

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