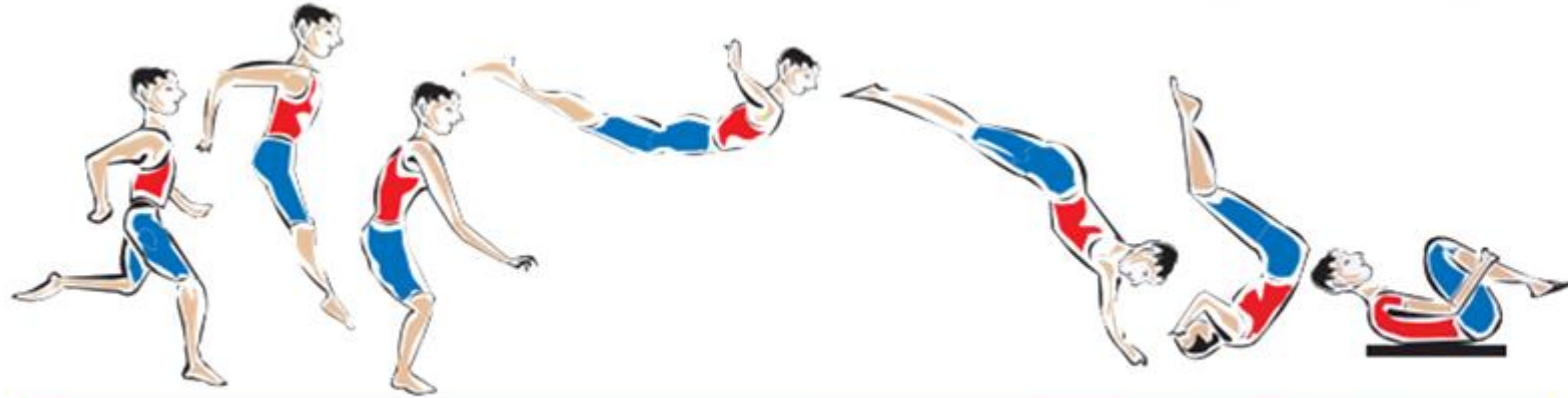




الدرجة الأمامية الطائرة

تؤدي وفق الوصف الآتي:

- الجري والارتقاء بكلا القدمين لدفع الأرض والطيران لأعلى وللأمام
- عند الطيران يكون الجسم مفروداً تماماً وعالياً والذراعان مائلتان عالياً والرأس للأعلى.
- عند بدء الهبوط تمرجح الذراعان إلى الأمام مع اتجاه الكتفين للأرض.
- عند الهبوط توضع اليدين على الأرض والأصابع تتجه للأمام والجسم مفرد لمحاولة المرور بوضع الوقوف على اليدين.
- يعقب المرور بوضع الوقوف على اليدين، ثني الذراعان والرأس والركبتان على الصدر لأداء الدرجة الأمامية المتكورة والانتها بوضع الوقوف.





الشقبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد

- تبدأ هذه الحركة بالاقتراب بالجري من ٢-٣ خطوات، حيث يتم رفع رجل الارتقاء إلى الزاوية القائمة مع ميل الجذع قليلاً للأمام ومرتحة الذراعين أماماً عالياً والرأس بين الذراعين.
- الارتكاز باليدين على الأرض والذراعان مفرودتين مع ملاحظة استقامتهما مع الجذع والكتفين، ثم تبدأ مرتحة الرجل الخلفية الحرة مع دفع الأرض بقدم الارتقاء ليأخذ الجسم طريقة مفروداً لأعلى.
- يراعى عند مرتحة الرجل الحرة للخلف ولأعلى أن يكون الدفع باليدين مركزياً بحيث يمر خط القوة المكتسبة من اليدين عبر الكتفين والجذع ومنطقة الحوض، وبحيث يقع مركز ثقل الجسم فوق الرأس والذراعين مروراً بوضع الوقوف على اليدين، حتى يمكن تحقيق الطيران اللازم.
- الطيران وهي فترة قصيرة يمكنها الجسم في الهواء على شكل نصف دائرة بحيث تكون الرأس بين الذراعين والرجلين مضمومتين، ويتوقف نجاح هذه المرحلة على مقدار مرتحة الرجل الحرة والدفع بقدم الارتقاء، مع الدفع المركزي باليدين.
- الهبوط باستقبال الأرض بالقدمين على الأمشاط أولاً ثم الكعبين، مع ثني الركبتين قليلاً لامتصاص قوة الجاذبية الأرضية.

