

## ورقة عمل للأسبوع الثامن للمرحلة المتوسطة

إدارة تعليم تبوك  
ابتدائية شريح القاضي  
اعداد : نواف المنيف



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك

باشراف قسم التربية البدنية

### وقفه الطعن الأمامية ( أب كوبي )

**يجب المحافظة على وقفه الطعن الأمامية ( اب - كوبي ) من التحرك دائما لأداء المسافة العرضية بين القدمين**

١. صح

٢. خطأ

**للخلف بالرجل اليمنى يتم وقفه الطعن الأمامية ( اب - كوبي ) من التحرك لأداء تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للخلف مسافة ثلاث اقدام تقريبا**

١ - صح

٢ - خطأ

**تستخدم وقفه الطعن الأمامية ( اب - كوبي ) من التحرك للأمام كثيرا عند التدريب لأداء اللكمات والركلات**

١ - صح

٢ - خطأ