

حدد أوجه التشابه والاختلاف بين المهارتين: مهارة البدء العالي ومهارة البدء المنخفض .

### البدء المنخفض



مهارة تؤدي من الثبات  
وضع اليدين بمحاذاة الجسم  
اليدين ملامسة للأرض خلف خط البداية  
وضع الجسم مرتفع عن الأرض  
وضع الجسم منخفض  
الوقوف خلف خط البداية

### البدء العالي

