



الشقبة الأمامية على اليدين مع ربع لفة

تؤدي وفق الوصف الفني الآتي:

- من الوقوف الوضع أماماً الذراعان عالياً مع رفع القدم اليسرى للأمام
- خفض اليدين على الأرض بعد نزول القدم اليسرى.
- ثني الجذع للأمام إلى الأسفل مع رفع الرجل اليمنى ودفعها للأعلى خلفاً.
- دفع الأرض باليدين مع لف الجذع ربع لفة حول المحور الطولي للجسم.
- الهبوط بالقدمين على الأرض مع مد الجذع والذراعين عالياً.

