



# الشقبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني الآتي:

- من الجري والارتكاز على القدمين معاً. وإمالة الجذع للأمام ورفع الذراعين للأمام وللأعلى.
- الارتقاء بالقدمين للأعلى وللأمام، ويتجه الجذع نحو الأرض.
- الذراعان فوق الرأس ووضعها على الأرض للارتكاز السريع بدفع الأرض بنفس اتجاه الدوران، للمرور بوضع الوقوف على اليدين.
- دفع الكتفين حتى يتم رفع الجسم من الوقوف على اليدين. تحفظ الرجلان معاً بوضع الامتداد للأعلى كلما أمكن ذلك.
- مع سرعة الحركة يتم اكتمال الدوران للوصول لوضع الوقوف على القدمين.