**الدحرجة الخلفية المكورة :ـ**

**الخطوات التعليمية :ـ**

1. اليدان مرتكزتان على الأرض
2. مسك الساقين باليدين والمحافظة على تكور الجسم
3. ميل الجسم للجانب مع عدم تغير وضع التكور
4. اللف جهة الجانب يكون على الظهر

الأخطاء الشائعة :ـ

1. عدم ثني مفصلي الفخذين والركبتين لتقريب مركز ثقل الجسم من الأرض
2. عدم ضم الرأس على الصدر مما يتسبب إعاقة إثناء الدحرجة والدوران حول محور العرضي للجسم
3. عدم الدفع الكافي للأرض مما ينتج عنه عدم إتمام الدحرجة

**مهارة الوقوف على الرأس**

تعد هذه المهارة من المهارات القوة والثبات وتعمل على مقاومة اللاعب لتأثير الجابية الأرضية ويقوم اللاعب بثني الذراعين ببطء من مفصل المرفقين مع مراعاة إن يكون الرأس ثابتا باتجاه تكون مثلث كقاعدة ارتكاز مع الكتفين

**النواحي الفنية للمهارة**

1/ اليدان باتساع الصدر

2/ أصابع الكفين تشيران للإمام

3/ وضع الرأس على الأرض يمثل مع الكفين مثلث متساوي الساقين (قاعدته الكفين ورأسه الجبهة )

4/ الاستناد على الرأس يكون عند نقطة التقاء الرأس بالجبهة

5/ الجسم مفرود وعلى استقامة واحده وعمودي على الأرض

6/ عضلات الجسم مشدودة إثناء أداء المهارة

**الأخطاء الشائعة**

1/ اليدان أضيق ( اصغر ) من اتساع الصدر

2/ وضع الرأس لا يشكل مع الكفين مثلث ووجود الرأس على خط واحد مع الكفين

3/ الجسم ليس على استقامة ووجود زوايا في الجسم إثناء أداء المهارة

4/ أصابع الكفين تشيران للخارج وليس للداخل

5/ عضلات الجسم مرتخية إثناء الأداء

6/ عدم فرد مشطي القدمين مما يقلل من فرصة التوازن