



## ورقة عمل

### وقفه الاستعداد شيزن - تاي



ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

عند أداء وقفه الاستعداد يتم رفع الذراعين ولفهما حول الجسم عند مستوى الكتفين؟

☐

خطأ

☐

صح

عند أداء وقفه الاستعداد يتم تحريك الرجل اليسرى إلى الجانب الأيسر؟

☐

خطأ

☐

صح

عند أداء وقفه الاستعداد يتم غلق القبضتين بإحكام في نهاية حركة المد؟

☐

خطأ

☐

صح