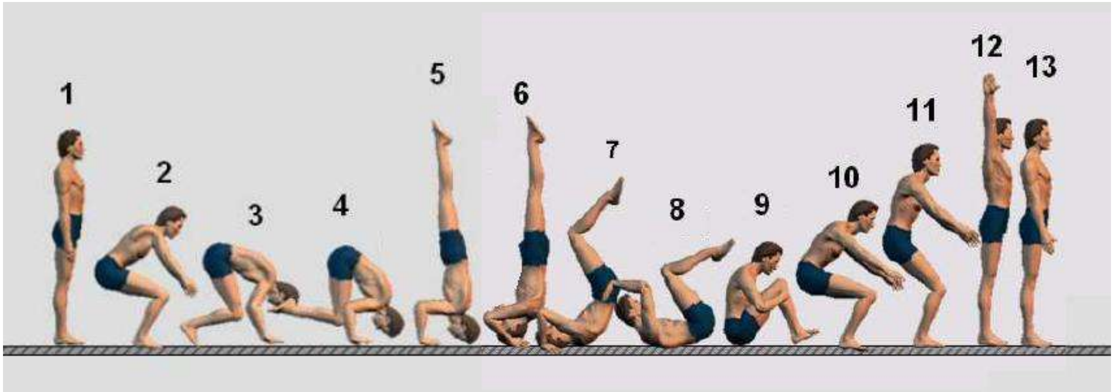
راوەستان لەسەر سەر Headstand:

یەکێکە لەو جوڵانەی کە سادە وجوانە وکردارەکەی ئاسانە کە پشت دەبەستێت بە ئاکامی بنکەی جێگیر بوون وشێوازی لەش راگرتن



لایەنەکانی هونەری بۆ بەجێهینان :

١. وەستان، دانیشتنی چواری.

٢. لار بوونی شانەکان بۆ پێشەوە لە جوومگەی ئانیشکەوە بۆ دانانی نیوچەوان لەپێشەوە لەسەر زەوی.

٣. سەر و هەردوو ناولەپ سێگۆشەی سیّ لا یەکسان پێك دەهێنن.

٤. پاڵدانی زەوی بە هەردوو پیّ بۆ پشتەوە– سەرەوە، بۆ جێگیر بوونی لەش لەسەر سەرو دەستەکان.

٥. دەبێت کێشی لەش بە یەکسانی دابەش بکرێت بەسەر هەردوو دەست ونیوچەوان کە بنکەی پێکدەهێنن.

٦. دەبێت لەش لەسەر یەك راستی دابێت، راوەستانی لەش لە دوو چرکە کەمتر نبێت.

٧. پاڵدانی لەش بە هەردوو دەست بۆ نوشتانەوەی سەر بۆ سینگ بۆ ئەنجامدانی کارامەی Roll Tucked Forward، پاشان گەرانەوە بۆ شێوازی وەستان.

هەڵە بەرچاوەکان:

١. دانانی هەردوو دەست نزیك لە پیّ کاتی دانیشتنی چواری.

٢. پێك نەهێنانی سێگۆشەی سیّ لایەکسان.

٣. دانانەی تەپەی سەر لەجیاتی نیوچەوان.

٤. نارێکی لەش لە کاتی جێگیر بوونی لەش لەسەر سەر وهەردوو دەست.