



# القوس المعكوس

يعتبر تقوس الجسم من مهارات الثبات والاتزان التي تتطلب دعم الجسم بقاعدة ارتكاز مناسبة.

- من وضع الاستلقاء على الظهر والذراعان مثليتان والكفان على الأرض بجانب الرأس.
- الركبتان مثنيتين والقدمان مستندتين بالكامل على الأرض،
- البدء بالارتكاز على القدمين وكفي اليدين ورفع المقعدة والجذع والرأس لأعلى بعيدا عن الأرض،
- مد الذراعين والركبتين في حركة تدريجية مستمرة حتى يصل الجسم لوضع التقوس الكامل.

