

2- يجب ان يكون كل من الذراعين ممدودين ملاصقين للجسم.

3- الراس والجذع على استقامة واحدة والنظر للأمام.

4- الرجل الخلفية ممدودة والمشط على استقامتها بدون توتر.

5- الساق الامامية للخارج قليلا.

2- الطعن الجانبي

1- يجب ان تكون الساق مثنية جانبا والجذع زاوية قائمة والذراعين متلاصقين جانبي الجذع.

2- الراس والجذع على استقامة واحدة والنظر للأمام.

3- الساق الأخرى ممدودة بدون توتر.

4- يتغير شكل الطعن بتحريك الذراعين والجذع والرجلين.

7- الوقوف على الكتفين

يجب ان يعلم هذا الوضع بوصفه وضعاً أساسياً لكثرة استخدامه في تعلم الحركات الصعبة ولسهولة الوضع وسرعة تعليمه ويجب مراعاة ماياتي:

1- يجب ان يكون الارتكاز على منطقة الرقبة واعلى عظمتي اللوحين والعضد.

2- يجب ان يكون الجذع مستقيماً بقدر الإمكان.

3- يجب ان يكون النظر والمشيطان على استقامة واحدة.

4- يجب سند الجذع من الخلف باليدين بحيث تشير الأصابع للأعلى.

8- الوقوف فتحاً موازي 180 درجة

يراعى في هذا الوضع ماياتي

1- الارتكاز يكون على الرجلين وهما مفتوحتان مثل البرجل تماماً بزاوية 180 درجة جانبا

2- يكون الجذع عامودياً على الرجلين.

3- الذراعان جانبا والراس عامودياً على الجذع والنظر للأمام.

4-عدم التوتر اثناء اخذ هذا الوضع.

٩- الوقوف فتحا مقاطع ب 180 درجة

-يراعى في هذا الوضع ما يأتي :

1-الارتكاز يكون على الرجلين وهما مفتوحتان على ان تكون احد الرجلين اماما والآخرى خلفا أي ان اتجاههما مقاطع للمحور العرضي للجسم والزاوية بينهما 180 درجة.

2--يكون الجذع عاموديا على الرجلين.

3-الذراعان جانبا والراس عاموديا على الجذع والنظر للأمام .

4-عدم التوتر اثناء اخذ هذا الوضع.

أنواع الدرجات

1-الدرجة الامامية المتكورة

تبدء الحركة من وضع الجلوس على الأربعة (اسهل وضع للحركة) ويجب ان يكون موضع اليدين قريبا من القدمين بحيث تقع نهاية القدمين تحت الخط العامودي النازل من بداية الركبتين بعد هذا الوضع يميل الجسم الى الامام مع ثني الذراعين ومد الركبتين ليتدحرج الجسم على محوره العرضي الوهمي نتيجة لوقوع مركز ثقل الجسم امام قاعدة الارتكاز مولدا عزمًا دائريا وثني الراس للصدر والذي يسبب التحدب الكبير للعامود الفقري بالاشتراك بثني الركبتين وسحبهما نحو الصدر وتقريب القدمين وضم وتقريب جميع أجزاء الجسم نحو محور الدوران (تقصير انصاف اقطار الدائرة (فتزداد السرعة الدائرية).

الخطوات التعليمية

1-الجلوس متكور مع مسك الساقين باليدين ثم التدحرج على الأرض اماما وخلفا.

2-الرقود المنحني ثم التدحرج على الظهر الى الامام مع ثني الركبتين على الصدر ومسكهما بالذراعين.

3-الدرجة الامامية على سطح مائل.

الأخطاء المتوقعة

1-ضعف التكور.

