گلۆربوونەوە (خلۆربوونەوە) بۆ دواوە بە قاچی راکێشراو :Backward roll with straight legs

لایەنی هونەری کارامەکە :

١. وەستان، نوشتانەوەی کەمەر بۆ پێشەوە و نووشتانی سەر بۆ سینگ لەگەل راستکردنی قۆڵەکان بۆ پێشەوە ونزیک لە هەردوو قاچمان بۆ کەم کردنی هێزی کەوتنی لەش بۆ سەر زەوی.

٢. لەگەل بەرکەوتنی لەشمان بەسەر زەوی قۆڵەکان دەنوشتێنین بۆ دواوە لەگەل راکێشانی قاچمان بەبێ نوشتان بۆ دواوە.

٣. دانانی هەردوو دەستمان نزیک سەرمان کەوا پە نجەی گەورە نیزک گوێمان بێت.

٤. قاچەکانمان بۆ سەوەروە بەرز دەکەین و دەستەکانیشمان سەر و لەشمان بەرز دەکات بۆ دواوە.

٥. لەگەل راستکردنەوەی کەمەرمان قۆڵەکانمان راست دەکەینەوە.

٦. دەبێت راست کردنەوەی کەمەرمان بە ئاراستەی سەرەوە بێت و کەمێك بۆ دواوە.

٧. پاڵدانێکی بەهێز لە قۆڵەکانمان بە شێوەیەك فرین بداتە لەشمان.

٨. دانانی قاچەکانمان لە دواوە بەبێ نووشتانەوەی چۆك و گەرانەوەی لەشمان بۆ باری وەستان.

هەڵەباوەکان :

- دانەنای دەستمان لە دواوە لە تەنیشتی سەر.

- پاڵ نەدانی قاچەکانمان لە کاتێکی گونجاو.

- پاڵدانەکە بۆ دواوە بێت نەوەك بۆ سەرەوە.

- راست نەکردنی قۆڵەکان بە شێوەیەکی تەواو لەکاتی پاڵدانی زەوی.