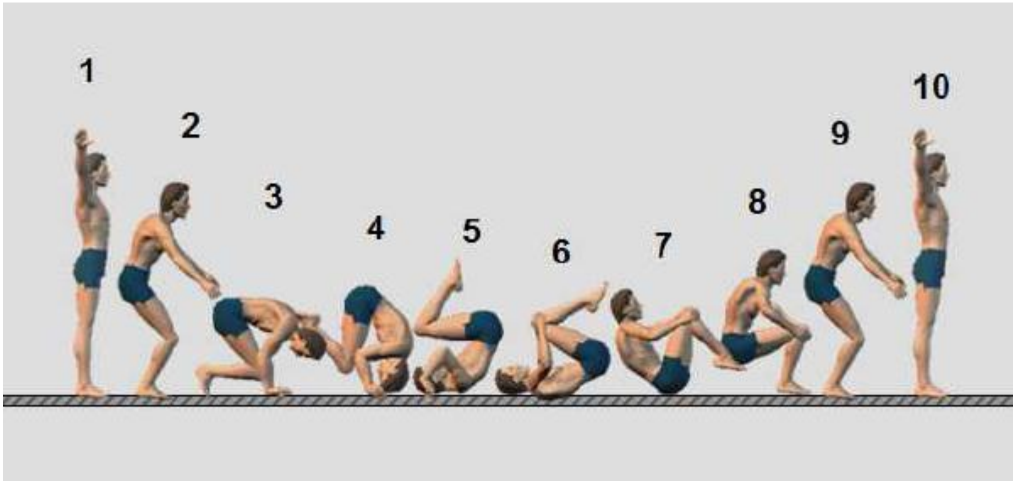
گلۆربوونەوە (خلۆربوونەوە) بۆ پێشەوە

:Roll Tucked Forward

لایەنەکانی هونەری بۆ بەجێهینان :

1. **وەستان ، هەر دوو قۆڵ بۆ سەرەوە .**
2. **چەمانەوەی هەر دوو قۆل و بشت بۆ خوارەوە بۆ دانیشتنی چواری.**
3. **نوشتانەوەی قۆلەکان لەگەل بەردەوام بونی نوشتانەوەی سەر بۆ سینگ.**
4. **پاڵدانی زەوی بە هەر دوو قاچ.**
5. **یەکەم جار شانەکان بەر زەوی دەکەویت.**
6. **نوشتانەوەی هەردوو چۆك بۆ سینگ ولەگەل گرتنی بە هەردوو دەست.**
7. **گەیشتن بۆ شێوەی دانیشتنی چواری هەردوو قۆل بۆ بێشەوە .**
8. **وەستان، هەردوو قۆڵ بۆ سەرەوە باشان هێنانە خوارەوەی هەردوو قۆڵ.**



هەڵە بەرچاوەکان:

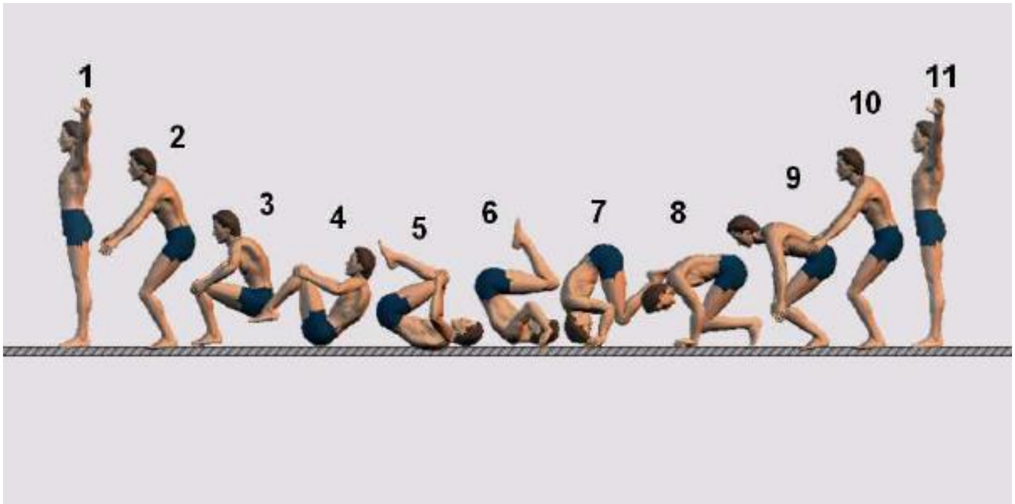
1. **نەبوونی پاڵدانی پێویست لە قاچەکان.**
2. **نەخستنی سەر بۆ سینگ پاڵ یەکەوە.**
3. **درێژکردنی جومگەی هەردوو چۆك لەکاتی جووڵە.**
4. **بەرکەوتنی دەستەکان لەسەر زەوەی کاتی جووڵە.**

گلۆربوونەوە (خلۆربوونەوە) بۆ دواوە

:Roll Tucked Backward

لایەنەکانی هونەری بۆ بەجێهینـان :

1. وەستـان ، هەر دوو قۆڵ بۆ سەرەوە .
2. چەمانەوەی هەر دوو قۆل و بشت بۆ خوارەوە بۆ دانیشتنی چواری.
3. لار بوونی لەش بۆ دواوە، دانیشتن لەسەر زەوی .
4. چەمانەوەی پشت لەگەل چەمانەوەی سەر بۆ سەر سینگ .
5. نوشتانەوەی چۆك بۆ سینك بەهۆی راکیشانی چۆکەکان بە هەردوو دەست.
6. پاشان دانانی هەردوو دەست لەسەر ئەرز لەدواوەو دانانی هەردوو دەست لەتەنیشت سەر.
7. پە نجەکانی دەست بەرەو شا نمان دەبێت و بەنچەی گەوەر لەتەنیشت گوێ دەبێت.
8. پاڵدانی زەوی بەهەردوو دەست بۆ راست کردنی سەر وگەرانەوە بۆ شێوازی دانیشتنی چواری.
9. باشان هەستانەوە بۆ شیێوەی وەستـان ،هەردوو قۆل بۆ سەرەوە . باشان هێنـانە خوارەوەی هەردوو قۆڵ.



هەڵە بەرچاوەکان:

1. درەنگ دانانی دەستەکان لەتەنیشت سەر.
2. نەچەمانەوەی بشت لەسەر زەوی.
3. راست کردنەوەی قاچەکان.
4. نەچەمانەوەی سەر بۆ سینگ.
5. پاڵ نەدانی زەوی بەهەردوو دەست.

گلۆربوونەوە (خلۆربوونەوە) بۆ پێشەوە بە کرانەوەی قاچ.Forward Straddle Roll

- راوەستان بە قاچ کراوەیی بە پلەی گۆشەی کراوەی بێت.
- دانانی دەستەکان لەسەر زەوی بە دروستی.
- نووشتانەوەی هەردوو قۆلەکان و نووشتانەوەی سەر بۆ سینگ.
- پالدانی زەوی بە سەری پەنجەکانی پێ.
- بەرکەوتنی بەشی سەرەوەی پشتمان بە زەوی (راستی شانەکان).
- گەرانەوەی خێرا قۆلەکا نمان بۆ پێشەوە لەگەل پاراستنی شێوازی کرانەوەی قاچەکا نمان.
- دانانی هەردوو دەستمان لەسەر زەوی لە پێشەوە نێوان هەردوو قاچەکا نمان بە شێوەیەك بەریان بکەوێت لەلای را نمان.
- هەردوو باژنمان بەر زەوی دەکەوێت نوشتانەوەی تەواوی کەمەر بۆ پێشەوە.
- پاڵدانی زەوی بە قۆڵەکا نمان بۆ پێشەوە بە مەبەستی گەرانەوەی بۆ باری سەرەکی.

هەڵە باوەکان :

١. نووشتانەوەی چۆکمان.

٢. دانانی دەستەکان دوور بۆ پێشەوە.

٣. بەرنەکەوتنی لەش بۆ سەر زەوی لەکاتی گلۆربوون.

٤. خێرایی سورانەوە بە پێی پێویست نەبێت.

٥. گەیشتنی درەنگ دەستەکان بۆ سەر زەوی.

٦. نەکردنەوەی قاچەکان بەشێوەکی گونجاو.

٧. پاڵنەدانی بەهێز بۆ سەر زەوی.