



# الوقوف على اليدين والثبات (٢ ث)

- من وضع الوقوف الذراعين عالياً واحدى القدمين متقدمة على الأخرى.
- ثني الجذع أماماً مع ثني الركبة للطعن بالرجل الأمامية.
- وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم أرجحة الرجل الخلفية خلفاً عالياً.
- دفع الأرض بالرجل المثنية حتى يصل الجذع والرجل الممدودة فوق الكتفين مباشرة، وإحراق الرجل المثنية نفس الوقت إلى الرجل الممدودة.
- مد الرجلين معاً عالياً حتى تصيرا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع والذراعين ممدودتان والنظر إلى الأمام والثبات في هذا الوضع ٢ ث.



الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث