصلا إلى ارتفاع الكتف. شد عضلات بطنك بحيث يبقى كتفيك ووركك وظهرك في خط مستقيم. لا تتكئ.
3. اخفض ذراعيك ببطء للعودة إلى وضع البداية.

\* ابدأ بوزن 1-2 رطل وزد الوزن ببطء بمقدار 1-2 رطل إذا كنت لا تشعر بالتعب الشديد. إذا لم يكن لديك أوزان، يمكنك استخدام زجاجة مياه ممتلئة بدلاً من ذلك.



يضم لاعبة الأولمبياد الخاص أليشيا جوج

## تمرين الضغط الكامل

1. ابدأ بوضع اللوح الخشبي من المستوى 4. ضع يديك على نطاق أوسع قليلاً من الكتفين
2. اثن مرفقيك وخفض جسمك نحو الأرض. حاول أن تخفض صدرك حتى تصل إلى الأرض.
3. ادفع جسمك مرة أخرى إلى وضع البداية. حافظ على جسمك في خط مستقيم من قدميك إلى كتفيك طوال التمرين.



يضم المبعوث العالمي للأولمبياد الخاص برايس كول

## تمرين بلانك جانبي

1. استلق على جانبك مع وضع كوعك تحت كتفك. ضع قدم واحدة فوق الأخرى.
2. ارفع فخذيك عن الأرض. حافظ على جسمك في خط مستقيم. انظر إلى الأمام.
3. اثبت في هذا الوضع لمدة 20 ثانية.

**ملحوظة:** هذا التمرين يتم بالثبات لذلك لا يتم تكراره. لجعل هذا التمرين أكثر صعوبة، استمر في التمرين لمدة 10 ثوانٍ إضافية. استمر في زيادة مدة الثبات حتى تتمكن من الصمود لمدة دقيقة واحدة.



يضم لاعب الأولمبياد الخاص، روبرت جونز

## لمسات قصبية الساق

1. استلق على ظهرك على الأرض. ضع ساقيك بشكل مستقيم فوق وركيك وذراعيك فوق رأسك.
2. ارفع يديك. المس قصبية ساقك. ارفع رأسك و عنقك وأعلى ظهرك عن الأرض عندما تصل إلى قصبية ساقك. ببطء تراجع إلى وضع البداية.



يضم المبعوث العالمي للأولمبياد الخاص برايس كول



## تمدد الدوران عند الجلوس

1. اجلس على الأرض وساقك مستقيمة أمامك.
2. ضع رجلك اليمنى في وضع متقاطع فوق رجلك اليسرى. ضع قدمك اليمنى على الأرض بالقرب من ركبتك اليسرى.
3. اقلب الجزء العلوي من جسمك نحو جانبك الأيمن. استخدم ذراعك الأيمن لمساعدتك على الجلوس طويلاً. استخدم ذراعك اليسرى ضد رجلك اليمنى لمساعدتك على الالتواء. يجب أن تشعر بتمدد في الورك وجانب ظهرك.
4. بدّل الجوانب وكرر الإطالة.



يضم كبيرة مسؤولية الإلهام في الأولمبياد الخاص، لوريتا كلايبيورن

### تمتد الورك عبر الساق

1. استلق على الأرض مع وضع ركبتيك اليمنى في الهواء.
2. ضع كاحلك الأيسر فوق فخذك الأيمن.
3. أمسك تحت فخذك الأيمن. اسحب فخذك نحو صدرك. يجب أن تشعر بتمدد في أعلى فخذك الأيسر.
4. بدّل ساقيك وكرر الإطالة.



يضم المبعوث العالمي للأولمبياد الخاص منير فورا

## شد الكتفين

1. قف أو اجلس منتصبًا.
2. ضع ذراعك الأيمن بجوار أذنك. اثن كوعك ومد يدك لأسفل بقدر ما تستطيع على ظهرك.
3. الآن حاول أن تصل بذراعك الأيسر خلف ظهرك. اثن كوعك ومد يدك اليسرى لأعلى بقدر ما تستطيع على ظهرك.
4. ستشعر بتمدد في كتفيك.
5. كرر التمدد مع ذراعك الأيسر بجوار أذنك.



يضم لاعب الأولمبياد الخاص، سولومون بورك

## وضع المحارب

1. قف منتصبًا وذراعيك بجانبك.
2. انقل وزن جسمك إلى قدمك اليسرى وأنت ترفع القدم اليمنى خلفك مباشرة.
3. انحن ببطء إلى الأمام وارفع ذراعيك مباشرة بجوار أذنيك. ارفع قدمك اليمنى إلى أعلى واجعلها مستقيمة خلفك.
4. حاول أن تجعل جسمك مستقيمًا من يديك إلى قدمك اليمنى وحافظ على توازنك. اثبت في هذا الوضع لمدة 30 ثانية.
5. كرر هذا التمرين بقدمك اليمنى على الأرض والقدم اليسرى خلفك مباشرة.



يضم لاعب الأولمبياد الخاص كريس دولي

## القفزات الخطية بساق واحدة



1. ابحث عن خطأ أو ارسمه أو تخيله على الأرض أمامك.
2. ارفع قدمك اليمنى في الهواء واثن الركبة.
3. مواجهة الخط، فوق الخط، للأمام وللخلف 10 مرات.
4. توقف وحرك قدميك بحيث يكون الخط إلى جانب جسمك. قف على القدم اليسرى، واقفز بشكل جانبي فوق الخط، جنبًا إلى جنب لمدة 10 مرات.
5. كرر هذا التمرين على الجانب الآخر بالقفز على قدمك اليمنى.



يضم جاستن هونسينجر مبعوث الصحة للأولمبياد الخاص

## لمس الكرة بساق واحدة

1. قف على قدميك معا وامسك كرة بكلتا يديك.
2. ارفع قدمك اليمنى في الهواء واثن الركبة. مد يدك للأسفل واضغط على الأرض على الجانب الأيمن من جسمك مع الحفاظ على توازنك.
3. ارجع إلى وضع البداية المستقيم.
4. مد يدك للأسفل واضغط على الأرض على الجانب الأيسر من جسمك مع الحفاظ على توازنك.
5. توازن وأكمل 10 لمسات إجمالية.
6. كرر هذا التمرين على الجانب الآخر بالوقوف على قدمك اليمنى.



يضم لاعب الأولمبياد الخاص كريس جونسون