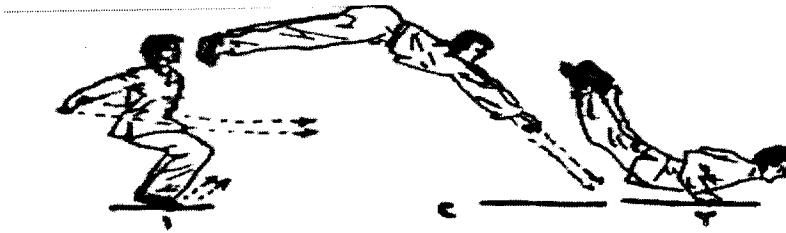
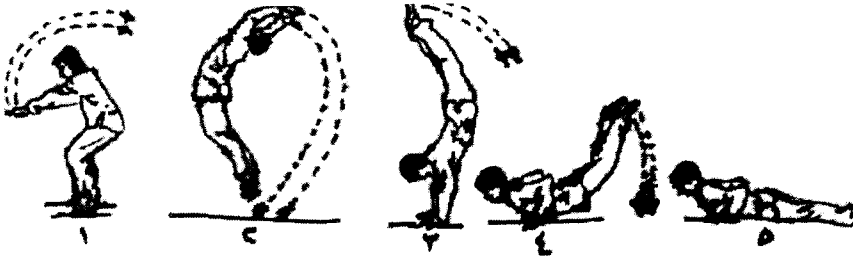


حركات أساسية لا يطالب اللاعب بالاختبار فيها وتستخدم في العروض

السقطة الأمامية



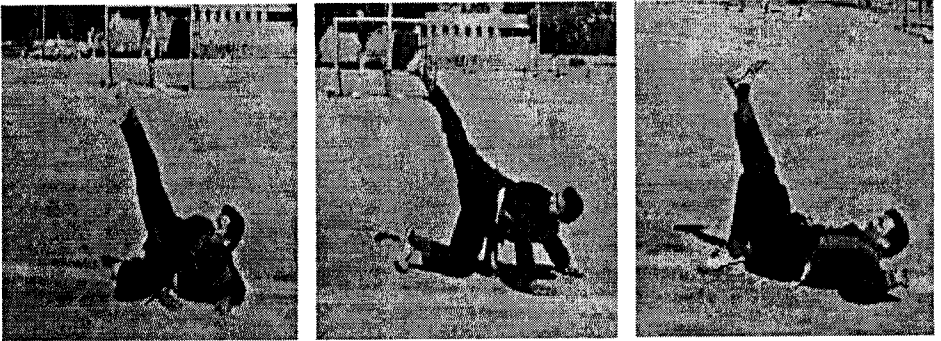
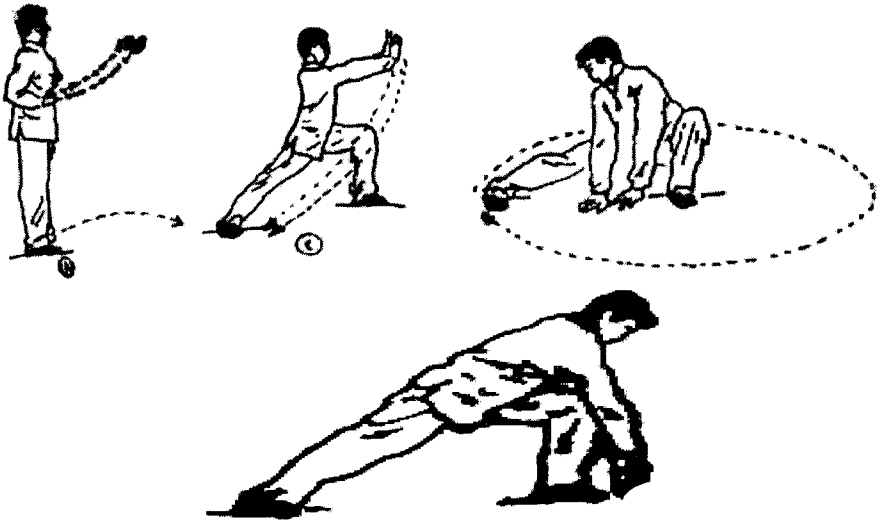
- أ- السقطة الأمامية على كفى القدمين ومشطى الرجلين مع ملاحظة الارتقاء
عالياً وتقوس الظهر أماماً خلفاً في الأداء الواحد.
- ب - الشقبة الخلفية على اليدين والانبطاح أرضاً بمشطى القدمين.



- ج - الشقبة الخلفية على اليدين مع ضم الرجلين والوقوف.
- د- جميع الضربات الأرضية ومنها ما يلي :

١ - الكنسة الأمامية.

٢ - الكنسة الخلفية.



٣- الركلة الأمامية بالجلوس على الأرض بالظهر.

٤- الركلة الخلفية والركلة الجانبية بالجلوس على الأرض كما في مجموعات القبضة الحديدية.

٥- اللف على الكتفين والوقوف على الرجلين بعد اللف.