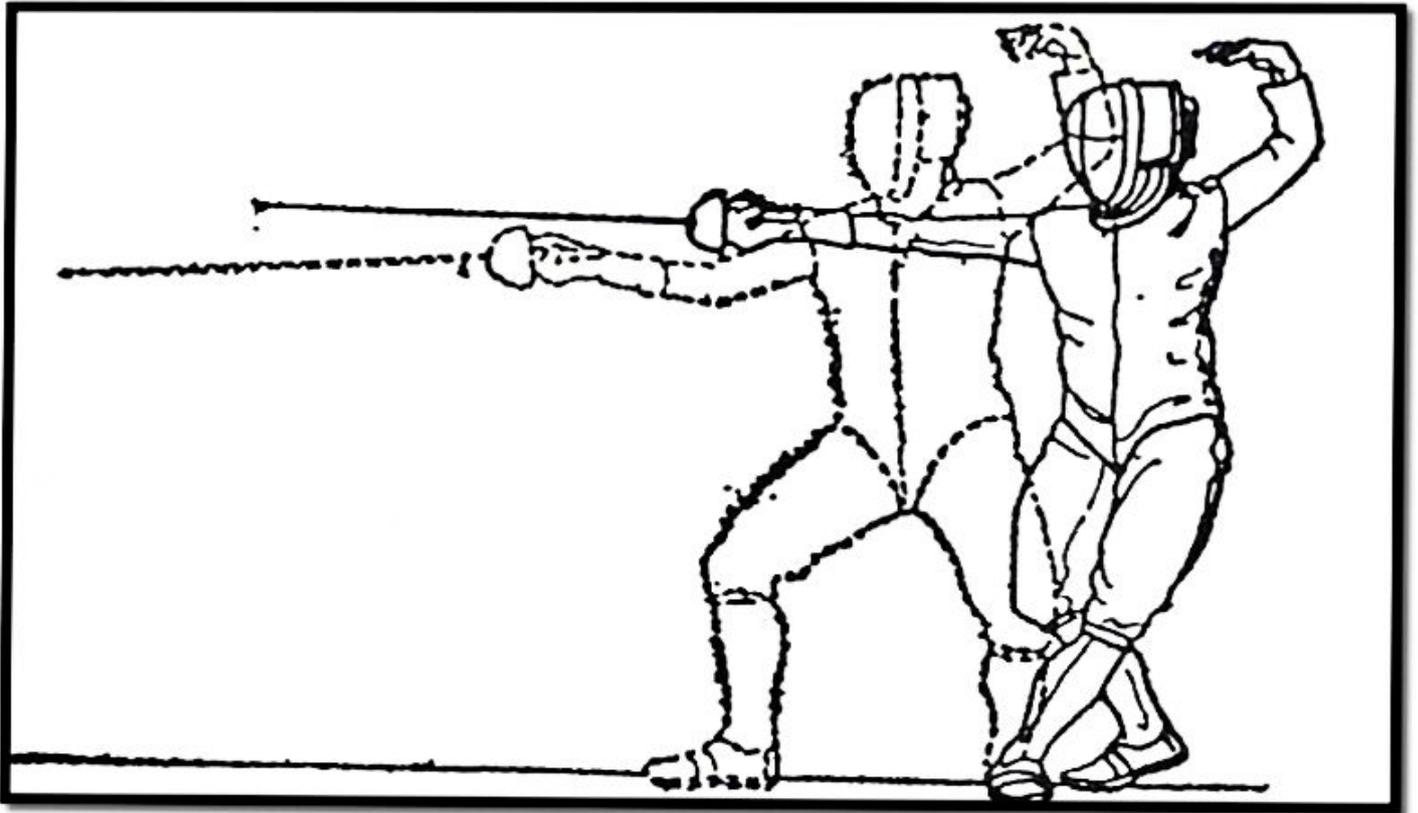


ثانياً: التقدم العكسي:

يقوم المبارز بنقل قدم الرجل الخلفية إلى الأمام متقاطعة أمام القدم الأمامية ويلي ذلك نقل القدم الأمامية للإمام عابرة القدم الخلفية لتستقر على الأرض أمام القدم الخلفية مرة أخرى وعند أداء اللاعب هذا النوع من التقدم عليه المحافظة على المسافة بين القدمين وعلى وضع الإستعداد كما يراعى إنزال القدم الأمامية على الكعب أولاً ثم المشط .



الشكل يوضح حركة التقدم العكسي