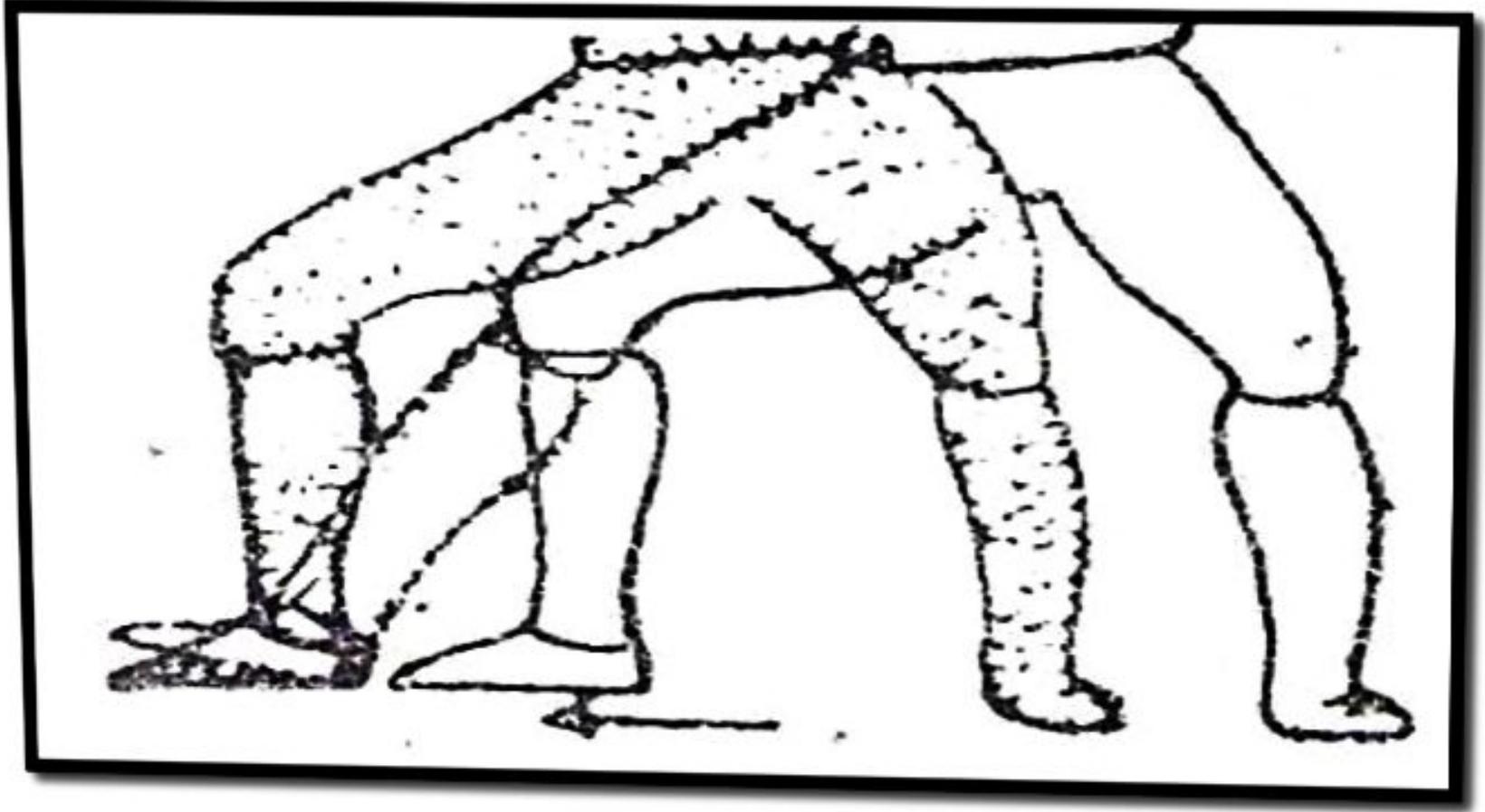


### ثالثا: التقدم بالوثب :

تؤدي هذه الوثبة بالقدمين معا في عدة واحدة وفي وقت واحد، ولذلك فهي تحتاج الى نوع من التوازن والاتزان عند ادائها، وتبدأ بمرجحة القدم الامامية بحركة خاطفة للامام وعند هبوطها يلمس النصف الامامي من اسفل باطن القدم سطح الارض مع التقدم بها للامام قليلا محدثة صوت يشبه صوت التصفيق عند ارتطامها بالارض على ان يتبع ذلك مباشرة نقل القدم الخلفية للامام بحيث تلمس الارض اولا بباطن القدم قبل ان تستقر القدمان بكاملهما على سطح الارض وعند التدريب تؤدي الحركة بكاملها في عدة واحدة.



الشكل يوضح التقدم بالوثب