



# الدرجة الخلفية المتكورة

تبدأ من وضع الوقوف والذراعين عالياً والرأس على استقامة الجذع، وتتم وفق الخطوات التالية:

- ثني الركبتين قليلاً مع خفض الذراعين أماماً للأسفل وميل الجذع قليلاً للأمام.
- نقل مركز ثقل الجسم للخلف وثنى الركبتين كاملاً، مع خفض الذراعين بجانب الجسم.
- مقابلة الأرض بالمقعدة مع دوران الذراعين بشكل دائري من جانبي الجسم لأعلى استعداداً لمقابلة الكفين للأرض.
- استمرار دوران الجسم للخلف مع وضع الكفين على الأرض؛ بحيث تشير الأصابع للكتفين، وملامسة الذقن للصدر والكتفين للأرض.
- دفع الأرض بالكفين مع مد الذراعين لمرور الرأس بينهما، واستمرار ملامسة الذقن للصدر.
- مقابلة الأرض بالقدمين والبدء بمد مفصلي الفخذين والجذع لأعلى، للوصول لوضع الوقوف.

