

مرجحة ودوران الشاخص

ان الدوران يكون على اشكال مختلفة اما دوائر كبيرة او متوسطة او صغيرة وهذا يعتمد على بداية حركة الذراع فاذا نفذت الحركة من الكتفين كانت كبيرة واذا نفذت من المرفقين كانت متوسطة وحول الرسخ تكون صغيرة , يجب التأكيد على مد الذراع بصورة كاملة واستقامت الشاخص مع الذراع في الدوائر الكبيرة , اما عند تنفيذ الدوائر المتوسطة فانه لابد من ثني الذراع قليلا , والدوائر الصغيرة يجب ان تترك الحرية للشاخص للحركة ويتم تنفيذ الدوران بواسطة رسخ اليد مع توجيه لراحة اليد ,

ان الدوران بأنواعه ينفذ بنفس اتجاه الذراعين او باتجاه معاكس ومتقاطع الذراعين وبالتعاقب ويسمى الدوران حسب الطريقة التي نفذ فيها فيكون عموديا ومنحنيا وبالمستوى الامامي والجانبى

