

تأثير استخدام تمارين خاصة لتحسين مستوى أداء مهارة القلبة الخلفية على اليدين مع فتح الرجلين متبوعة بقلبه هوائية خلفية بضم القدمين على بساط الحركات الأرضية

الباحث م.د. ندى إبراهيم عبد الرضا
جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

n.ib.sport@tu.edu.iq

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة ، تحسين مستوى الاداء ، القلبة الخلفية ، فتح الرجلين ، قلبة هوائية ، ضم القدمين ، بساط الحركات الارضية .
يهدف البحث الى :-

-إعداد تمارين خاصة لتحسين مهارة القلبة الخلفية المنفردة متبوعة بقلبه خلفية هوائية بضم القدمين على بساط الحركات الأرضية .- التعرف على فاعلية التمارين الخاصة بالمهارة لإفراد عينة البحث .- التعرف على مستوى أداء مهارة القلبة الخلفية المنفردة متبوعة بقلبه خلفية هوائية بضم القدمين على بساط الحركات الأرضية .وافترضت الباحثة :-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مهارة القلبة الخلفية المنفردة متبوعة بقلبه خلفية هوائية بضم القدمين على بساط الحركات الأرضية .- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي .**إما منهج البحث وإجراءاته الميدانية :** اجري البحث على عينة من لاعبات نادي التحدي / قاعة الشهيد مصطفى العذاري في محافظة بغداد / الإسكان لفئة الناشئات بأعمار من (٩ - ١٢) سنة وتكونت عينة البحث من (٥) لاعبات وكان الاختبار ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث . واستغرق المنهج التدريبي على (٥) أسابيع وبواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع وأجرت الباحثة الاختبار البعدي بعد إن طبق البرنامج التعليمي وبنفس الإجراءات التي تم تطبيقها في الاختبارات القبلية .**وتوصلت الباحثة إلى :** إن التمارين الخاصة بالمهارة المعدة من قبل الباحثة كان لها دور ايجابي في تحسين مهارة القلبة الخلفية المنفردة متبوعة بقلبه خلفية هوائية بضم القدمين على بساط الحركات الأرضية .

The effect of using special exercises to improve the level of performance of the skill of the back flip on the hands with the legs open, followed by flipping the back air by joining the feet on the floor movement

Nada Ibrahim Abdel Reda

Keywords: special exercises, improving the level of performance, the back flip, opening the legs, aerobic flips, joining the feet, the floor mat. -Preparing special exercises to improve the skill of the back flip, followed by turning the back air by joining the feet on the floor movement mat

The researcher assumed: - There are statistically significant differences in improving the skill of the back flip, followed by a back flip by joining the feet on the floor movement carpet.- There are statistically significant differences between the pre-test and the post-test and in favor of the post-test. On a sample of players from Al-Tahadi Club / Martyr Mustafa Al-Adhari Hall in Baghdad Governorate / Al-Iskan for the category of young women aged (9-12) years, the research sample consisted of (5) players. . The training curriculum took (5) weeks, with three training units per week, and the researcher conducted the post-test after applying the educational program and with the same procedures that were applied in the tribal tests. The researcher concluded: The exercises for the skill prepared by the researcher had a positive role in improving Back Flip Solo followed by a back flip by joining the feet on the floor movement mat

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

تعتبر رياضة الجمناستك من الأنشطة البدنية الفردية التي تسهم في تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية، حيث يشترك الفرد بمفرده ويعتمد على قدراته في انجاز الواجب الحركي على أجهزته المختلفة، ومن خلال ممارسته للنشاط يمكن للفرد من مقارنة أدائه بمستوى الآخرين (٣ : ١٤). وان الجمناستك يعمل على تنمية الخصائص النفسية والعقلية واليقظة والشجاعة والثقة بالنفس للاعبين وينمي الوعي بأجزاء حركة الجسم ويتم ذلك من خلال تقديم أنواع الجمناستك المناسبة ويتضمن ذلك الطرق التي تساعد على معرفة الكيفية والقدرة على انتقاء وأداء الحركة الملائمة كاستجابة للمواقف التي تتطلب الأداء لتلك الحركات.

تعد رياضة الجمناستك من الأنشطة الرياضية الفردية البالغة الصعوبة حيث يعتمد الوصول فيها إلى مستوى جيد من الأداء مع توفر القدرات البدنية، فسيولوجية وعقلية لدى اللاعبين "ويطلب هذا التعرف على المبادئ الأساسية والمواصفات التي تخدم الأداء والذي يخضع إلى الربط بين القوة الخارجية التي تؤثر في الحركة سواء في الهواء أو على الأجهزة والقوة الداخلية التي يتم التناسق فيها بين أجزاء الجسم المختلفة (٨ : ٢) كما إن الحركات التي تؤدي على جهاز الحركات الأرضية بطريقة فنية وصحيحة وفق مبادئ خاصة والتي تتميز بالقوة والرشاقة والمرونة والسرعة والتوافق وتكمن أهمية البحث في التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بتطوير مهارة القلب الخلفية المنفردة متبوعة بقلبة خلفية هوائية بضم القدمين على جهاز الحركات الأرضية للنساء.

٢-١ مشكلة البحث :

إن جهاز الحركات الأرضية تؤدي الحركات عليه بطريقة فنية صحيحة وفق مبادئ خاصة، والتي تتميز بالقوة، الرشاقة، المرونة، التسلسل، الاستمرارية، السرعة والتوافق لأنها تعطي لياقة بدنية عالية لباقي الأجهزة ويتسم التمرين على جهاز الحركات الأرضية بأنه مشوق ومليء بالصعوبات والسلاسل الجبازية والاكروباتيكية ذات درجة عالية من الصعوبة، ومن خلال عمل الباحثة في مجال الجمناستك لاحظت هناك ضعف في أداء مهارة القلب الخلفية المنفردة متبوعة بقلبة خلفية هوائية بضم القدمين على جهاز الحركات الأرضية لتلك العينة.

٣-١ أهداف البحث :

- يهدف البحث إلى إعداد تمرينات خاصة لتحسين مهارة القلب الخلفية المنفردة متبوعة بقلبة خلفية هوائية بضم القدمين على جهاز الحركات الأرضية.

- التعرف على فاعلية التمرينات الخاصة بالمهارة لإفراد عينة البحث.

- التعرف على مستوى أداء مهارة القلب الخلفية المنفردة متبوعة بقلبة خلفية هوائية بضم القدمين على جهاز الحركات الأرضية.

٤-١ فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مهارة القلب الخلفية المنفردة متبوعة بقلبة خلفية هوائية بضم القدمين على جهاز الحركات الأرضية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارة القلب الخلفية المنفردة متبوعة بقلبة خلفية هوائية بضم القدمين على جهاز الحركات الأرضية ولصالح الاختبار البعدي.

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري :- لاعبات نادي التحدي منتدى شباب ورياضة الشهيد مصطفى العذاري / بغداد

٢-٥-١ المجال الزماني :- للمدة من ١٠ / ٥ / ٢٠١٩ ولغاية ١١ / ١٠ / ٢٠١٩

٣-٥-١ المجال المكاني :- قاعة الشهيد مصطفى العذاري / بغداد.

٦-١ تحديد المصطلحات :

التمرينات الخاصة : وهي مجموعة من التمرينات التي تكون أساسا في تحقيق هدف مقصود مثل تمرينات تخدم وتساعد على تعلم مهارة من مهارات الجمناستك كذلك هي عبارة عن التمرينات المشابهة لحركات الرياضة التخصصية. (٧ : ٢٥٤).

٢-١ منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائته طبيعة مشكلة البحث ويعد المنهج التجريبي " محاولة لضبط العوامل الأساسية المؤثرة في تغير المتغيرات التابعة من التجربة ما عدا عاملا واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بصدد تحديد تأثيره وقياسه في المتغير أو المتغيرات التابعة وقياسه " (٦ : ٢٩٧) .

٢-٢ مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث على عينة من اللاعبات الجمناستيك/قاعة الشهيد مصطفى العذارى بأعمار من (١٢-٩) سنة للعام (٢٠١٩-٢٠٢٠) والبالغ عددهن (٥ لاعبات من مجتمع البحث ، وتم اختيار جميع اللاعبات كعينة للبحث وهي تمثل نسبة (١٠٠%) من المجتمع الأصلي واستخدمت الباحثة أسلوب المجموعة الواحدة حيث ان جميع اللاعبات يؤدن الاختبارات القبلية ثم يتم تطبيق التمرينات الخاصة بالمهارة ومن ثم الاختبارات البعدية .

٢-٣ وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والأجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية والانترنت .
- استبانته تقييم الأداء المهاري .

٢-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- ميزان طبي لقياس كتلة الجسم عدد (١) .
- جهاز الحركات الأرضية .
- بساط إسفنجي عدد (٤) .
- كامرة فيديو عدد (١) نوع أي فون .
- شريط لقياس الطول بالسنتيمتر .
- مراتب للتدريب بارتفاعات مختلفة .
- ساعة إيقاف لحساب الزمن .

٢-٤ تحديد متغيرات الدراسة :

تعلم مهارة القلبة الخلفية على اليدين مع فتح الرجلين متبوعة بقلبه هوائية خلفية بضم القدمين على بساط الحركات الأرضية.

٢-٤-١ التجربة الاستطلاعية :

"تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب إن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن حتى يتسنى الأخذ بنتائجها " (٥ : ٥٩) . وأجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث من خارج عينة البحث في قاعة الجمناستيك على (٢) من لاعبات نادي الشهيد مصطفى العذارى / بغداد في يوم الأربعاء ١٠/٢ / ٢٠١٩ وقد استهدفت الدراسة ما يلي :

- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثة عند تنفيذ البرنامج والأدوات المستخدمة في القياس .

- وضع التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي ككل ولكل وحدة تدريبية على حدة .

٢-٥ إجراءات البحث الميدانية :

٢-٥-١ الاختبار القبلي :

بعد تنفيذ وحدتين تعليمية على مهارة القلبة الخلفية على اليدين مع فتح الرجلين متبوعة بقلبه هوائية خلفية بضم القدمين على بساط الحركات الأرضية. قامت الباحثة بإجراء الاختبار القبلي لعينة البحث في يوم السبت الموافق ١٠/٥ / ٢٠١٩ في الساعة الثالثة عصرا.

٢-٥-٢ إعداد التمرينات التعليمية الخاصة بالمهارة:

-تم إعداد تمرينات خاصة بالجمناستك للمهارة قيد البحث بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية مما ساعدت الباحثة في جمع مجموعة من التمارين التدريبية الخاصة .

- أعدت الباحثة نموذج من التمرينات احتوى على (٢٢) تمرين كما في الملحق (١) .

٢-٥-٣- تطبيق البرنامج التدريبي للمهارة :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي في مرحلة الإعداد الخاص على عينة البحث بواقع (٥) أسابيع للبرنامج التعليمي باستخدام التمرينات الخاصة وذلك خلال الفترة من يوم الأحد الموافق ١٠/٦ / ٢٠١٩ ولغاية يوم الأحد الموافق ١١/٧ / ٢٠١٩ .

- البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات الخاصة .

- مدة البرنامج التدريبي المقترح (٥) أسابيع .

- يتم التدريب ثلاثة مرات أسبوعياً أي ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع الواحد .

- زمن الوحدة التعليمية الواحدة (٤٥) دقيقة .

- تم تقسيم الوحدة التعليمية إلى

(٥) دقائق الجزء التمهيدي .

(٣٥) الجزء الرئيسي .

(٥) دقائق الجزء الختامي .

- زمن الوحدة التعليمية في الأسبوع (٤٥) دقيقة .

$٤٥ \times ٣ = ١٣٥$ دقيقة .

الزمن الكلي للتجربة $١٣٥ \times ٥ = ٦٧٥$ دقيقة .

زمن التدريب على المهارة $٣ \times ٣٥ = ١٠٥$ وحدات = ١٠٥ دقيقة

$١٠٥ \times ٥ = ٥٢٥$ دقيقة

٢-٥-٤- الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لمجموعة البحث في المتغيرات بنفس الأسلوب والشروط المتبعة في القياسات القبليّة وذلك في يوم الأحد الموافق ١٠ / ١١ / ٢٠١٩

٢-٦- تقييم مستوى الأداء:

قامت الباحثة بالاستعانة باللجنة* من الحكام المعتمدين بالاتحاد العراقي لتقييم المهارة قيد البحث بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث وذلك للوقوف على مقدار التحسن الذي توصلت إليه عينة البحث ،

هذا وقد تم وضع درجة الأداء المهاري من (١٠) درجات للمهارة ولقد استعانت الباحثة بأربعة محكمين معتمدين لدى الاتحاد العراقي للجمناستك كلجنة لتقييم المهارة ومن خلال التصوير الفيديوي للاختبار القبلي

والبعدي وقد استعملت استمارة التقييم الخاصة حيث فيها درجة الحكام الأربعة حيث قامت الباحثة بشطب أعلى وأقل درجة وتجمع الدرجتين الوسطيتين وتقسم على (٢) لاستخراج الدرجة النهائية لكل لاعبة .

درجة اللاعبة النهائية = مجموع الدرجتين الوسطيتين / ٢

١-٣ عرض ومناقشة نتائج مجموعة البحث في الاختبارات القبليّة والبعديّة لمهارة القوس خلفي متبوع بقلبة هوائية خلفية
١-٣-١ عرض نتائج (ت) البحث بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة القلبة الخلفية المنفردة متبوع بقلبة هوائية خلفية

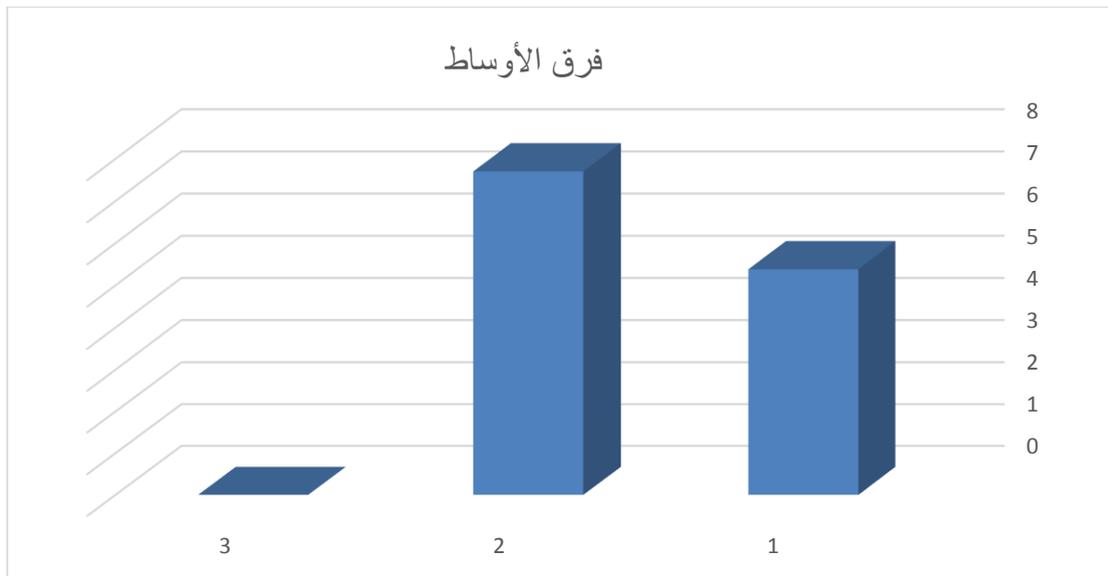
الجدول (١)

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	العينة	المعالم الاحصائية
ع±	س	ع±	س			متغيرات البحث
٠,٨٣٦	٧,٧٠	٠,٦٨٧	٥,٣٨	درجة	٥	القلبة الخلفية المنفردة متبوع بقلبة هوائية خلفية بضم القدمين

نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجموعة البحث بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة القلبة الخلفية المنفردة المتبوع بقلبة هوائية خلفية بضم القدمين على بساط الحركات الارضية

- جمال سكران حمزة / م. د جمناستك
- عامر سكران حمزة / حكم دولي
- احمد سكران حمزة / مدرب جمناستك
- موفق عبد الجبار / مدرب جمناستك

يتبين من الجدول (١) كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمهارة (٥,٣٨) والانحراف المعياري له (٠,٦٨٧) ، وكان الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمهارة (٧,٧٠) والانحراف المعياري له (٠,٨٣٦) ،



شكل (١)

يبين أعمدة بيانية فرق الأوساط الحسابية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة القلبة الخلفية المنفردة المتبوع بقلبة هوائية خلفية بضم القدمين على بساط الحركات الأرضية

٣-١-٢ عرض نتائج (T) للمجموعة بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة القلب الخلفية المنفردة المتبوعة بقلبة هوائية خلفية بضم القدمين على بساط الحركات الأرضية

الجدول (٢)

نتائج (T) للمجموعة بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة القلب الخلفية المنفردة المتبوعة بقلبة هوائية خلفية بضم القدمين على بساط الحركات الأرضية

نوع الدلالة	sig	قيمة (T) المحسوبة	ع ف	ف	وحدة القياس	المعالم الإحصائية متغيرات البحث
معنوي	٠,٠٠٠	١١,٢٦٧	٠,٤٦٠٤	٢,٣٢٠٠	درجة	القلبية الخلفية المنفردة متبوعة بقلبة هوائية خلفية بضم القدمين

معنوي عند مستوى (٠,٠٥) إذا كان مستوى الخطأ $\geq ٠,٠٥$ تحت درجة حرية ٥-١ = ٤ يتبين من الجدول (٢) فقد كان فرق الأوساط الحسابية للمهارة في الاختبارين القبلي والبعدي هو (٢,٣٢٠٠) بانحراف معياري (٠,٤٦٠٤) وكانت قيمة t المحسوبة (١١,٢٦٧) والمعنوية الحقيقية (٠,٠٠٠) أي أن الفرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارة قيد البحث.

٣-٢ مناقشة النتائج :

تشير نتائج الجدول (١)، (٢) إلى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة ولصالح الاختبارات البعدي .

وترى الباحثة إلى إن هذه الفروق والتي جاءت لصالح الاختبار البعدي يرجع إلى إن المجموعة قد استخدمت البرنامج التدريبي للتمرينات الخاصة والذي يشتمل على مجموعة من التمرينات الخاصة التي قامت العينة بالتدريب عليها وأيضاً التدرج في التمرينات والتدريب عليها من السهل إلى الصعب حيث إن التمرينات أعطت اللابعات الفرصة لأداء المهارة بشكل جيد من حيث مسارها الصحيح ووفق الترتيب الفني لها مما يؤدي إلى رفع مستوى الأداء الحركي بصورة جيدة على جهاز الحركات الأرضية . ويرى (١: ١٨٩) إن "التدريب باستخدام التمرينات المشابهة في مسارها الحركي للأداء الفني يؤدي إلى الارتقاء في مستوى الانجاز في رياضة الجمناستك لأنها تمثل الأساس في إعداد ناشئ الجمناستك، إذ تحتاج هذه الرياضة إلى صفة الخصوصية في أماكن معينة من الجسم، بحكم طبيعة أداء مهارات الجمناستك. وإن استخدام التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثة لعينة البحث في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية كان له الأثر الواضح في تحسين وتطوير المهارة قيد البحث . لأن التمرينات الخاصة تؤدي دوراً كبيراً في تطوير ورفع مستوى المهارة من خلال تعدد أغراض تلك التمرينات فهي تعمل على تطوير الكثير من المهارات الأساسية والمراد التأكيد عليها كالقوة والسرعة والتحمل والمقاومة والمرونة والتوازن والتوافق كل هذه الصفات مطلوبة ومرتبطة في تحسين الأداء المهاري (غادة محمود: ٦١٨) . كما إن التمرينات الخاصة هي " مجموعة من التمرينات التي يتم من خلالها تطوير القدرات البدنية أو الحركية أو المهارية في لعبة معينة وفقاً لخصوصيتها ومتطلبات أدائها (٢: ٢٤) " وإن استعمال التمرينات الخاصة في التعلم أو التدريب يعد من الأساليب المهمة التي إضافة إلى ذلك من خلال التكرارات التي تؤديها العينة بالشكل الصحيح ومراعاة التدرج بالتعلم بشكل علمي وبالتالي كل هذه أدت إلى تطور القدرات البدنية مما أدى إلى تعلم المهارة بشكل جيد.

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات :

- يسهم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارينات خاصة في تحسين مستوى أداء مهارة القلب الخلفية المنفردة متبوعة بقلبة خلفية هوائية بضم القدمين على بساط الحركات الأرضية .
- أثر البرنامج التدريبي تأثيرا ايجابيا مما أدى إلى رفع مستوى أداء مهارة القلب الخلفية المنفردة متبوعة بقلبة خلفية هوائية بضم القدمين على بساط الحركات الأرضية .
- البرنامج التدريبي رفع من مستوى الأداء الحركي للاعبين مما أدى إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

٤-٢ التوصيات :

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارينات إثناء تعلم المهارة على جهاز الحركات الأرضية لما له من أهمية في تحسين و تطوير مستوى الأداء الحركي للمهارة والارتقاء بمستوى الناشئات .
- الاهتمام بالتدريبات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية لما لها من دور فعال في رفع مستوى الأداء .
- إجراء دراسات مشابهة لعينات أخرى بالجمناستك واختلاف الأجهزة .

المصادر

- ١- احمد الهادي يوسف؛ قراءات موجهة في تدريب الجمباز، (القاهرة ، مركز الكتاب ، ٢٠١٦)، ص ١٨٩ .
- ٢- سلمى محمد حمزة : تأثير تمارينات خاصة باستخدام جهاز الميكانيكي والالكتروني المساعد في بعض القدرات البدنية وتعلم مهارة التلويح الدائري على جهاز (الفطر) بالجمناستك الفني للبراعم : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، ٢٠٢١) ص ٢٤ .
- ٣- طلحة حسين حسام الدين ؛ الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) ص ١٤ .
- ٤- غادة محمود جاسم؛ تأثير تمارينات خاصة في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين التنس المؤتمر العلمي الدولي الأول بالرياضة (العراق - ديالى ، ٢٠١٨) ص ٦١٨
- ٥- قيس ناجي عبد الجبار ، بسطويسي احمد بسطويسي ؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٤) ص ٥٩ .
- ٦- وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه ، (بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢) ص ٢٩٧ .
- ٧- علي فاخر ؛ علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ؛ (بغداد ، مكتب النور للطباعة ، ٢٠١١) ص ٢٥٤ .
- ٨- نجلاء سلامة محمد مصطفى : تأثير استخدام جهاز المرجحات لتحسين مستوى بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الحركية على جهاز متوازي الانسات ،رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ٢٠٠١ ، ص ٢

(ملحق ١)

التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي

- (وقوف – ذراعان عاليًا) الوثب ثني الركبتين على الصدر ثم الهبوط على رجل الارتقاء ثم الوقوف على اليدين .
- (وقوف الذراعان مائلًا أسفل) ثني الرجل اليسرى الوثب على الرجل اليمنى للامام .
- (وقوف الذراعان مائلًا أسفل) ثني الرجل اليمنى الوثب على الرجل اليسرى للامام .
- (وقوف الذراعان مائلًا أسفل) ثني الرجل اليسرى الوثب على الرجل اليمنى للخلف .
- (وقوف الذراعان مائلًا أسفل) ثني الرجل اليمنى الوثب على الرجل اليسرى للخلف .
- الوثب مرجحة احد الرجلين إمامًا ثم مرجحتها خلفًا عاليًا والرجل الأخرى إمامًا عاليًا (١٨٠) .
- الوثب مرجحة احد الرجلين إمامًا ثم مرجحتها خلفًا عاليًا ثم ثنيها من الركبة لملامسة مشط القدم الرأس حلقة والرجل الأخرى تمرجح إمامًا عاليًا .
- اخذ خطوة مرجحة الرجل الحرة إمامًا ثم خلفًا ومرجحة رجل الارتقاء أساسًا للوصول لفتح الرجلين (١٨٠) .
- الوثب مرجحة رجل إمامًا مفرودة والأخرى منثنية .
- اخذ خطوة مرجحة الرجل الحرة إمامًا عاليًا مفرودة ثم مرجحة رجل الارتقاء إمامًا مع ثنيها من الركبة .
- الوقوف على اليدين فتح الرجلين ثم الهبوط رجل بعد الأخرى ثم مرجحة الذراعين مع مد الركبتين والتقوس للسند على المراتب .
- القلبة الخلفية السريعة على اليدين مع فتح الرجلين والهبوط رجل بعد الأخرى متبوعة بمرجحة الذراعين مع مد الركبتين والتقوس للسند على المراتب .
- وقوف على اليدين فتح الرجلين ثم الهبوط برجل بعد الأخرى ثم الوثب للخلف .
- قلبة الخلفية على اليدين فتح الرجلين ثم الوثب للخلف .
- (الوقوف – الذراعان عاليًا) القلبة الخلفية على اليدين كرر دون توقف .
- الوقوف على اليدين فتح الرجلين ثم الهبوط ومرجحة الذراعين مع الدفع للوصول لوضع الرقود على الظهر على المراتب .
- القلبة الخلفية على اليدين متبوعة بمرجحة الذراعين مع الدفع للوصول لوضع الرقود على الظهر على المراتب .
- الوقوف على اليدين فتح رجل إمامًا والأخرى خلفًا الهبوط برجل بعد الأخرى متبوعة بمرجحة الذراعين والدفع بالقدمين خلفًا والارتكاز على اليدين للوصول لوضع الرقود التقوس على المراتب .
- الوقوف على اليدين فتح رجل إمامًا والأخرى خلفًا الهبوط رجل بعد الأخرى مرجحة الذراعين مع الوثب للخلف للوقوف على اليدين .
- القلبة الخلفية على اليدين فتح الرجلين متبوعة بمرجحة الذراعين مع الوثب للخلف للوقوف على اليدين .
- القلبة الخلفية على اليدين متبوعة بمرجحة الذراعين مع الوثب للخلف والارتكاز على الذراعين والمرور بوضع الوقوف على اليدين ثم النزول انبطاح مائل .
- القلبة الخلفية على اليدين مع فتح الرجلين متبوعة بقلبة خلفية على اليدين والهبوط بضم القدمين .