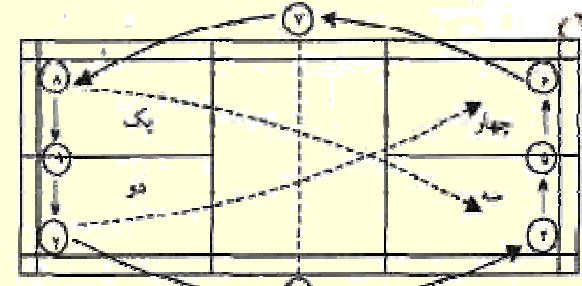
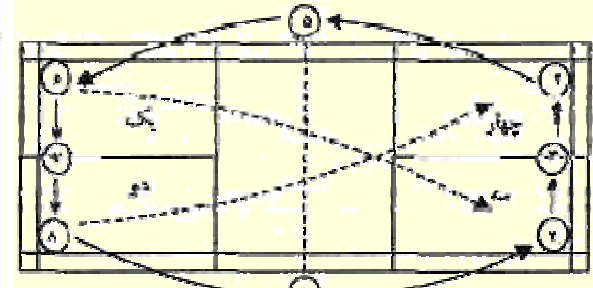


۳. تمرین قاسم، هشت نفره، با دو توپ، ضربه‌ها مورب، حرکت بازیکنان دایره‌ای (شکل)

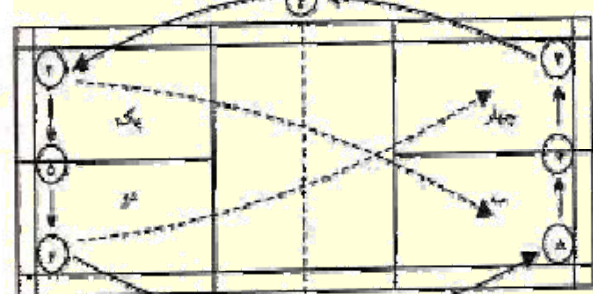
مرحله دوم



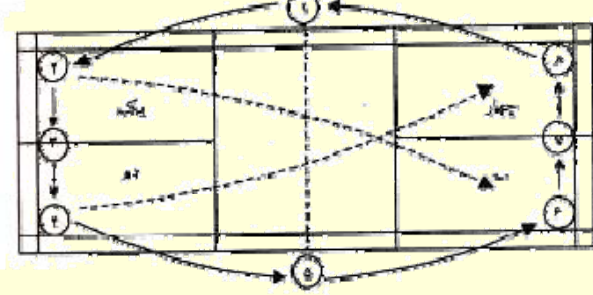
مرحله چهارم



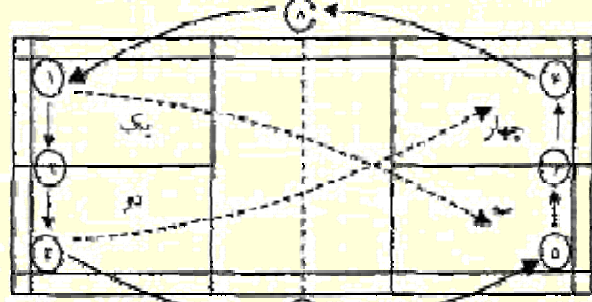
مرحله ششم



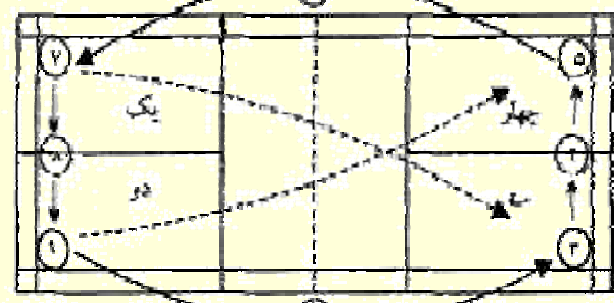
مرحله هشتم



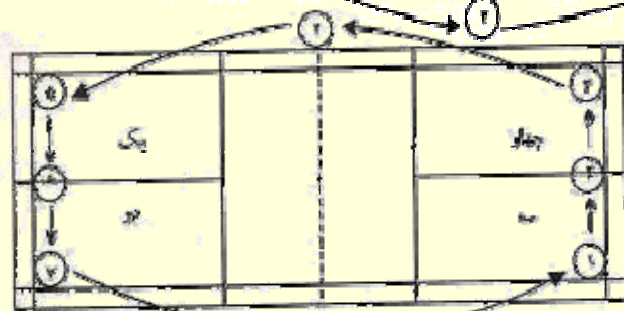
مرحله اول



مرحله سوم



مرحله پنجم



مرحله هفتم

