

الإرتقاء مع ثني ركبة الرجل الحرة لأمام وألعلل وثنى ركبة رجل الإرتقاء ألسفل وللخلف أثناء الطريان والهبط بكال القدمني يف حفرة الوثب . « اطلب من طالبك (الوقوف) بنفس وضع الطريان فوق املرتبة الإسفنجية. » اطلب منهم الجرى والرتقاء ثم الوثب أماما عمل شكل حجلة للهبط عمل