



# الشقيلة الجانبية على اليدين (العجلة)

- الوقوف مع نقل مركز ثقل الجسم على رجل قدم الارتقاء ورفع الرجل الحرة عن الأرض ورفع الذراعين مائلاً عالياً.
- وضع الرجل الحرة على الأرض مع ثني الجذع باتجاهها على بعد ٥٠ سم منها لوضع اليد المقابلة للرجل الحرة والذراع ممدودة على الأرض.
- أرجحة رجل قدم الارتقاء عالياً مع دفع الأرض بقدم الرجل الحرة بقوة مع وضع اليد المقابلة لرجل قدم الارتقاء على الأرض.
- دوران الجسم بانسياب والرجلان مفتوحتان تمران بوضع الوقوف على اليدين فتحاً.
- دفع الأرض باليد المقابلة لرجل قدم الارتقاء لهبوط الرجل الحرة على الأرض.
- استمرار الدوران حتى الوصول إلى وضع الوقوف وفتح الذراعين مائلين عالياً.

