التدريب الأول

تدريبات عملية على صف الارتكاز

قومي بوضع اصابعك على صف الارتكاز بالطريقة الصحيحة ثم اطبعي التالي باللمس:

تمرين رقم 1 / أعيدي هذا التمرين أكثر من مرة ولاحظي تقدمك في الزمن كل مرة:

الزمن 1 : الزمن 2: الزمن3 :

كمنت شسيب كمنت شسيب كمنت شسيب كمنت شسيب كمنت شسيب

طب طبيب طب طبيب طب طبيب طب طبيب طب طبيب طب طبيب طب طبيب

بنك بيت بنك بيت بنك بيت بنك بيت بنك بيت بنك بيت بنك بيت بنك بيت بنك بيت

شاب كتاب شاب كتاب شاب كتاب شاب كتاب شاب كتاب شاب كتاب شاب كتاب

تمرين رقم 2 /

الزمن 1 : الزمن 2: الزمن3 :  
مشاكل الناس منك طمت مشاكل الناس منك طمت مشاكل الناس منك طمت   
مشاكل الناس منك طمت مشاكل الناس منك طمت مشاكل الناس منك طمت   
مشاكل الناس منك طمت مشاكل الناس منك طمت مشاكل الناس منك طمت   
مشاكل الناس منك طمت مشاكل الناس منك طمت مشاكل الناس منك طمت   
مشاكل الناس منك طمت مشاكل الناس منك طمت مشاكل الناس منك طمت   
تمرين رقم3 /

الزمن 1 : الزمن 2: الزمن3 :  
استلمت كتابا من سليمان استلمت كتابا من سليمان استلمت كتابا من سليمان   
استلمت كتابا من سليمان استلمت كتابا من سليمان استلمت كتابا من سليمان   
استلمت كتابا من سليمان استلمت كتابا من سليمان استلمت كتابا من سليمان   
استلمت كتابا من سليمان استلمت كتابا من سليمان استلمت كتابا من سليمان   
استلمت كتابا من سليمان استلمت كتابا من سليمان استلمت كتابا من سليمان   
تمرين رقم4 /

الزمن 1 : الزمن 2: الزمن3 :  
الشاب سالم يسكن بيتا مناسب نسي شيكا بالبنك نسي شيكا بالبنك

الشاب سالم يسكن بيتا مناسب نسي شيكا بالبنك نسي شيكا بالبنك

الشاب سالم يسكن بيتا مناسب نسي شيكا بالبنك نسي شيكا بالبنك

الشاب سالم يسكن بيتا مناسب نسي شيكا بالبنك نسي شيكا بالبنك

الشاب سالم يسكن بيتا مناسب نسي شيكا بالبنك نسي شيكا بالبنك

تمرين رقم5 /

الزمن 1 : الزمن 2: الزمن3 :  
يسلك سبيل الكمال يسلك سبيل الكمال يسلك سبيل الكمال يسلك سبيل الكمال

يسلك سبيل الكمال يسلك سبيل الكمال يسلك سبيل الكمال يسلك سبيل الكمال

يسلك سبيل الكمال يسلك سبيل الكمال يسلك سبيل الكمال يسلك سبيل الكمال

يسلك سبيل الكمال يسلك سبيل الكمال يسلك سبيل الكمال يسلك سبيل الكمال

يسلك سبيل الكمال يسلك سبيل الكمال يسلك سبيل الكمال يسلك سبيل الكمال  
تمرين رقم6 /

الزمن 1 : الزمن 2: الزمن3 :  
من أين لنا كتاب الشاب البطل نسيم من أين لنا كتاب الشاب البطل نسيم  
من أين لنا كتاب الشاب البطل نسيم من أين لنا كتاب الشاب البطل نسيم  
من أين لنا كتاب الشاب البطل نسيم من أين لنا كتاب الشاب البطل نسيم

من أين لنا كتاب الشاب البطل نسيم من أين لنا كتاب الشاب البطل نسيم

تمرين رقم7 /

الزمن 1 : الزمن 2: الزمن3 :

يأتينا الشاب سلمان الطيب كل سبت يأتينا الشاب سلمان الطيب كل سبت   
يأتينا الشاب سلمان الطيب كل سبت يأتينا الشاب سلمان الطيب كل سبت   
يأتينا الشاب سلمان الطيب كل سبت يأتينا الشاب سلمان الطيب كل سبت   
يأتينا الشاب سلمان الطيب كل سبت يأتينا الشاب سلمان الطيب كل سبت   
يأتينا الشاب سلمان الطيب كل سبت يأتينا الشاب سلمان الطيب كل سبت   
تمرين رقم 8 /

الزمن 1 : الزمن 2: الزمن3 :  
ليس من شك أن السكن مناسب ليس من شك أن السكن مناسب

ليس من شك أن السكن مناسب ليس من شك أن السكن مناسب

ليس من شك أن السكن مناسب ليس من شك أن السكن مناسب  
ليس من شك أن السكن مناسب ليس من شك أن السكن مناسب

ليس من شك أن السكن مناسب ليس من شك أن السكن مناسب   
تمرين رقم 9 /

الزمن 1 : الزمن 2: الزمن3 :  
بين الطبيب أسباب ألم لبيب بين الطبيب أسباب ألم لبيب بين الطبيب أسباب ألم لبيب  
بين الطبيب أسباب ألم لبيب بين الطبيب أسباب ألم لبيب بين الطبيب أسباب ألم لبيب  
بين الطبيب أسباب ألم لبيب بين الطبيب أسباب ألم لبيب بين الطبيب أسباب ألم لبيب  
بين الطبيب أسباب ألم لبيب بين الطبيب أسباب ألم لبيب بين الطبيب أسباب ألم لبيب  
بين الطبيب أسباب ألم لبيب بين الطبيب أسباب ألم لبيب بين الطبيب أسباب ألم لبيب