

الوقوف مواجهها بالظهر لمقطع الرمي , حمل الجلة على اصابع اليد الرامية بحيث توضع في التجويف اسفل الذقن مباشرة مع
, ملامستها للجزء الأمامي للرقبة, ثم الارتكاز بالرجل اليمنى وتكون الرجل اليسرى مفرودة