



# الوقوف على الرأس

من وضع الإقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر، والأصابع تشير إلى الأمام، يتم الأداء وفق الخطوات التالية:

- وضع مقدمة الرأس على الأرض؛ بحيث تشكل مع اليدين مثلثاً متساوي الساقين قمته الرأس وقاعدته اليدين.
- دفع الأرض بالقدمين معاً ورفع الحوض والجذع فوق اليدين، ثم مد الجسم والرجلين عالياً ببطء.
- الوصول إلى وضع الوقوف على الرأس والذي يكون فيه الجسم عمودياً على الأرض، والجسم مستقيم، والذراعان مشنيتان بزاوية قائمة.

