**اوضاع اليدين الاساسية**

الوضع الاول : وتكون فيه اليدين على شكل دائرة امام الجسم الى الاسفل

الوضع الثاني : وتكون فيه اليدان على شكل دائرة امام الجسم في (منتصف البطن)

الوضع الثالث: تكون فيه اليدان على الراس وعلى شكل دائرة والى الامام قليلا حتى يمكننا اذا رفعنا نظرنا الى الاعلى ان نرى اصابع اليدين

الوضع الرابع : وتكون فيه اليد اليسرى او اليمنى اعلى الراس واليد اليمنى او اليسرى امام الجسم في منتصف البطن

الوضع الخامس : وتكون فيه اليد اليمنى او اليسرى في جانب الجسم وعلى شكل قوس والذراع اليسرى او اليمنى اعلى الرأس

الوضع السادس :وتكون فيه اليد اليمنى كما هي في الجنب وتنخفض اليد اليسرى بحيث تكون امام الجسم وتحاذى منتصف البطن

الوضع السابع : وتكون فيه اليدان الى جانب الجسم مشكلتين نصف دائرة

**كما مبين في الفيديو رقم (1)**

**اوضاع القدمين الاساسية**

الوضع الاول :الوقوف بفتح المشطين بزاوية 180درجة مع مد الجسم

الوضع الثاني : الوقوف فتحا مع فتح المشطين بزاوية 180 درجة مع مد الجسم

الوضع الثالث : الوقوف بقدم الى الامام وخرى الى الخلف بحيث يكون كامل القدم الامامية في منتصف القدم الخلفية والمشط للخارج مع مد الجسم .

الوضع الرابع :الوقوف فتحا اماما والاخرى خلفا بحيث يكون مشط القدم الامامي موازيا لكامل القدم الخلفية

الوضع الخامس :نفس الوضع الرابع ,الوقوف ضما .

**كما مبين في الفيديو رقم (2)**

**المحاضرة الثانية :خطوة الزحلقة**

وهي على ثلاث انواع :

تتم خطوه الزحلقة بنقل مركز ثقل الجسم بتحريك رجل واحدة تتبعها الرجل الاخرى وتكون بثلاث انواع

1-الزحلقة الامامية

2-الزحلقة الجانبية

3- الزحلقة الخلفية

كما مبين في الفيديو التالي