1-من وضع الوقوف على الرأس ثني الجذع والركبتين للوصول إلى وضع التكور. 2-دفع الأرض بالكتفين وتحريك الرأس للداخل. 3-دوران الجسم لمقابلة الظهر للأرض. 6-عدم ملامسة الرأس للأرض اثناء الدحرجة.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي