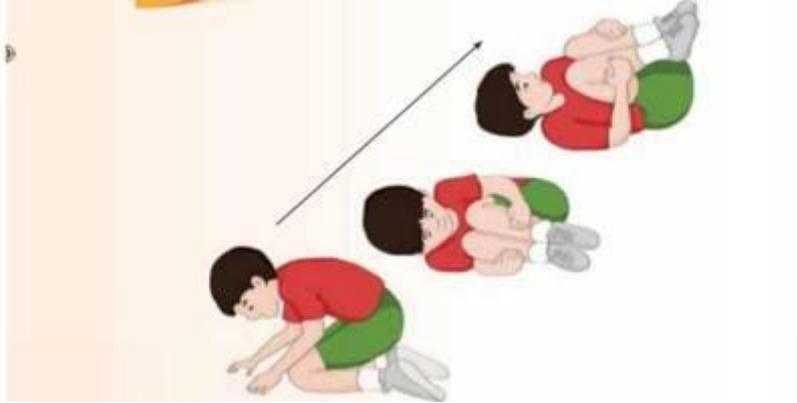


٦. عدم مسك الركبتين باليدين .
٧. عدم دفع الأرض بالقدمين.
٨. تكون المسافة بين الأصابع ضيقة .

الدرجة الجانبية والجسم مكور:

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



شكل (١) مهارة الدرجة الجانبية والجسم مكور

الأخطاء الشائعة:

- ١- عدم الإستناد الكامل على الركبتين .
- ٢- سحب الجسم إلى الداخل بوضع تكور كامل .
- ٣- عدم النزول على الكتفين إنما على الظهر
- ٤- أثناء الإنهاء يكون وضع الجسم منحنيا إلى الأمام أكثر . وضع الجسم .