

تعد هذه الحركة سهلة لأنها عبارة عن دوران الجسم حول العارضة المتوازية ويتم الطلوع على المتوازي من خلال الوقوف جانب الجهاز بحيث يكون الجسم مستقيماً وتكون الساق أسفل العارضة والساق القائدة خلفاً ويكون المسك بالمواجه ويكون المرفقان مثنيين وتتمرجح الساق القائدة امام وخلفاً وثني مفصل الورك مع خفض الساقين أسفل بعد مرورها من فوق العارضة وتدوير راحة اليدين حول العارضة مع ملاحظه عمل رسخ اليدين ومد زاوية الورك ومرفق اليد

القفز المتكور من الارتكاز الامامي

من وضع الارتكاز على العارضة السفلى مرجحة الرجلين خلفاً بحيث يصل الجسم الى الوضع الافقي والذراعان ممدودتان والكتفان تكونا امام مع ثني مفصل الورك وكذلك ثني الركبتين وسحبهما الى الصدر ويكون الراس مثنيا امام أي يسحب الراس الى الصدر والدفع يكون بليدين لتترك العارض بين السفلى من مفصل الورك والركبتين والذراعين عالي ا

المرجحة بالركبة من الارتكاز السرجي

تؤديها هذه الحركة على العارضة السفلى من الجلوس السرجي بثني الركبة والذراعان الممدودتين ودفع الجذع الى الخلف والرأس يكون مسحوباً الى الصدر مع بقاء

الساق الثانية ممدودة اثناء سقوط الجذع الى الخلف والمرجحة تكون مستمرة خلفاً وامام وعند عودة الجذع الى الامام يدور الرسخ حول العارضة مع مرجحة الساق الثانية بقوة والاكتاف تندفع امام مع الحفاظ على ان تكون الركبة تحت الركبة ويمكن أداء الحركة من الجلوس السرجي او التعلق بالعارضة العليا عند بدء بالمرجحة ومسك العارضة العليا عند الصعود بترك العارضة السفلى لمسك العارضة العليا ا

ومن الارتكاز دورة نصف خلفية صغيرة

من الارتكاز على العارضة وثني مفصل الورك ومرجة الساقين خلفا عاليا والذراعان ممدودتان وعند اقتراب الساقين من العارضة تقوم اللاعبة بإرجاع الكتفين خلفا مع ثني مفصل الورك ومرجة الساقين خلفا مع تدوير راحة اليدين حول العارضة مع التأكد على عمل الرسخ ومد مفصل الورك ورفع الاكتاف من الارتكاز دورة امامية صغيرة تؤدي هذه الحركة من الارتكاز الامامي بإسقاط القسم العلوي من الجذع امام اسفل والساقان ممدودتان ومشدودتان والذراعان ممدودتان وثني مفصل الورك بقوة مع ثني الذراعين بهذه الحالة سوف يندفع القسم العلوي من الجذع اسفل اماما مع تدوير اليدين حول العارضة بسرعة مع اندفاع الكتفين عاليا ومد الذراعين ومد مفصل الورك للارتكاز الامامي

أنواع الهبوط من متوازي السيدات

الهبوط المتكور داخلا

الهبوط المتكرر مع نصف دورة

الهبوط الجانبي والساقان ممدودتان

الهبوط والساقان مفتوحتان جانبا

الهبوط والركبتان ممدودتان

الهبوط بالمرجحة امام مع التعلق بالركبتين

الارتكاز على العارضة العليا

مسك العارضة السفلى