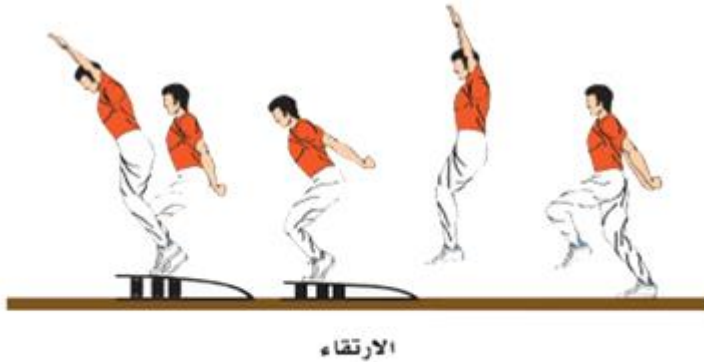




القفز داخلاً على المهر بالعرض

- الجري على المشطين من مسافة ٢٠م نحو سَلَم الارتقاء عند الوصول إلى سَلَم الارتقاء البدء بالارتقاء والجسم للخلف قليلاً ويكون الدفع بالقدمين بقوة.
- يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عالياً وأرجحة الرجلين خلفاً عالياً مع ضمهما ومدّهما للوصول فوق المستوى الأفقي لسطح المهر.
- تحريك الذراعين للأمام ولأعلى، ووضع الكفين على سطح المهر والذراعين ممدودتان ودفع الجهاز بقوة عند وصول حزام الكتف إلى المستوى العمودي فوق اليدين.
- رفع الذراعين مائلين عالياً مع ثني الركبتين والفخذين للوصول إلى مرحلة الطيران الثاني بفرد الرجلين ومدّ الجذع والهبوط على المشطين.



الارتقاء

