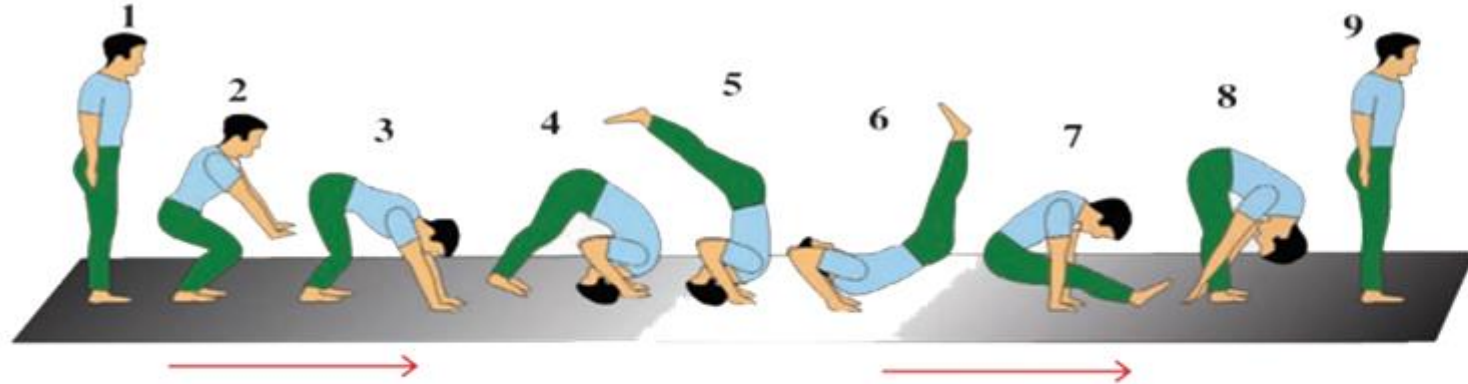




الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف

- من الوقوف: الذراعان بجانب الجسم، ثني الجذع أماماً والركبتين قليلاً مع رفع الذراعين أماماً.
- دفع الأرض بالقدمين معاً مع وضع الكفين على الأرض.
- دفع الجسم أماماً وثني الرأس لملامسة الذقن للصدر ودخول الرأس بين الذراعين لملامسة الكتفين للأرض..
- استمرار دفع الجسم للأمام مع الاحتفاظ بوضع الانحناء، مع تحريك الذراعين للأمام كي تتجه اليدين نحو الأرض ورفع الجذع عن الأرض مع ملامسة اليدين للأرض قبل العقبين.
- دفع الأرض باليدين لرفع الوركين عن الأرض والجذع في وضع انحناء، ومد الجذع للأعلى للوصول لوضع الوقوف والذراعان بجانب الجسم.



الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف