



الزحف الصحيح



هو تحريك الجسم للأمام من وضع الانبطاح على الأرض مع بقاء معظم الجزء الأمامي من الجسم ملاصقاً للأرض والرأس على امتداد الجسم والنظر متجه للأمام.

ويتم أداء الزحف بتزامن حركة الذراع مع حركة الرجل من نفس الجانب من الجسم وتشبه حركة الجسم الحركة الثعبانية بحيث:

- تبدأ بحركة الذراع متبوعة بحركة الرجل.
- تعتمد الحركة على الساعدين لسحب الجسم وعلى الرجلين لدفع الجسم.
- الإبقاء على الذراعين مشنيتين أمام الصدر والإبقاء على مفصل الركبة مشنياً عند الانتقال ثم مده عند الدفع.

