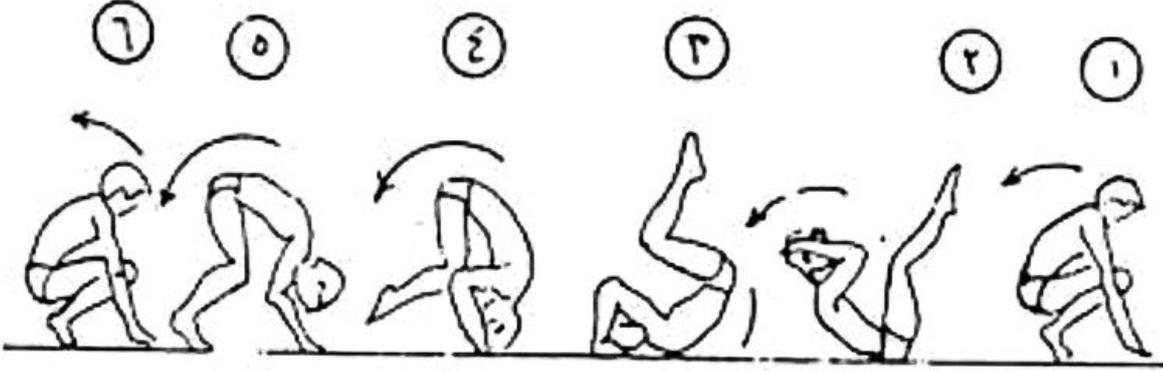


الدرجة الخلفية المتكورة :

الدرجة الخلفية لا تختلف كثيرا عن الدرجة الأمامية المكورة لأنهما نفس الحركة والفرق بينهما هو الدفع بالذراعين عند وصول الحركة إلى مرحلة قبل النهاية وهي مرحلة صعبة عند المبتدئين.



شكل (2) مهارة الدرجة الخلفية المكورة

الخطوات التعليمية

1. تكور الدرجة للخلف والامام مثل الكرسي الهزاز .
2. وضع التكور ونصف درجة للخلف والرجوع .

طريقة المساعدة :

يد على الكتف والأخرى أسفل الظهر .

الأخطاء الشائعة.

- 1- عدم الاحتفاظ بتكور الجسم .
- 2- ملامسة الرأس للأرض .
- 3- عدم ثني الرأس باتجاه الصدر .
- 4- وضع اليدين بشكل خاطئ على البساط أثناء الدرجة .