



نصف لفة حول المحور الطولي ثم أداء الدرجة الخافية

أ/ نصف لفة حول المحور الطولي

- من وضع الوقوف الذراع بجانب الجسم وعالية.
- الوثب للأعلى حول المحور الطولي لأحدى الجهات (اليمني أو اليسرى).
- الهبوط في وضع الوقوف الذراعان عاليًا.





نصف لفة حول المدوار الطولي ثم أداء الدحرجة الخلفية

ب/ أداء الدحرجة الخلفية المنحنية حتى وضـع الوقوف:

- من وصـع الوقوف الذراعان بجانـب الجسم ثـني مفصل الفخذ والرأس في الوضـع الطبيعي مع إرجـاع اليـدين للخلف وقـريبة من الفـخذين.
- نـزول المقـعدة على الأرض مع الاستـناد بـالـيـدين عـلـى الأرض.
- دـفع الرـجلـين عـالـياً وـمـلامـسة الـظـهـر لـلـأـرـض وـثـنـي الرـأـس عـلـى الصـدـر وـنـقـلـ اليـديـن بـجـانـبـ الرـأـس.
- دـفع الأرض بـالـيـديـن لـدـخـولـ الرـأـس بـيـنـهـما مـعـ دـفعـ الرـجـلـين خـلـفـاـ.
- ثـنـيـ الجـذـعـ كـامـلاـ لـتـقـابـلـ الـقـدـمـيـنـ مـنـ الأـرـضـ.
- دـفعـ الأرضـ بـالـيـديـنـ لـرـفـعـ الجـذـعـ لـلـأـعـلـىـ.
- مدـ الجـذـعـ لـلـأـعـلـىـ لـلـوـصـولـ لـوـضـعـ الوقـفـ وـالـذـرـاعـانـ بـجـانـبـ الجـسـمـ.

