



# الوقوف على الكتفين

من وضع الجلوس طويلاً، والذراعان بجانب الجسم، والكفان على الأرض، يتم الأداء وفق الخطوات التالية:

- دفع الجسم للخلف حتى وصول الجذع والكتفين للأرض وملامسة الرأس والذراعين للأرض.
- رفع الرجلين عن الأرض خلفاً وإلى الأعلى، والركبتين والقدمين على استقامة واحدة.
- مد الجذع وتحريك الرجلين لأعلى مع الاستناد بالكفين، والعضدين ملاسسين للأرض مع استقامة الجذع والرجلين والقدمين والوصول إلى الوقوف على الكتفين.
- يكون الجسم مستقيماً، والقدمين وفي وضع رأسي فوق قاعدة الارتكاز.

