



# نصف لفة حول المحور الطولي ثم أداء الدحرجة الخلفية

أ/ نصف لفة حول المحور الطولي

- من وضع الوقوف الذراع بجانب الجسم وعالية.
- الوثب للأعلى حول المحور الطولي لإحدى الجهتين (اليمنى أو اليسرى).
- الهبوط في وضع الوقوف الذراعان عالياً.

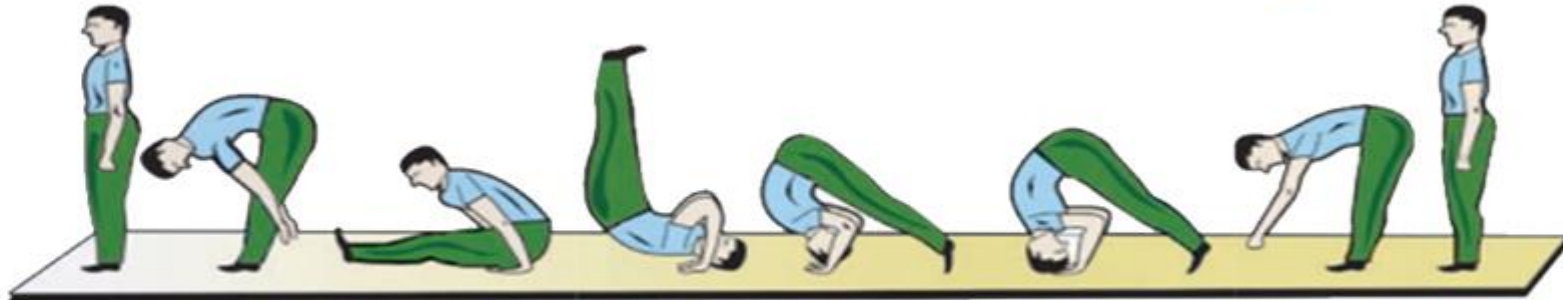




# نصف لفة حول المحور الطولي ثم أداء الدحرجة الخلفية

ب/ أداء الدحرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف:

- من وضع الوقوف الذراعان بجانب الجسم ثم مفصل الفخذ والرأس في الوضع الطبيعي مع إرجاع اليدين للخلف وقريبة من الفخذين.
- نزول المقعدة على الأرض مع الاستناد باليدين على الأرض.
- دفع الرجلين عالياً وملامسة الظهر للأرض وثنى الرأس على الصدر ونقل اليدين بجانب الرأس.
- دفع الأرض باليدين لدخول الرأس بينهما مع دفع الرجلين خلفاً.
- ثني الجذع كاملاً لتقابل القدمين من الأرض.
- دفع الأرض باليدين لرفع الجذع للأعلى.
- مد الجذع للأعلى للوصول لوضع الوقوف والذراعان بجانب الجسم.



الدحرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف