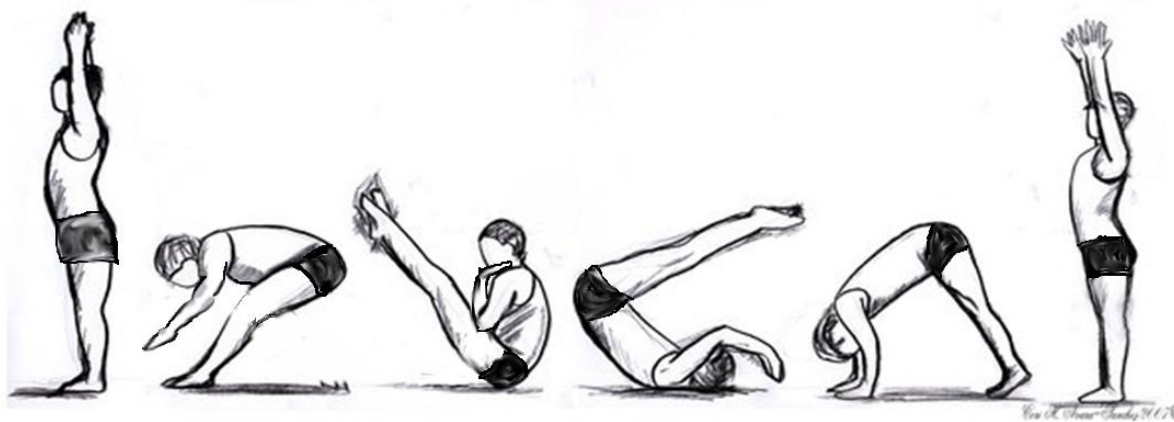


Backward roll with straight legs: گلۆرپوونەو (خلۆرپوونەو) بۇ دواو بە قاچی راکیشراو:

لايەنى ھونەرى كارامەكە:

۱. ۋەستان، نوشتانەۋى كەمەر بۇ پېشەۋە و نووشتانى سەر بۇ سېنگ ئەگەل راستکردنى قۆلەكان بۇ پېشەۋە ونزىك ئە ھەردوو قاچمان بۇ كەم كەردنى ھېزى كەوتنى ئەش بۇ سەر زەۋى.
۲. ئەگەل بەركەوتنى ئە شمان بە سەر زەۋى قۆلەكان دەنوشتىن بۇ دواو ئەگەل راکیشانى قاچمان بەبى نوشتان بۇ دواو.
۳. دانانى ھەردوو دەستمان نزىك سەرمان كەوا پە نجهى گەورە نيزك گويمان بېت.
۴. قاچەكانمان بۇ سەۋرەۋە بەرز دەكەين و دەستەكانىشمان سەر و ئە شمان بەرز دەكات بۇ دواو.
۵. ئەگەل راستکردنەۋى كەمەرمان قۆلەكانمان راست دەكەينەۋە.
۶. دەبېت راست كەردنەۋى كەمەرمان بە ناراستەى سەرەۋە بېت و كەمىك بۇ دواو.
۷. پالداىكى بەھېز ئە قۆلەكانمان بە شېۋەيەك فرين بداتە ئە شمان.
۸. دانانى قاچەكانمان ئە دواو بەبى نووشتانەۋى چۆك و گەرانەۋى ئە شمان بۇ بارى ۋەستان.



ھەئەباۋەكان:

- دانەنای دەستمان ئە دواو ئە تەنېشتى سەر.
- پال ئەدانى قاچەكانمان ئە كاتىكى گونجاو.
- پالداكە بۇ دواو بېت ئەۋەك بۇ سەرەۋە.
- راست ئەكەردنى قۆلەكان بە شېۋەيەكى تەۋاۋ ئەكاتى پالداى زەۋى.