

المطلوب : باستخدام صندوق الخطو

١- المقابلة بين الأنشطة الهوائية المختلفة

— ماهية صندوق الخطو

— مكونات الوحدة التدريبية للتمرينات الهوائية باستخدام صندوق الخطو

- الإرشادات الواجب مراعاتها عند استخدام صندوق الخطو

— طرق التقدم بالأداء على صندوق الخطو

— استخدامات صندوق الخطو في التمرينات الهوائية .

— حدود التحركات باستخدام صندوق الخطو .

— أنواع الخطوات المؤداة عند استخدام صندوق الخطو.

— عضلات الأرجل العاملة أثناء الأداء على صندوق الخطو.

— مفصل الفخذ.

— مفصل الركبه.

— مفصل الكاحل.

4

5

!