



# القفز فتحاً على المهر عرضاً

- الجري على المشطين مسافة تتراوح ما بين ١٠-١٥م نحو سلم الارتقاء.
- يبدأ بالارتقاء والجسم للخلف قليلا ويكون الدفع بقوة.
- يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عاليا.
- مرجحة الرجلين خلفا عاليا مع ضمهما ومدهما للوصول فوق المستوى الأفقي.
- تحريك الذراعين للأمام وللأعلى، ووضع اليدين قريبا من طرفي الجهاز اليمين واليسار.
- دفع الجهاز بقوة عند وصول حزام الكتف إلى المستوى العمودي فوق اليدين.
- فتح الرجلين مع رفع الذراعين مائلا عاليا وعبور الرجلين للمهر والوصول إلى مرحلة الطيران الثاني.
- مد الجذع وضم الرجلين والهبوط على المشطين.

