

حرکات اصلاحی

کاردانی

- ۱- حرکات اصلاحی سر کج را بنوسید (تعریف، علل، عوارض و حرکات اصلاحی) را بنویسید. (۲.۵)
- ۲- حرکات اصلاحی کمر گرد را بنوسید (تعریف، علل، عوارض و حرکات اصلاحی) را بنویسید. (۲.۵)
- ۳- حرکات اصلاحی پشت گرد را بنوسید (تعریف، علل، عوارض و حرکات اصلاحی) را بنویسید. (۲.۵)
- ۴- حرکات اصلاحی شانه افتاده را بنوسید (تعریف، علل، عوارض و حرکات اصلاحی) را بنویسید. (۲.۵)
- ۵- حرکات اصلاحی پای پراتنزیرا بنوسید (تعریف، علل، عوارض و حرکات اصلاحی) را بنویسید. (۲.۵)
- ۶- حرکات اصلاحی پای ضربدری را بنوسید (تعریف، علل، عوارض و حرکات اصلاحی) را بنویسید. (۲.۵)
- ۷- حرکات اصلاحی شست کج را بنوسید (تعریف، علل، عوارض و حرکات اصلاحی) را بنویسید. (۲.۵)
- ۸- حرکات اصلاحی کف پای صاف را بنوسید (تعریف، علل، عوارض و حرکات اصلاحی) را بنویسید. (۲.۵)