

يرتكز الجسم باليدين على عارضة التوازن بجسم وذراعين ممدودتين وامشاط القدمين مؤشرة والراس بوضعه الطبيعي مع استقامة الجذع والنظر للأمام وراحتا اليدين توضعان على الحافة البعيدة من عارضة التوازن واتجاه أصابع اليدين للأسفل وملامسة لجانب العارضة.

2-الارتكاز الخلفي يرتكز الجسم باليدين على العارضة بجسم وذراعين ممدودتينوالراس في وضعه الطبيعي والنظر للأسفل قليلا والقدمان مؤشرة وراحتا اليدين على الحافة القريبة من عارضة التوازن واتجاه أصابع اليدين للأسفل وملامسة لجانب العارضة.

3-الارتكاز السرجي

يرتكز الجسم أيضا باليدين على العارضة بفتح الرجلين (العارضة بين الرجلين) وراحتا اليدين على حافتي عارضة التوازن واتجاه أصابع اليدين للأسفل وملامسة لحدار العارضتين والذراعان والرجلان ممدودتان والراس في وضعه الطبيعي والنظر للأمام.

أوضاع الوقوف

تقف اللاعبة على عارضة التوازن بجسم مستقيم ومشدود وبرشاقة تامة والنظر يكون للأمام ووضع الذراعين في الوقوف يكون بأوضاع مختلفة بحسب ماهو مطلوب بالحركة والقدمان تكون واحدة بعد الأخرى ويكون أداء الوقوف على باطن القدمين او على المشطين او بثني الركبتين نصفاً او كاملاً.

السير للأمام والخلف

يكون مثل السير العادي على الأرض ولكن برشاقة وبجسم مستقيم مشدودة وبذراعين في أوضاع مختلفة وبحركات مختلفة والنظر يكون على نهاية العارضة وامشاط القدمين تلامس العارضة مثل الكعبيين والشيء نفسه بالنسبة للسير خلفاً.

حركات التوازن

الجلوس المترن بزاوية حادة على الورك

يرتكز الورك على العارضة بزاوية حادة بين الرجلين الممدودتين والجذع يكون مستقيماً والراس في وضعه الطبيعي والنظر الى الأعلى قليلا واليدين على العارضة خلف الجذع والذراعان ممدودتان ويمكن تصعيب هذا الوضع برفع الذراعين جانباً وكذلك يشمل الحركات الآتية:

1-جلوس متوازي والرجلان عاليا والاستناد باليدين خلف المقعد.

2-جلوس متوازن رجل واحدة والذراعان اماما.

3-جلوس متوازن والرجلان عاليا والذراعان جانبيا.

4-جلوس متوازن والرجلان عاليا اماما.

5-جلوس متوازن والرجلين عاليا والذراعان خلفا.

6-جلوس متكور.

جلوس المتكور

هو الجلوس المتزن نفسه بزاوية حادة ولكن بدلا من رفع الرجلين للامام وتكون زاوية بين الرجلين والجذع مع ثني الركبتين وسحبهما على اصدر ووضع باطن اقدمين على العارضة واحدة بعد الأخرى ويمكن أداء الوضع برفع اليدين على العارضة.

ميزان الركبة

ويشمل الحركات الاتية:

1-جلوس على الركبة واليدان على اعارضة والرجل الأخرى مرفوعة خلفا.

2-اتزان على الركبة وذراع الرجل الثانية خلفا والذراع الثابته اماما.

3-اتزان على الركبة والذراعان اماما والرجل الثانية مرفوعة خلفا.

4-اتزان على الركبة والذراعان خلفا والرجل الثانية مرفوعة خلفا.

ميزان على قدم واحدة

وتشمل الحركات الاتية:

1-ميزان امامي على رجل واحدة والذراعين اماما.

2-ميزان امامي والذراعان خلفا.

3-ميزان امامي وذراع اماما والآخر خلفا.

4-ميزان امامي ثني الركبتين قليلا والذراعان خلفا.

الدرجة الامامية

من وضع ثني الركبتين , الذراعان ممدودتان اماما والقدمان احدهما بجانب الأخرى وراحتا اليدين متقابلتان , وضع اليدين على العارضة ثم دفع العارضة بالقدمين مع سحب الراس الى الصدر بسرعة مع الحفاظ على ثني الركبتين قريبتين من الراس وعدم مد مفصل الورك امام الجسم وتكون القدمان واحدة اماما الثانية لفرض الوقوف والركبتان مثنيتين.

الدوران الافقي على المحور الطولي

يمكن أداء الدوران على رجل واحدة او الاثنتين معا بزاوية 180 درجة و360 درجة (او اكثر وبجسم ممدود او بثني الركبتين نصفاً او كامل حول المحور الطولي وجميع أنواع الدوران يجب ان يكون على مشط القدم او القدمين بجسم مشدود بدون تعب وبرشاقة وتوازن تامين ويمكن إضافة حركات الذراعين الى دوران الجسم لزيادة السرعة الدائرية او تقليلها أولاً ولإعطاء النواحي الجمالية للدوران ثانياً.

حركات الهبوط النهائية

هي عبارة عن بعض الحركات التي تؤدي من وسط عارضة التوازن او نهايتها التي بواسطتها يستطيع اللاعب الهبوط بشكل رشيق وتزيد الحركة جمالا الوثب عاليا بالقدمين والهبوط على القدمين في المكان نفسه مع مرجحة الذراعين اماما عاليا الوثب عاليا بالقدمين مع تبديل القدمين في الهواء ثم الهبوط بالقدمين في المكان مع مرجحة الذراعين اماما عاليا وتشمل الاتي:

1-الوثب عاليا

يكون ذلك بثني الركبتين قليلا مع الارتكاز على المشطين وميل الجذع قليلا للامام مع ثني قليل في منطقة الحوض والذراعان اسفل وللخلف والنظر جهة النزول . الوثب عاليا وللامام قليلا ويكون الوثب او مد الركبتين والحوض ومرجحة الذراعين اماما عاليا ويكون الجسم في الهواء كما في وضع الوقوف على المشطين مع ثني الركبتين قليلا عند الوصول للأرض لامتصاص الصدمة بها ثم مد الركبتين للوقوف.

2-الوثب عاليا مع ثني الركبتين الى الصدر

هنا تقوم اللاعب بالحركة نفسها السابقة الا انها اثناء الطيران تثني الركبتين على الصدر ثم تمدّها قبل الوصول الى الأرض.

3-الوثب فتحاً

ينثني الجذع قليلا للامام وترفع الرجلان قليلا الى اللامام مفتوحتين بمحاولة لمس اليدين للمشطين ثم مد الجسم وضم الرجلين قبل الوصول الى الأرض.