طريقة كتابة التمرينات  
تتكون كتابة أي تمرين من ثلاثة أجزاء رئيسية

1 – الوضع الابتدائى :  
وهو الوضع الذى نبدأ به التمرين ويكتب بين قوسين [ ] ويفضل أن يخص بالأقواس الكبيرة ولا يخرج عن الحالات الخمس الآتية:  
1- وضع أصلى فقط مثل : [وقوف] ، [جثو] ، [جلوس تربيع]،[رقود]. [تعلق].  
2- وضع أصلى + وضع مشتق مثال:[وقوف فتحا] ، [جثو الذراعان جانبا].  
3- وضع مشتق من الوضع الأصلى مثال: [وقوف نصفا]، [جلوس الجثو].  
4- وضع أصلى+أكثر من وضع مشتق: ويكتب فى هذه الحالة بالترتيب الآتى:  
[الوضع الأصلى ، الوضع المشتق بتحريك الرجلين ثم الذراعين وأخيرا الجذع]  
مثال: [وقوف فتحا. الذراعان جانبا. ميل].  
أي يكتب الرجلين. الذراعين . الجذع.  
5- الأوضاع الخاصة مثال: [انبطاح] ، [انبطاح مائل معكوس] ، [جلوس التوازن]، [انسداح] ، [وقوف على أربع] ، [جلوس على أربع].  
ب – اصطلاح الحركة أو التمرين :  
يتمثل اصطلاح الحركة أو التمرين فى ثلاث أجزاء ترتب كما يلى:  
1- حركات التمرين (نوع الحركة) مثال: ثنى.مد.رفع حفض. ميل .لف).  
2- الجزء المراد تحريكه: وهو عبارة عن تحريك أحد أجزاء الجسم.  
3- اتجاه الحركة: وهو الطريق الذى يسلكه الجزء المراد تحريكه مثال:  
[جانبا . أماما. خلفا. مائلا.... إلخ].  
أمثلة: 1 - [وقوفي رفع الذراعين جانبا.  
تحليل التمرين فى ضوء ما سبق.  
[وقوف] وهو الوضع الأصلى.  
رفع . نوع الحركة [حركة التمرين].  
الذراعين: الجزء المراد تحريكه من الجسم. اصطلاح الحركة أو التمرين.  
جانبا: اتجاه الحركة.  
مثال: 2 – [وقوف – فتحا] ثنى الجذع أماما أسفل ثم مد الجذع عاليا وضغط المنكبين خلفا.  
تحليل التمرين:  
[وقوف. فتحا] وضع ابتدائى أصلى + وضع مشتق.  
ثنى – مد – ضغط نوع الحركات [حركة التمرين].  
الجذع – المنكبين الأجزاء المراد تحريكه من الجسم اصطلاح الحركة أو التمرين أماما أسفل – عاليا- خلفا اتجاه الحركات.  
ويعتبر التمرين مركب فى داخله من ثلاث اصطلاحات متتالية كل منها تتمثل فيه أ جزاء اصطلاح الحركة وقد ربط هذه الاصطلاحات الثلاثة بحروف عطف هما (ثم . الواو).  
ج – الوضع النهائى:  
وهو الشكل الذى ينتهى إليه التمرين ولا يكتب عادة إذا كان نفس الوضع الذى بدأ منه التمرين ولكن يذكر فى حالة إذا وصل لوضع مختلف ويبدأ منه تمرين آخر فيصبح وضع ابتدائى للتمرين السابق.  
وهناك ملاحظات خاصة بكتابة التمرين يجب معرفتها وهى حروف العطف التى تستخدم عند أداء أكثر من حركة للتمرين وترتب كما يلى:  
1- (الواو – الفاء – ثم – علامة الجمع " + " ) بحيث تأخذ الصورة التالية: تؤدى الحركة الأولى أولاً والثانية فالثالثة ثم الرابعة + الخامسة وإذا زادت الحركات عن ذلك تكرر ما سبق بنفس الترتيب.  
مثال: [وقوف] وضع القدم أماما ويرفع الذراعين جانبا فميل الجذع أماما ثم ثنى الذراعين + مد الجذع ومد الذراعين أسفل فوضع القدم الأمامية بجوار الخلفية.  
2- يستخدم حرف الجر " مع " للدلالة على أن الحركات تؤدى معا فى زمن واحد.  
3- عند كتابة التمرين لا نخص (لا نعين) الذراع أو الرجل إن كانت اليمنى أو اليسرى ولا نخص أيضا (لا نعين) الجانب الأيمن أو الأيسر.  
4- تستخدم كلمة " بالتبادل" عند تحريك العضو لاتجاهين متقابلين مع عدم الثبات فى الوضع الابتدائى ويستدل عليها بوجودها فى نهاية اصطلاح التمرين.  
مثال: [وقوف. ثبات الوسط] لف الجذع بالتبادل.  
كما تستخدم نفس الكلمة فى حالة تأدية زميلين نفس العمل العضلى مع اختلاف زمن الأداء (ليس فى زمن واحد) بل على التوالى.  
مثال: [وقوف. ظهرا. الظهر. الذراعان عاليا تشبيك مع الزميل] حمل الزميل على الظهر بالتبادل.  
ولو نظرنا لهذا التمرين سوف نجد أن العمل واحد ولكن الزمن يختلف مع عدم الثبات فى الوضع الابتدائى أيضا.  
5- تستخدم الإشارات التالية للدلالة على عدد المشتركين فى التمرين:  
أ – ( : ) تمرين زوجى (زميلين فقط).  
 ) تمرين ثلاثى (ثلاثة زملاء)∴ب- (   
ج- ( : : ) تمرين رباعى (أربعة زملاء).  
6- تستعمل كلمة (تبادل) عند تحريك العضو لاتجاهين متقابلين مع الثبات فترة زمنية .  
مثال: [وقوف. ثبات الوسط] تبادل لف الجذع.  
نماذج تمرينات حرة بسيطة من الأوضاع الأصلية والمشتقة  
مع توضيح كيفية النداء على كل منها  
[ أ ] نماذج من الأوضاع الأصلية :  
( 1 ) [وقوف] رفع الذراع اليمنى أماما:  
كيفية النداء: أولاً: النداء على الوضع الابتدائي.. معتدلا..... قف.  
ثانيا: النداء على إصطلاح التمرين ويفضل أداء نموذج على المعلم خلال النداء: الذراع اليمنى أماما..... رفع.  
الذراع اليمنى أسفل.... خفض.  
ثالثا: النداء لأداء التمرين مرة واحدة:  
التمرين مرة واحدة:.......... ابتدئ...... رفع..... خفض.  
التمرين باستمرار.......... ابتدئ......... رفع....... خفض.

( 2 ) [وقوف] رفع الذراعان جانبا.  
كيفية النداء:  
\*أولاً: النداء على الوضع الابتدائى: معتدلاً.......... وقوف.  
\*ثانيا: النداء على اصطلاح التمرين مع أداء نموذج:  
الذراعان جانبا........ رفع.  
الذراعان أسفل....... خفض.  
\*ثالثا: النداء لأداء التمرين مرة واحدة:  
التمرين مرة واحدة....... ابتدئ. واحــ.....د ..... ... إثنيـ......ين .  
\*رابعا: النداء لأداء التمرين باستمرار:  
التمرين باستمرار.... ابتدئ. للجنب

( 3 ) [وقوف] رفع الذراعان خلفا مائلا أسفل.  
كيفية النداء:  
أولاً: النداء على الوضع الابتداى: معتدلاً....... قف.  
ثالنا: النداء على اصطلاح التمرين مع أداء نموذج:  
الذراعان خلفا مائلاً أسفل........ رفع.  
الذراعان أسفل.......... خفض.  
ثالثا: النداء لأداء التمرين مرة واحدة :  
التمرين مرة واحدة ........ ابتدئ. واحــ....د .......... إثنين.  
رابعا: النداء لأداء التمرين باستمرار.  
التمرين باستمرار.......... ابتدئ.

( 4 ) [تعلق بالقبض من أعلى] رفع الرجلين أماما بزاوية 45 درجة:  
أولاً: النداء على الوضع الابتدائى مع أداء النموذج:  
بالقبض المدولة بالوثب على العقلة......... تعلق.  
نداء آخر: بالقبض من أعلى.للتعلق....... وثب.

ثانيا: النداء على اصطلاح التمرين مع أداء نموذج:  
الرجلين بزاوية 45 درجة أماما....... رفع.  
الرجلين أسفل......... خفض.  
ثالثا: النداء لأداء التمرين مرة واحدة.  
التمرين مرة واحدة.... ابتدئ. رفع........... خفض.  
رابعا: النداء لأداء التمرين باستمرار.  
التمرين باستمرار........... ابتدئ.

( 5 ) [جثو ] تقوس الجذع :  
أولا: النداء على الوضع الابتدائى.  
على الركبتين.... جثـو  
ثانيا: النداء على اصطلاح التمرين مع أداء نموذج  
الجذع خلفا...... تقوس  
الجذع عاليا........ مد.  
ثالثا: النداء لأداء التمرين مرة واحدة.  
التمرين مرة واحدة..... ابتدئ. تقوس......... مد.  
( 6 ) [جلوس تربيع] ميل الجذع أماما.  
أولاً: النداء على الوضع الابتدائى.  
مع تقاطع الساقين وتباعد الركبتين. على المقعدة........ جلوس.  
ثانيا: النداء على اصطلاح التمرين مع أداء نموذج.  
الجذع أماما.......... ميل.  
الجذع عاليا......... مد.  
ثالثا: النداء لأداء التمرين مرة واحدة.  
التمرين مرة واحدة..........ابتدئ. ميـل......... مد.  
رابعا: النداء لأداء التمرين باستمرار.  
التمرين باستمرار............ ابتدئ  
ملحوظة: يجوز التنويه عند أداء آخر مرة لتهيئة المؤدين لذلك.

( 7 ) [رقود] رفع الرجلين زاوية 90 درجة.  
أولا: النداء على الوضع الابتدائى.  
على الظهر.......... رقود.  
ثانيا: النداء على اصطلاح التمرين مع أداء نموذج.  
الرجلين زاوية 90 درجة........ رفع  
الرجلين أسفل............... خفض.  
ثالثا: النداء لأداء التمرين مرة واحدة.  
التمرين مرة واحدة... ابتدئ. رفع....... خفض.  
رابعا: النداء لأداء التمرين باستمرار:  
التمرين باستمرار........ ابتدئ.

[ ب ] نماذج من أوضاع مشتقة :  
ويراعى تطبيق قاعدة النداء على كل منها واتباع نفس الأسلوب الذى تم فى النماذج السابقة:  
(1) [وقوف. الذراعان جانبا] خفض الذراعين أسفل.  
(2) [وقوف. ثبات الوسط] ثنى الركبتين كاملاً.  
(3) [وقوف. انثناء عرضا] مد الساعدين جانبا.  
(4) [جلوس الجثو. الذراعان جانبا] ضغط المنكبين خلفا.  
(5) [جلوس طولا. فتحا. الذراعان جانبا مائلا عالا] رفع الرجلين زاوية 45 درجة  
(6) [رقود القرفصاء] رفع الجذع عاليا للمس الفخذين بالصدر. وممكن كتابته هكذا [ رقود القرفصاء] ميل الجذع أماما.  
(7) [تعلق زاوية] فتح الرجلين لأقصى مدى. أو [تعلق زاوية] تباعد القدمين لأقصى مدى.  
(8) [وقوف. سند مشط القدم المينى أماما. الذراعان عاليا] رفع الرجل اليمنى أماما مائلاً أسفل.  
(9) [جلوس قرفصاء. استناد اليدين خلفا] مد الرجلين أماما.  
(10) [نصف جثو. سند القدم اليسرى جانبا] ثنى الجذع جانبا أيسر.