

الإرتقاء مع ثني ركبة الرجل الحرة لأمام وألعل وثنى ركبة رجل الإرتقاء أسفل وللخلف أثناء الطيران والهبوط بكال القدمني يف حفرة الوثب . « اطلب من طالبك ) الوقوف(، بنفس وضع الطيران فوق أملرتبة الإسفنجية. » اطلب منهم الجرى والرتقاء ثم الوثب أماما عل شكل حجلة للهبوط عل