

الدحرجة الأمامية المكورة :

من وضع الجلوس على الأربع توضع اليدين قريبة من القدمين بحيث تكون نهاية اليدين تحت الخط العمودي النازل من بداية الركبتين ثم ميلان الجسم إلى الأمام ومد الركبتين وذلك بدفع الأرض بالرجلين وضم الرأس إلى الصدر بسحب الحنك إلى الصدر ودخوله بين الذراعين ثم ثني المرفقين بعد دحرجة الجسم على أسفل الرقبة والكتفين والجذع والورك وفي هذه اللحظة يتم ضم الركبتين إلى الصدر ومسك الساقين باليدين ثم الإرتكاز على الرجلين مرة ثانية وعندها يصبح الجسم في وضع يسمح له بالوقوف على القدمين.

الخطوات التعليمية :-

1. (وضع البروك) مسك الركبتين ووضعهما على الصدر لعمل وضع جلوس التكور (جلوس التكور مسك الركبتين) باليدين نصف دحرجة خلفا وأماما مع ضم الركبتين على الصدر (الكرسي الهزاز) .

طريقة المساعدة

يجلس المساعد بجانب المؤدي ويضع يده البعيدة فوق مؤخرة الرأس برفعه إلى الصدر والأخرى فوق الساقين وتقوم بمساعدتها على الدوران وتكور الجسم أثناء الحركة.

الأخطاء الشائعة :-

1. مد الذراعين إلى الأمام مع ثني الركبتين .
2. وضع اليدين قريبة من الرجلين .
3. عدم ثني الرأس للداخل وعلى الصدر .
4. ملامسة الرأس للأرض .
5. عدم الاحتفاظ بتكور الجسم .

6. **عدم مسك الركبتين باليدين .**

7. **عدم دفع الأرض بالقدمين.**

8. **تكون المسافة بين الاصابع ضيقة .**