

كما تشمل الصعوبات القانونية على الحركات التالية:-

- المرونة والتلويح:-

تتميز صعوبات المرونة والتلويح باليد بالميزات الآتية:-

- أن تمارس من قبل إحدى اليدين أو أي جزء من أجزاء الجسم.

- ثبات الشكل وظهوره بوضوح.

- سعة الشكل الممثل.

المجموعات الأخرى هي:-

- التموجات:-

تتميز حركات التموج بانسياب الحركة وسلاستها مما يضيف عليها شكلاً جمالياً يتناسب مع الهدف الجمالي للجمناستك الإيقاعي ، وبعض مدارس الإيقاع تسميها بحركات الدودة وذلك لقرب الشبه بين هذه الحركات وشكل تحرك الدودة.

وتؤدي حركات التموج باستمرار وتوالي ثني ومد المفاصل المكونة للعضو المتحرك بوساطة توالي عمل العضلات المرتبطة بهذه المفاصل وتعدّ حركات التموج إحدى الأساسيات المهمة التي تتكون فيها التشكيلة الحركية والتي تؤثر دقة أدائها في مستوى الأداء المهاري للاعبة وللتموج أنواع عديدة كالتموج الأمامي والخلفي والجانبى وبكافة أجزاء الجسم:-

- القفزات والوثبات.

- المرجحات والدوائر.

- الدورانات.

