القفزة العربية:Round Off

لایەنی هونەری جێبەجێکردن:

١. شەقاو هاوێشتن بۆ پێشەوە قۆڵەکانیش لەتەنیشتەوە بێ نوشتانەوە بەرزدەکرێت بۆ سەرەوە ێشەوە.

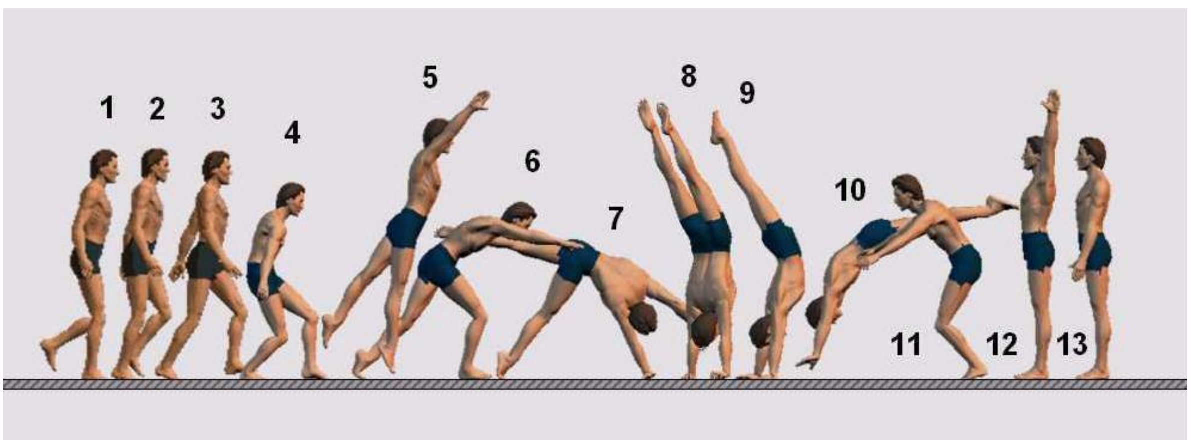
٢. دانانی قاچی پیشەوە بە نووشتانەوە و بە خێرایی لەگەڵ خۆ فرێدان بۆ پێشەوە و دانانی هەردوو دەست لە پێش قاچی پێشەوە بە دووری شەقاوێك.

٣. دانانی هەر دوو دەست بە تەرییی یەك لەدوای یەك بەنچەکان بۆ روو لە تەنیش دەبێت، نێوان هەردوو دەستیش لە بەقەدەر پانی شا نمان زیاتر نەبێت.

٤. لەگەل نیو سورانی لەش لەگەل بەرزکردنەوەی قاچی دواوە بەهێز بۆ سەرەوە ، بە قاچی پێشەوەش پاڵ بە زەوی دەدەین بۆ ئەوەی بگاتە قاچەکەی تر بۆ جووت بکرێن پێش ئەوەی بگاتە باری راوەستان لەسەر دەست بە ماوەکی کەم.

٥.نووشتانەوەی کەمەر بە خێرایی لەگەل پاڵدانی زەوی بەهەردوو دەستمان و قاچەکەمان جووت دەمینێت و سورانەوەی کەمەر.

٦. بوونی ماوەیەکی فرینی کەم پێشەوەی دابەزینی هەردوو قاچمان بۆ سەر زەوی لەهەمان کات.



هەڵە باوەکان:

١. نووشتانەوەی بە پێی پێویست نەبێت کاتێك هەوڵدان گەیشتنی دەستەکان بۆ سەر زەوی.

٢. کەمی پالدانی زەوی بە قۆڵمان.

٣. دانانی دەستەکا نمان زۆر نزیك لە قاچی پێشەوە ئەمەش دەبێتە هۆی تێك چوونی تەرازوو.

٤. کەمی سورانەوەی کەمەر.

٥. دەرنگی نوشتانەوەی جوومگەی را نمان بۆ گەرانەوەی بۆ وەستان.