

❖ خطوة الزحقة :

تتم خطوة الزحقة بنقل مركز نقل الجسم بتحريك رجل واحدة تتبعها الرجل الأخرى وتكون
ب انواع :

- الزحقة الامامية
- الزحقة الجانبية

الوثبات

❖ الوثبة – وثبة المقص

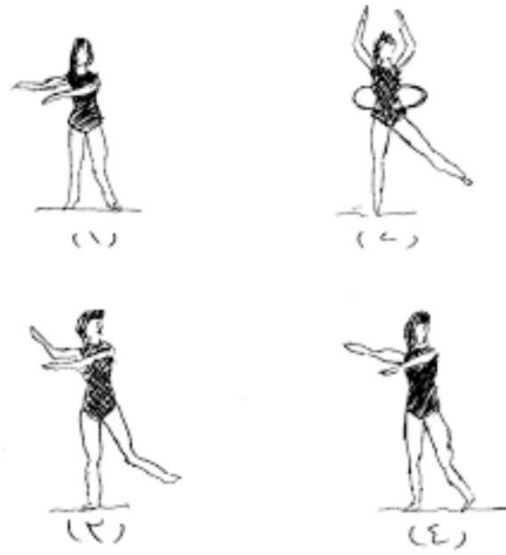
وتؤدي أماماً أو خلفاً أو للجانب وفي كلتا الحالتين يتم تبادل رفع الرجلين في الهواء أثناء
الطيران.



وثبة المقص اماما وتؤدي بالنهوض
الفردى والهبوط الفردي على الرجل
الثانية مع تبادل رفع الرجلين اماما.

❖ وثبة الدوران (وثبة المقص مع الدوران الجانبي)

وثبة الدوران أو وثبة المقص الجانبي مع الدوران ، وتؤدي أما بالدوران 360 أو 540 جهة
اليمين أو اليسار كما في الشكل.



❖ وثبة القطة

وهي المعروفة بالكومات العالية أي تبادل ثني الركبتين عالياً أماماً. وتؤدي بالانهوض الفردي والهبوط الفردي على الرجل الثانية مع تبادل رفع الركبتين أماماً.



❖ وثبة الغزال :

وهي تؤدي اماما والرجل الخلفية مفرودة أو مع ثني الرجل خلفا.