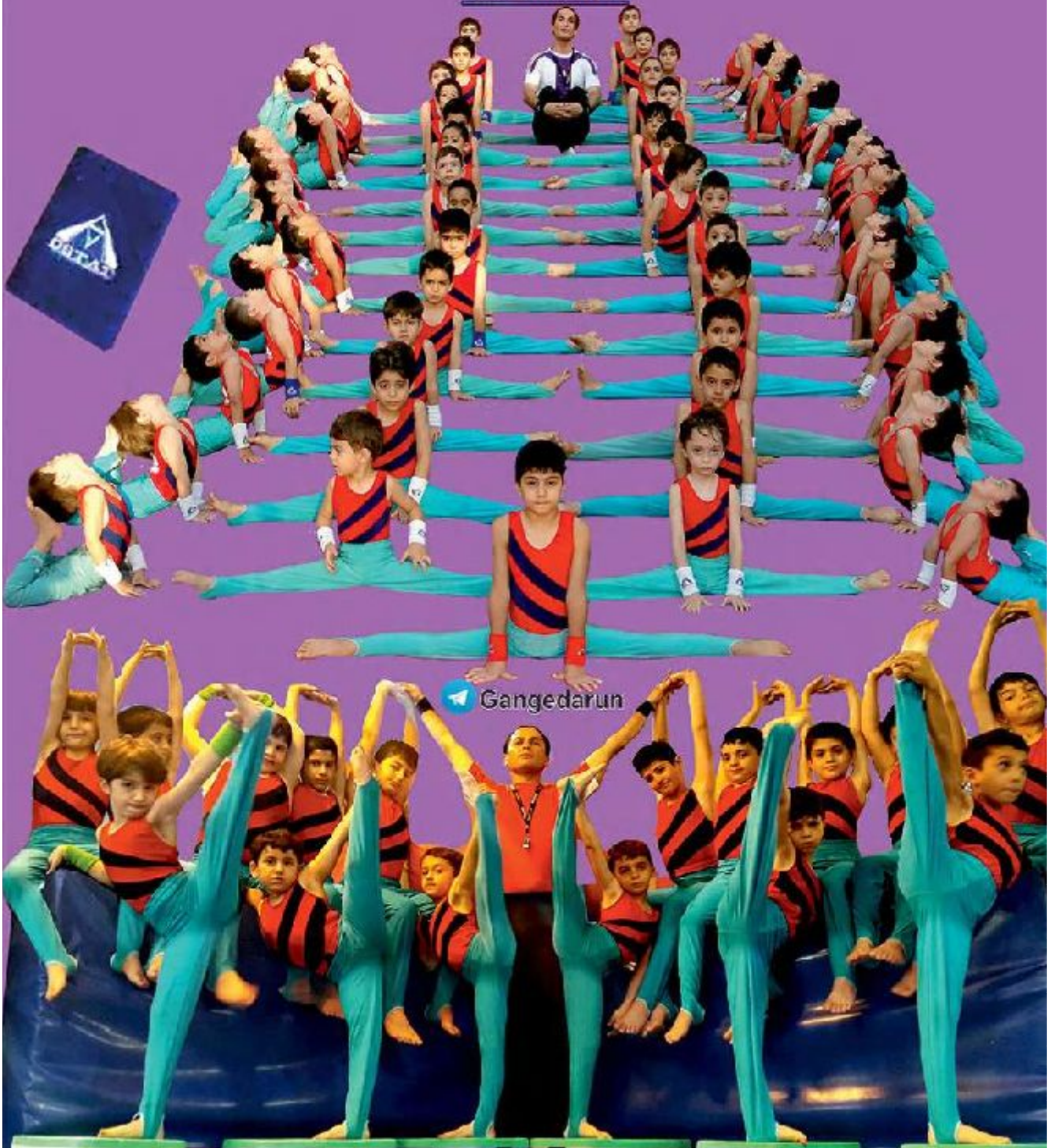


موارد آزمون مچ بند آبی

موسسه گنج درون استادما

۰۲۱۴۴۹۶۱۳۴۵

مربی: پسران: مهدی استاد آبی زور ۰۹۱۲۵۲۵۵۱۳۶ مربی: دختران: شکسوره احمدیار ۰۹۳۰۵۲۵۵۱۳۶



استادما برای مچ بند آبی

(۱) شیرجه خرگوش

(۲) خرس پا جفت

(۳) آفتاب پرست پا جفت

(۴) آفتاب پرست پا باز

(۵) لی لی (یک پا جمع در سینه) - رو به جلو - پای راست و چپ

(۶) لی لی (یک پا جمع در سینه) - رو به عقب - پای راست و چپ

(۷) لی لی (یک پا جمع از پشت) - رو به جلو - پای راست و چپ

(۸) لی لی (پا یک جمع از پشت) - رو به عقب - پای راست و چپ

(۹) پرش جک پا جمع

(۱۰) پرش جک پا باز

(۱۱) پرش یک دور چرخش (یک دور بطور)

(۱۲) پرش طول - حداقل یک متر

(۱۳) پرش رو به عقب - حداقل نیم متر

(۱۴) پرش ارتفاع - حداقل نیم متر

استادما برای میج بند آبی

- (۱) پرش از بالا به پایین حداقل ۱۵۰ سانتی متری با فرود موفق
- (۲) پرش آهو (دویدن آهو)
- (۳) دویدن رو به جلو با سرعت
- (۴) دویدن رو به عقب و پهلو
- (۵) بالا رفتن از طناب با کمک پا
- (۶) غنچه یک دست (دست راست)
- (۷) غنچه یک دست (دست چپ)
- (۸) گهواره ای پرش
- (۹) گهواره ای شمع
- (۱۰) گهواره های شمع سرسره
- (۱۱) سبد قایقی
- (۱۲) تاب پارالل
- (۱۳) دار حلقه تاب

استادما برای میج بند آبی

(۱) تعادلی از پهلو - پای راست با کمک دست و دیوار

(۲) تعادلی از پهلو - پای چپ با کمک دست و دیوار

(۳) تعادلی فرشته پای راست

(۴) تعادلی فرشته - پای چپ

(۵) بالانس قورباغه

(۶) بالانس عنکبوت

(۷) بالانس زاویه

(۸) بالانس سه پایه (پا جفت)

(۹) بالانس سه پایه (پا باز)

(۱۰) بالانس قیچی (پرتاب پای راست - فرود پای راست)

(۱۱) بالانس قیچی (پرتاب پای چپ - فرود پای چپ)

(۱۲) پل به دیوار (دست به دیوار از حالت ایستاده رفتن به پل)

(۱۳) بالانس کمر به دیوار (پا جفت)

(۱۴) بالانس کمر به دیوار (پا باز)

استادما برای میج بند آبی

- (۱) پل یک دست - دست راست
- (۲) پل یک دست - دست چپ
- (۳) پل یک پا - پای راست
- (۴) پل یک پا - پای چپ
- (۵) پا باز ۱۸۰ درجه
- (۶) انعطاف کتف از جلو
- (۷) انعطاف کتف از عقب
- (۸) انعطاف کتف از پهلو
- (۹) غلت پا جمع پرش یک دور چرخش (یک دور بطرف)
- (۱۰) غلت جلو پا باز ۱۸۰ درجه
- (۱۱) غلت عقب زاویه (پا راست)
- (۱۲) بالانس غلت جلو پا جمع
- (۱۳) بالانس سه پایه - پا صاف سپس باز ۱۸۰ درجه
- (۱۴) بالانس سه پایه قدرتی (ابتدا پا جمع سپس پا صاف)

استادما برای میج بند آبی

- (۱) بالانس سه پایه قدرتی پا جفت
- (۲) بالانس سه پایه غلت جلو پا جمع
- (۳) بالانس سه پایه غلت جلو پا باز ۱۸۰ درجه
- (۴) بالانس غلت جلو پا جمع
- (۵) بالانس غلت جلو پا باز ۱۸۰ درجه
- (۶) بالانس پل
- (۷) شیر دریای بی دست
- (۸) آویزان شدن زیر پارالل، میل بارفیکس، دار حلقه به صورت پا زاویه (حداقل ۲۰ ثانیه)
- (۹) تاب پارالل، میل بارفیکس، دار حلقه
- (۱۰) چرخ و فلک راست و چپ
- (۱۱) چرخ و فلک ترکیبی - دو دست یک دست
- (۱۲) پیچ پرش
- (۱۳) پیچ پرش نیم دور چرخش
- (۱۴) نیم پشتک