گلۆربوونەوە (خلۆربوونەوە) بە نقوم بوون:Dive Roll

ئەمەش جۆرێکە بۆ سەختکردنی گلۆربوونەوە بۆ پێشەوەیە لە پازدان. ئەم جۆرە جوولەیەش بە شەقاوی راکردن دەبێت بە بازدانی جووت پێ.

لایەنی هونەری بەجێهێنان:

١. وەستان، راکردن بۆ پێشەوە بە چەند شەقاوێك پاشان پاڵدەنێت بە زەوی بە هەردوو قاچی (پازدانی جووت). هەردوو قۆڵمان بۆ پێشەوە سەروە راست دەکرێت.

٢. لەشمان دەکەوێتە باری فرین بۆ پێشەوە وبۆ سەرەوە لەشمان یەك راست و رێك دەبێت هەردوو قۆلیشمان بۆ سەرەوە راکێشرابێت سەریشمان بەرز بیت.

٣. کاتێك لەشمان دەگاتە کۆتایی خاڵ لەکاتی فرین بەشی سەرەوە دەنووشتێت بۆ پێشەوە خواریٚ، هەروا گۆرینی شێوەی قۆڵەکان بۆ خوارەوە لەگەل بەرەو روو کردنی ناو لە پمان بۆ سەر زەوی.

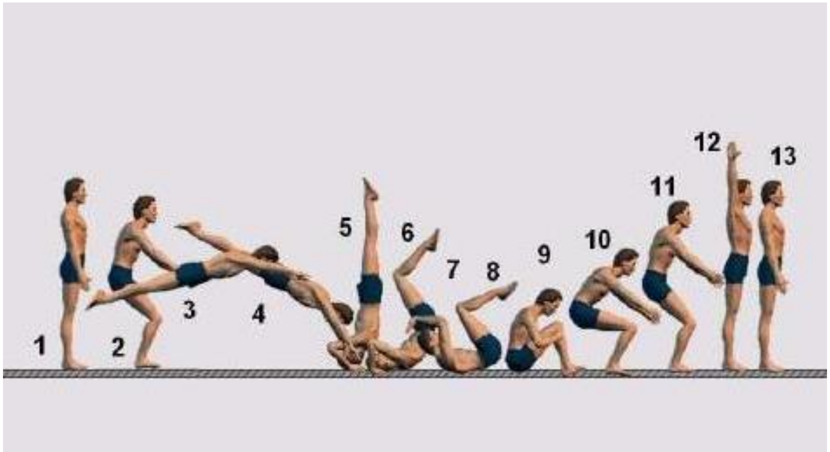
٤. دەستەکان لەسەر زەوی دادەنرێت بە پانی شانمان پە نجەکان بەرەو پێشەوە دەبێت.

٥. پاشان قۆڵەکان دەنوشتێنین بە هێواشی بۆ هەڵمژینی هێزی بەرکەوتن.

٦. پاشان سەرمان لەگەل چۆکمان دەنوشتێنین بۆ سەر سینگ بۆ گلۆڵە بوونی لەش.

٧. پاشان لەشمان گلۆر دەبێت بۆ پێشەوە لەگەل گرتنی قاچەکانمان بەدەستمان.

٨. قاچمان لە پر راست دەکەینەوە بۆ هاتنە باری وەستان لەسەر پێ.



هەڵە باوەکان:

- پازدان بە یەك قاچ.
- نەنوشتانەوەی قۆڵمان یاخود نوشتانەوەی بەخێرایی.
- نە نوشتانەوەی سەر بۆ سینگ.
- نە نوشتانەوەی چۆکمان بە تەواوی.
- راست نەکردنی لەشمان لە ئاسمان لەبۆشایی فرین.