راوەستان لەسەر دەست لەگەل گلۆربوونەوە بۆ پێشەوە:Handstand with Forward Roll

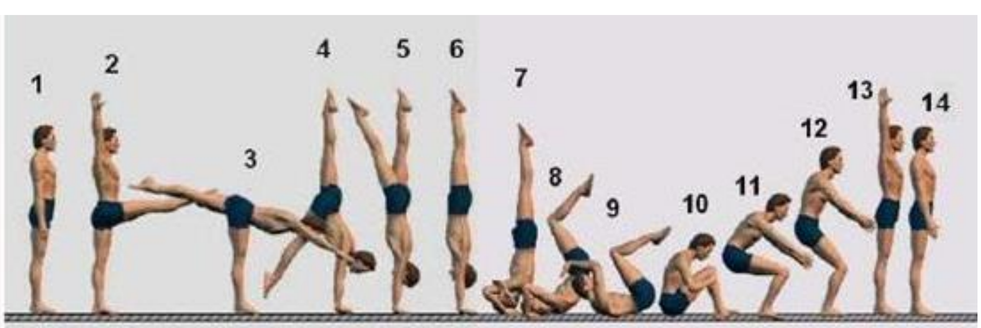
ئەم کارامەیە لە یەکێکە لە جوولەکانی بنچینەیی و گرنگ لە جوولەکانی جمناستکی سەر زەوی دەبێت پاریزان بە تەواوی جێبەجێی بکات چوونکە لە دوایی دەبێت بە بنچینەیەك بۆ راوەستان لەسەر دەست لە ئامێرەکانی (دووداری تریب و دوو ئەلقە) لە هەمان کاتدا دەبێتە هۆی یارمەتیدەرێك بۆ فێربوونی هەندێ کارامەی تر لەسـەر زەوی وەك (پـازدانی عـەرەبی، کارتویل) چوونکە لێکچوونێك هەیە لە کاتی ئە نجامدانی ئەم جۆرە کارامانە.

لایەنی هونەری بۆ کارامەکە:

١. لەباری وەستان بەرزکردنەوەی هەردوو قۆلـان بۆ سەرەوە لەگەل بەرز کردنی قاچی پێشەوە (قاچی هەڵسان) بۆ ئاستی کەمەر پاشان دانانی لەسەر زەوی بۆ پێشەوە بە دووری ٥٠سم لە قاچی دواوە (قاچی سەربەست) لەگـەل چەمانەوەی قەدمان بۆ پێشەوە خوارەوە لەگەل راوەشاندنی قاچی سەربەست بۆ دواوە سەرەوە لێرەدا دەستەکان لەسەر زەوی دادەنرێت بە دووری ٥٠سم لەگەل قاچی هەلسان بە فراوانی شانەکانمان لەگەل کرانەوەی بەنچەکانمان و هەردوو قۆلـان راکێشراوە لەگەل سورانەوەی ئانیشکمان بۆ ناوەوە.

٢. جوولەی قاچی سەربەست بەردەوام دەبێت بۆ سەرەوە لەگەل پالدانی زەوی بە قاچی هەڵسان بە هێزێکی گونجاو بـۆ ئەوەی بگاتە قاچی سەربەست تاکو لە یەك کاتدا بگەنە شێوەی راوەستان لەسەر دەستەکان، کەوا لەش بـە شـێوەی ستوونی دەبێت جێگیر بوون لەسەر هەردوو دەستمان و گۆشەی شانمان ١٨٠ پلە دەبێت لەگەڵ نەبوونی کەوانـەیی لـە پشت.

٣. پاش ئەوەی لەش دەگاتە خالی وەستان دەبێت نیوەی ماوەکەی ١٨٠ پلەی بڕیە و ستوونی بووە لەسەر زەوی ، کەوا دەبێت چاوەکانمان لەسەر خالێك بێت لەنێوان هەردوو دەستمان لەگەل توند کردنی لەش و سـکمان بـۆ ژوورەوە رابکێشـێت قۆلەکانیشمان راکێشراو بێت، پاشان لاربوونی لەشە بۆ پێشەوە لەگەل هێنانی سەر بۆ سینگ، لەشیش توند دەبێت پاشان چەمانەوەی قۆڵەکانمان بۆ گلۆربوونەوە لەسەر پشتمان بۆ ئە نجامدانی گلۆربوونـەوە بـۆ پێشـەوە پاشـان راستکردنەوەی لەشمان بۆ هەستان بەخێرایی بۆ گەرانەوە بۆ باری سەراتایی واتە وەستان.



هەڵە باوەکان:

- کەوانە کردنی پشت.
- سەیر کردن بۆ دواوە لەکاتی وەستان لەسەر دەستەکان.
- بوونی چەمانەوە لە قۆڵەکانمان.
- بوونی چەمانەوە لە قاچەکانمان.
- دانانی دەستەکان نزیک لە قاچی هەڵستان.
- لارنەبوونی لەش بۆ پێشەوە دەبێتە هۆی بەربوون و گەڕانەوە بۆ دواوە.