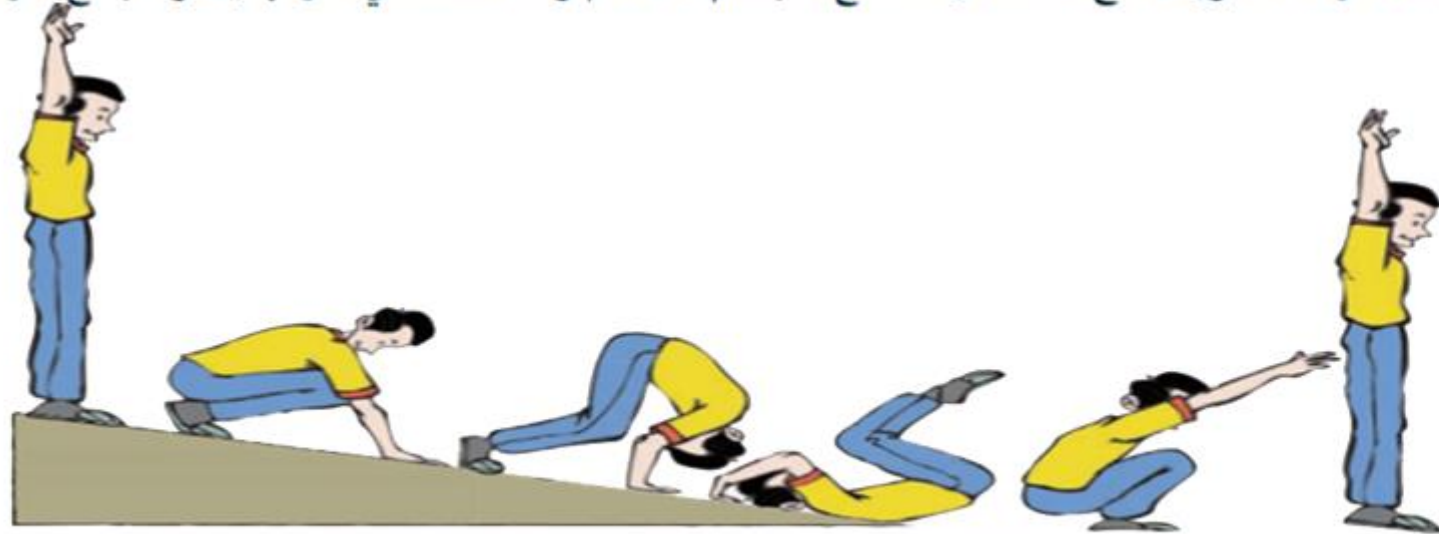




الدرجة الأمامية المكورة

تؤدي وفق الوصف الآتي:

- وضع الكفين على الأرض، وثني الذراعين والركبتين كاملاً، وخفض الرأس للأسفل للامسة الذقن للصدر، وثني الجذع كاملاً.
- دفع القدمين للأرض مع المحافظة على وضع التكور، والتصاق الذقن بالصدر، مع نقل ثقل الجسم على اليدين لوضع الكتفين على الأرض.
- دفع الأرض بالقدمين، ودوران الجسم لمقابلة الظهر على الأرض بسرعة للوصول لوضع التكور.
- متابعة حركة الدوران مع استثمار اندفاع الجسم للأمام ومد مفصلي الركبتين والجذع للوصول لوضع الوقوف.





الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين

تؤدي وفق الوصف الآتي:

- وضع الكفين على الأرض يكون بجانب الرأس واتجاه أطراف الأصابع للكتفين.
- رفع الرجلين عندما يتقارب الجسم إلى وضع الرقود.
- مد الجذع ويكون من مفصلي الفخذين وبسرعة.
- المد يكون بدفع مشطي القدمين إلى الأعلى.
- دفع الأرض بالذراعين أثناء مد الجذع للأعلى.
- أثناء مد الذراعين تكون الذقن والرأس بين اليدين والصدر للأمام.

