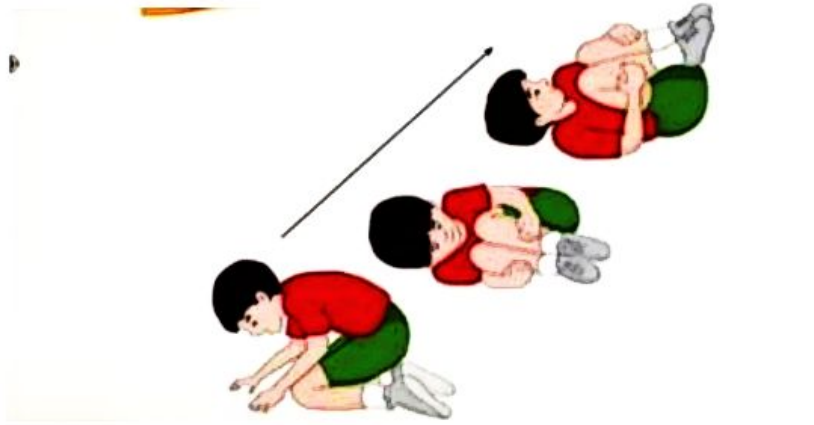


الدحرجة الجانبية والجسم مكور:

من جلوس الجثو والجذع مثني تماما واليدين مرتكزتين على الأرض يميل الجسم جهة اليمين أو اليسار بدون تغير وضع التكور ومع سقوط الجسم تمسك الساقان باليدين أسفل الركبتين ويدحرج الجسم من هذا الوضع جانبا إلى الوضع الابتدائي ثانية ويلاحظ في ذلك إن اليدين تتخذ وضع الارتكاز على الأرض مرة أخرى قبل الوصول إلى الوضع الابتدائي .



شكل (1) مهارة الدحرجة الجانبية والجسم مكور

الأخطاء الشائعة:

- 1- عدم الإستناد الكامل على الركبتين .
- 2- سحب الجسم إلى الداخل بوضع تكور كامل .
- 3- عدم النزول على الكتفين إنما على الظهر
- 4- أثناء الإنهاء يكون وضع الجسم منحنيا إلى الأمام أكثر . وضع الجسم .