



فدراسیون ورزشهای همگانی ج.ا.ا

انجمن یوگا

مرجع حرکات (آساناها)

کلیه رده های سنی

آقایان و بانوان

کلاس B

اردیبهشت ۱۴۰۰

فهرست مطالب

۴	حرکات کششی
۵	ONE LEGGED PRAYER
۶	RIGHT ANGLE
۷	TIP TOSE
۸	HALF MOON POSE
۹	WARRIOR III
۱۰	حرکات پیچشی
۱۱	REVOLVED TRINGLE
۱۲	DYNAMIC SPINAL TWIST
۱۳	SPINAL TWIST PROSTRATION POSE
۱۴	UNIVERSAL SPINALTWIST
۱۵	MARICHYASANA A
۱۶	حرکات خم به عقب
۱۷	CAMEL
۱۸	SNAKE
۱۹	LOCUST
۲۰	HALF BOW
۲۱	BRIDAGE
۲۲	حرکات خم به جلو
۲۳	PYRAMID
۲۴	YOGAMUDRASANA
۲۵	UNSUPPORTED BACK STRETCHING

۲۶ HEAD TO KNEE POSE A

۲۷ HEAD TO KNEE POSE B

۲۸ حرکات لیفت

۲۹ CRANE

۳۰ CHATURANGA DANDASANA

۳۱ ELBOW PLANK

۳۲ FRONT OF BODY STRETCH

۳۳ PLANK

۳۴ حرکات معکوس

۳۵ HALF HEADSTAND

۳۶ INVERTED

۳۷ CROWN

۳۸ PLOUGH

۳۹ ONE LEGGED SHOULDER STAND

حرکات کششی

ONE LEGGED PRAYER

✘ جهت اجرای حرکت: رو به داورها

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار تعادل خود را روی یک پا حفظ می کند در حالی که کف پای دیگر را داخل کشاله ران پای مخالف قرارداده و دست‌ها به شکل نیایش جلوی قفسه سینه است

✘ اجرای پیشنهادی حرکت: (دستورالعمل سمت راست)

■ ورزشکار رو به داورها می ایستد ■ دست‌ها کنار بدن قرار دارد ■ پای راست از زانو خم می‌شود ■ مچ پا گرفته شده و کف آن داخل کشاله ران پای چپ قرار می‌گیرد ■ زانوی راست به سمت راست و خارج بدن قرار دارد ■ بعد از ایجاد تعادل دست‌ها به حالت نیایش مقابل قفسه سینه نگه داشته می‌شود ■ سر در راستای ستون مهره‌ها و نگاه روبرو است

✘ خطاهای اختصاصی:

■ زانوی پای تکیه گاه خم شده باشد ■ زانویی که کف آن در کشاله ران است به بیرون باز نشده باشد ■ سر در راستای ستون مهره‌ها نباشد

✘ مهارت‌های بیشتر: ورزشکار پس از ایجاد تعادل، دست‌ها را از جلوی قفسه سینه به حالت نیایش بالای سر می‌برد (+۰/۵) و ورزشکار پس از ایجاد تعادل دست‌ها را از جلوی قفسه سینه به حالت نیایش بالای سر برده و چشم‌ها را ببندد و سه ثانیه باقی بماند (+۲/۵)

✘ مهارت‌های کمتر: ندارد

✘ حالت‌های نمایشی: ندارد

آسان	سختی حرکت
تعادل	ویژگی‌های حرکت
کششی	گروه حرکت



RIGHT ANGLE

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ رو به داورها

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالت ایستاده از لگن به جلو خم شود در حالی که سر بین دو دست و ستون مهره ها صاف است و انگشتان به سمت زمین و پاها به زمین عمود است

✘ اجرای پیشنهادی حرکت: (دستورالعمل سمت راست)

■ نیمرخ ورزشکار رو به داور هاست ■ دست ها بالای سر می رود و مچ دست ها خم می شود و انگشتان رو به زمین قرار می گیرد ■ انگشتان حالت آویزان دارد ■ از لگن به سمت جلو خم شده ■ پاها به زمین عمود باقی می ماند ■ دست ها ، سر و کمر در یک خط مستقیم و موازی با زمین قرار گرفته و با پاها زاویه ۹۰ درجه می سازد ■ نگاه به سمت زمین است و سر بین دو دست قرار دارد

✘ خطاهای اختصاصی:

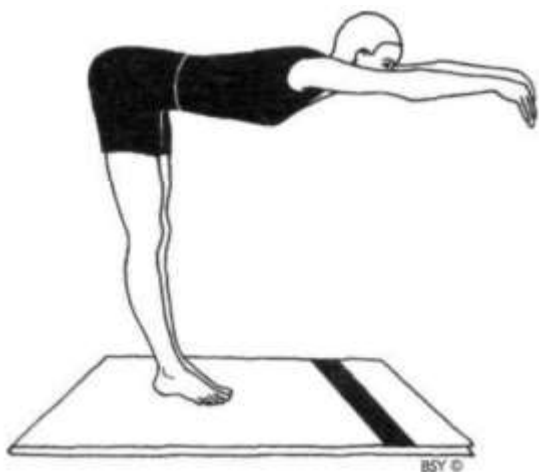
■ مچ دست ها خم نشده باشد ■ ستون مهره ها انحنای نامتقارن دارد ■ پاها به زمین عمود نیست ■ بالاتنه موازی زمین نیست ■ بالاتنه با پاها زاویه قائم ایجاد نکرده است

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد

متوسط	سختی حرکت
انعطاف	ویژگی های حرکت
کششی	گروه حرکت



TIP TOSE

✘ جهت اجرای حرکت: رو به داورها

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار تعادل خود را روی یک پنجه پا حفظ می کند در حالی که پای دیگر در حالت لوتوس است و دست ها جلوی قفسه سینه به حالت نیایش در آمده است

✘ اجرای پیشنهادی حرکت: (دستورالعمل سمت راست)

■ ورزشکار رو به داورها به حالت چمباتمه می نشیند ■ پاشنه ها از زمین بلند شده و تعادل روی انگشتان پا برقرار می گردد ■ زانوها کمی به جلو آمده ■ ران ها به صورت افقی کنار هم قرار گرفته و پاشنه پای چپ در برابر ناحیه عجان قرار می گیرد ■ پاشنه پای راست روی ران چپ گذاشته می شود و تعادل روی پنجه پای تکیه گاه حفظ می شود ■ کف دست ها روی هم گذاشته شده و در برابر قفسه سینه قرار می گیرد و نگاه روبه روست

✘ خطاهای اختصاصی:

■ پاشنه پا روی زمین باشد ■ پاشنه پا روی ران پای مخالف قرار نگیرد ■ پاشنه پا در ناحیه عجان نباشد ■ سر بلند نشده باشد و نگاه روبرو نباشد

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: اول پاشنه روی ران قرار گیرد سپس روی پنجه تعادل برقرار شود (۱-)

✘ حالت های نمایشی: ندارد

سختی حرکت	سخت
ویژگی های حرکت	تعادل قدرت انعطاف
گروه حرکت	کشش



HALF MOON POSE

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ رو به داورها

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالی تعادل خود را روی یک پا حفظ می کند که دست موافق با پای تکیه گاه را روی زمین گذاشته و دست و پای مخالف به سمت بالا کشیده شده است

✘ اجرای پیشنهادی حرکت: (دستورالعمل سمت راست)

■ ورزشکار رو به داورها می ایستد و پنجه پای راست را ۹۰ درجه به بیرون و پنجه پای چپ را روبرو قرار می دهد ■ از پهلوی راست خم شده و همزمان که دست راست را کمی جلوتر از پای راست قرار می دهد پای چپ و دست چپ را بالا می آورد و تعادل خود را روی پای راست و دست راست حفظ می کند ■ دست راست و چپ در یک راستا و عمود به زمین قرار می گیرند و پای تکیه گاه زانویش صاف است ■ سر به سمت بالا چرخیده و نگاه به دست چپ است

✘ خطاهای اختصاصی:

■ زانوی پای تکیه گاه خم شده باشد ■ دست ها در یک راستا و عمود به زمین نباشد ■ دست و پا همزمان بالا نیاید ■ سر به سمت بالا نچرخیده باشد

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: تعادل روی پای تکیه گاه با زانوی خم برقرار می شود (۱,۵-)

✘ حالت های نمایشی: ندارد

سختی حرکت	سخت
ویژگی های حرکت	تعادل انعطاف
گروه حرکت	کشش



WARRIOR III

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ رو به داورها

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار در حالی تعادل خود را روی یک پا حفظ می کند که پای دیگر و هر دو دست بالا آمده و همراه با تنه موازی زمین قرار می گیرند

✘ اجرای پیشنهادی حرکت: (دستورالعمل سمت راست)

■ ورزشکار با نیمرخ سمت راست رو به داورها قرار می گیرد ■ پاها عرض لگن فاصله دارد ■ دست ها بالای سر می رود و همزمان که پای راست با زانوی صاف از پشت بالا کشیده می شود بالاتنه رو به جلو خم شده تا جایی که دستها، پای راست و تنه موازی زمین قرار می گیرد ■ سر بین دو دست قرار دارد و هر دو تیغه لگن روبرو است ■ پای تکیه گاه صاف است

✘ خطاهای اختصاصی:

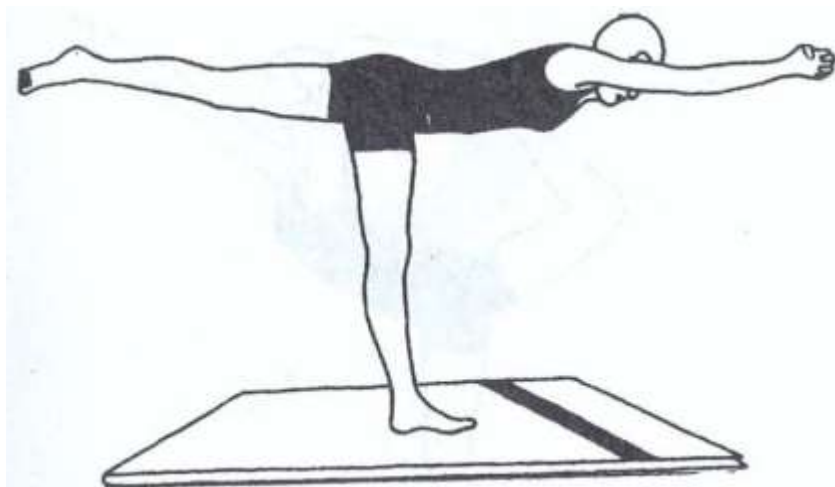
■ لگن متقارن نیست ■ طول ستون مهره ها دارای انحنای نامتقارن است ■ سر بین دو دست نیست ■ زانوها خم شده

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ابتدا بالا تنه پایین می آید سپس پا بالا کشیده میشود (۱-)

✘ حالت های نمایشی: ندارد

متوسط	سختی حرکت
تعادل انعطاف	ویژگی های حرکت
کشش	گروه حرکت



حرکات پیچشی

REVOLVED TRINGLE

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ رو به داورها

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار در حالیکه ایستاده یک پا را عقب تر برده به جلو خم می شود و یک دست را کنار قوس پای مخالف خود گذاشته دست دیگر را به سمت بالا می کشد و به دست بالا نگاه می کند

✘ اجرای پیشنهادی حرکت: (دستورالعمل سمت راست)

■ ورزشکار با نیمرخ سمت راست رو به داورها قرار می گیرد ■ پای چپ را یک قدم (یک متر یا بیشتر) به عقب کشیده و پنجه آن را ۳۰ درجه به بیرون باز می کند ■ پنجه پای راست رو به رو ■ هر دو تیغه لگن را رو به رو کرده و دست ها را صاف دو طرف شانه باز می کند ■ به سمت جلو با پشت صاف خم شده و دست چپ را کنار قوس کف پای راست قرار می دهد و دست راست را در راستای دست چپ بالای سر کشیده و به زمین عمود می کند ■ سر بلند شده و نگاه به دست بالا است ■ قفسه سینه باز و رو به داورها قرار می گیرد ■ وزن بین دو پا یکسان تقسیم شده است

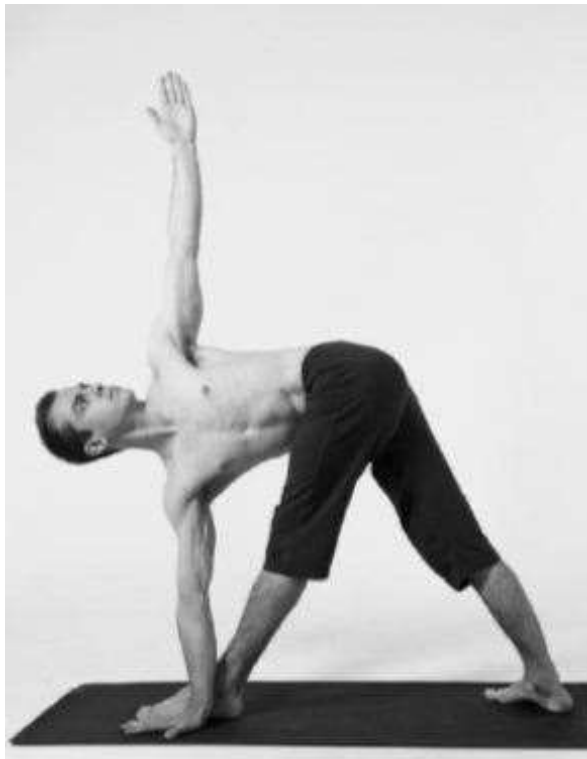
✘ خطاهای اختصاصی:

■ فاصله ی پای عقب و جلو کم باشد ■ پنجه پای عقب ۳۰ درجه به بیرون باز نشده ■ تیغه های لگن روبرو نیست ■ ستون مهره ها صاف نیست ■ دست کنار قوس کف پا نیست ■ سر بلند نشده و نگاه بالا نیست ■ قفسه سینه باز نشده است و وزن بین دو پا یکسان نیست

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد



سختی حرکت	سخت
ویژگی های حرکت	انعطاف تعادل
گروه حرکت	پیچشی

DYNAMIC SPINAL TWIST

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ رو به داورها

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالی که روی زمین نشسته و به سمت دست عقب خود پیچیده است جلو انگشتان پای مخالف را لمس کند

✘ اجرای پیشنهادی حرکت: (دستورالعمل سمت راست)

■ ورزشکار در حالی روی زمین می نشیند که نیمرخ راستش به سمت داورها باشد ■ پاها در حد توان از هم فاصله دارد ■ زانوها کاملا روی زمین قرار دارد ■ دست ها از هر دو سمت تا سطح شانه بالا می آید ■ دست چپ به سمت انگشت پای راست جلو آمده و ستون مهره ها و دست راست به سمت راست می پیچد ■ سر به سمت راست چرخیده و نگاه به دست راست است و ستون مهره ها تا حد امکان صاف نگه داشته شده است و دستها در یک راستا است

✘ خطاهای اختصاصی:

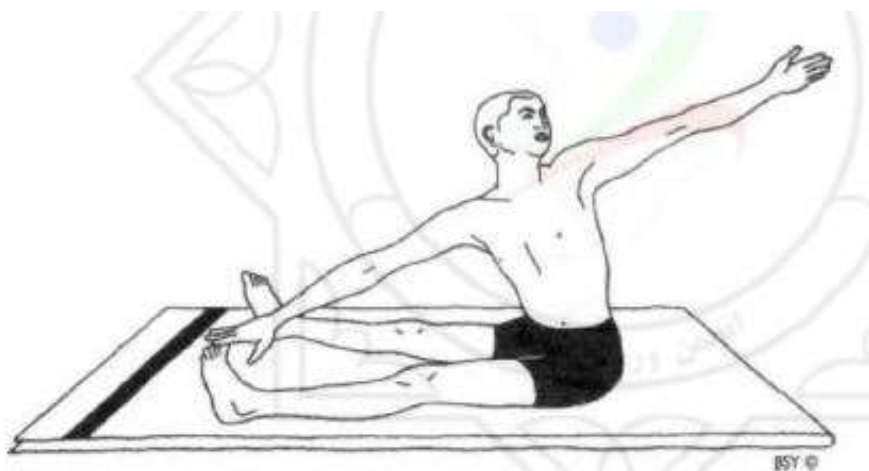
■ زانوها از روی زمین بلند شده باشد ■ دست ها در حالت پایدار در یک خط نباشد ■ دست جلو موفق به گرفتن پای مخالف نشده باشد ■ ستون مهره ها انحنای غیر یکنواخت دارد ■ سر به سمت دست عقب نچرخیده است

✘ مهارت های بیشتر: دست جلو و عقب به صورت همزمان به سمت پای مخالف و عقب برود (۵/۰+)

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد

متوسط	سختی حرکت
انعطاف	ویژگی های حرکت
پیچشی	گروه حرکت



SPINAL TWIST PROSTRATION POSE

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ رو به داورها

✘ حالت ماندن در حرکت: روی زمین نشسته است در حالی که به یک سمت چرخیده و تاج سر با زمین مماس شده است

✘ اجرای پیشنهادی حرکت: (دستورالعمل سمت راست)

■ ورزشکار با پاهای کشیده روی زمین می‌نشیند و ستون مهره‌ها را صاف میکند ■ نیمرخ سمت راست رو به داورهاست ■ هر دو دست را کنار باسن سمت راست گذاشته و دست راست کمی به سمت عقب برمیگردد ■ نوک انگشتان هر دو دست به سمت روبرو است ■ کمر ۹۰ درجه به سمت راست می‌چرخد ■ هر دو آرنج خم شده بدن به سمت جلو می‌آید ■ سر به سمت جلو خم می‌شود تا تاج سر با زمین مماس شود ■ باسن راست و هر دو ران روی زمین و پنجه هر دو پا فلکشن است ■ باسن سمت چپ خیلی کم از زمین فاصله دارد و باسن از جای خود حرکت نکرده است

✘ خطاهای اختصاصی:

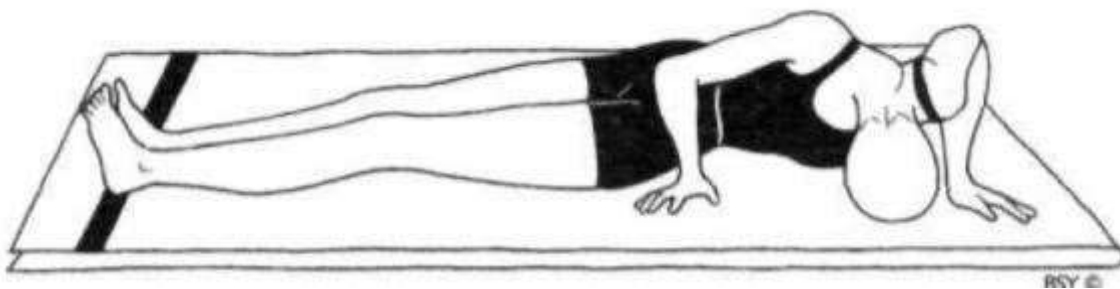
■ نوک انگشتان روبرو نباشد ■ باسن از جای خود حرکت کرده است ■ باسن خیلی از زمین فاصله گرفته است ■ تاج سر با زمین مماس نشده ■ پنجه‌ها فلکس نیست

✘ مهارت‌های بیشتر: ندارد

✘ مهارت‌های کمتر: ندارد

✘ حالت‌های نمایشی: ندارد

متوسط	سختی حرکت
انعطاف	ویژگی‌های حرکت
پیچشی	گروه حرکت



UNIVERSAL SPINALTWIST

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ رو به داورها

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالی که پاها را به یک سمت چرخانده و کف یک پا با پای دیگر در ارتباط است سر را به سمت مخالف پاها بچرخاند

✘ اجرای پیشنهادی حرکت: (دستورالعمل سمت راست)

■ ورزشکار نیمرخ سمت چپ را به سمت داوران قرار می‌دهد و روی زمین دراز می‌کشد ■ دست‌ها هم سطح شانه‌ها باز می‌شود ■ پای راست از زانو خم شده و کف پا را کنار کاسه زانوی پای چپ می‌گذارد ■ دست چپ روی زانوی راست قرار می‌گیرد ■ با حفظ تماس کف پای راست با زانوی چپ زانوی راست به سمت چپ آمده و به زمین می‌رسد ■ سر به سمت راست می‌چرخد و کف دست راست روی زمین است

✘ خطاهای اختصاصی:

■ کف پایي که زانوی آن خم است از زانوی پای دیگر جدا شود ■ دست روی زانوی مخالف قرار نگیرد ■ زانو به زمین نرسیده باشد

✘ مهارت‌های بیشتر: ندارد

✘ مهارت‌های کمتر: ندارد

✘ حالت‌های نمایشی: ندارد

آسان	سختی حرکت
انعطاف	ویژگی‌های حرکت
بیج	گروه حرکت



MARICHYASANA A

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ رو به داورها

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار روی زمین می‌نشیند در حالی که یک پا کشیده است و یک پا به صورت چمباتمه روی زمین قرار دارد دست مخالف پای چمباتمه پشت زانوی آن قرار میگیرد و بدن به سمت پایی که کفش روی زمین است میچرخد.

✘ اجرای پیشنهادی حرکت: (دستورالعمل سمت راست)

■ ورزشکار روی زمین با نیمرخ سمت چپ می‌نشیند و پای چپ در حالت چمباتمه و کف آن روی زمین است و پای راست را صاف و کشیده می‌کند ■ پنجه پای راست به سمت ساق پا کشیده شده است ■ دست چپ به بالا کشیده شده است و کف آن روی زمین پشت باسن ورزشکار قرار می‌گیرد ■ وزن روی دست چپ نیست ■ دست راست از آرنج خم شده و پشت زانوی چپ قرار می‌گیرد و همزمان ستون مهره ها به سمت چپ می‌چرخد و صورت به سمت دست عقب برمیگردد ■ هر دو شانه در یک راستا و کف دست راست رو به داور هاست

✘ خطاهای اختصاصی:

■ کف پای چمباتمه روی زمین نیست ■ زانو پای کشیده از زمین بلند شده ■ پنجه پای کشیده فلکس نیست ■ شانه ها در یک راستا نیست ■ وزن روی دست عقب افتاده ■ قفسه سینه باز نیست ■ زانوی پای چمباتمه بیش از حد به تو کشیده شده ■ پشت صاف نیست

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد

متوسط	سختی حرکت
انعطاف	ویژگی های حرکت
پیچ	گروه حرکت



حرکات خم به عقب

CAMEL

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ رو به داورها

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار تعادل خود را روی زانوها حفظ می کند درحالیکه به عقب خم شده و دست ها را روی پاشنه پا قرار داده است

✘ اجرای پیشنهادی حرکت:

■ ورزشکار در حالیکه نیمرخ به سمت داور هاست روی زمین زانو می زند ■ زانوها اندازه عرض لگن از هم فاصله دارد ■ ران ها به زمین عمود است ■ دست ها در دو طرف بدن قرار دارد ■ پشت هر دو بار روی زمین خوابیده است ■ طول ستون مهره ها به سمت عقب خم می شود و دست ها با آرنج صاف یکی یکی اول به سمت بالا رفته و سپس به عقب برگشته و روی پاشنه ها قرار می گیرند ■ لگن تا جای ممکن به سمت جلو می آید تا عمود بودن ران ها تقریباً حفظ شود ■ سر به سمت عقب رها می شود و هیچ فشاری روی گردن نیست ■ ستون مهره ها یکنواخت به عقب خم شده

✘ خطاهای اختصاصی:

■ ران ها عمود نیستند ■ زانوها عرض لگن باز نشده اند ■ پنجه پاها روی زمین است ■ انحناى ستون مهره ها یکنواخت نیست ■ سر به عقب رها نشده و منقبض است

✘ مهارت های بیشتر: دست ها همزمان روی پاشنه ها قرار می گیرند (+۱)

✘ مهارت های کمتر: نوک انگشتان دست ها به پاشنه رسیده است (۵/۰-)

✘ حالت های نمایشی: ندارد



متوسط	سختی حرکت
انعطاف	ویژگی های حرکت
خم به عقب	گروه حرکت

SNAKE

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ رو به داورها

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید همزمان دست ها را از پشت به هم قلاب هستند و از بدن فاصله دارند بالاتنه را از زمین جدا کند درحالیکه پاها روی زمین قرار دارد

✘ اجرای پیشنهادی حرکت:

■ درحالیکه نیمرخ ورزشکار روبه داورها است روی شکم دراز می کشد ■ پاها صاف کنار هم هستند ■ روی انگشتان پا روی زمین خوابیده است ■ پیشانی روی زمین است و دست ها کنار بدن ■ دست ها به سمت پشت می چرخد و درهم قلاب می شود و روی باسن قرار می گیرد ■ عضلات قفسه سینه و بالای کمر فعال شده و تا جایی که ممکن است بالاتنه را از زمین فاصله می دهد ■ دست ها از پشت تا جایی که می شود از باسن فاصله پیدا کرده و بالا می آید ■ پاها روی زمین است و آرنج ها صاف است ■ کتف ها کاملا از پشت به هم نزدیک است ■ سر بالا و نگاه بالاست

✘ خطاهای اختصاصی:

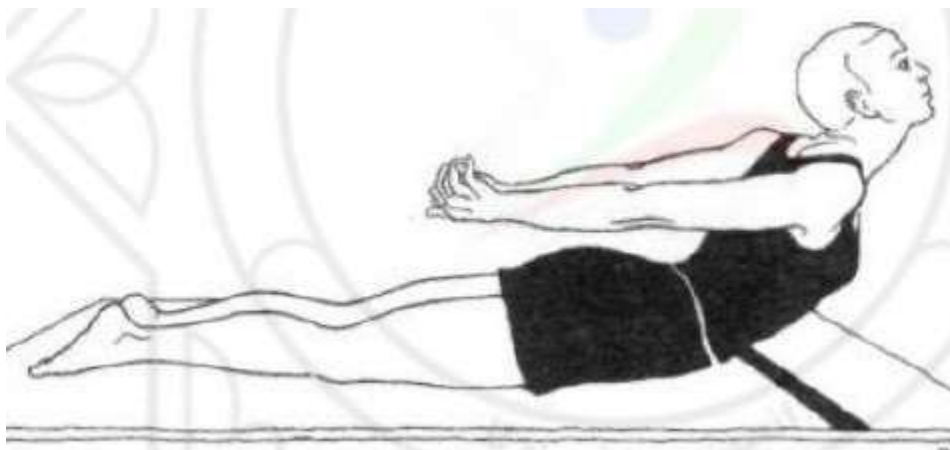
■ زانوها صاف نیست ■ پاها کنار هم نیست ■ پاها از زمین بلند شده ■ انگشتان پا روی زمین نخوابیده ■ سر بالا نیامده است ■ دست ها از باسن فاصله نگرفته ■ آرنج ها خم شده

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد

آسان	سختی حرکت
انعطاف	ویژگی های حرکت
خم به عقب	گروه حرکت



LOCUST

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ رو به داورها

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار درحالیکه چانه روی زمین است هر دو پا را از پشت بالا می آورد

✘ اجرای پیشنهادی حرکت:

■ ورزشکار نیمرخ به داورها روی شکم دراز می کشد ■ چانه روی زمین قرار می گیرد ■ پاها کنار هم هستند ■ روی پاها روی زمین خوابیده است ■ دست ها کنار بدن به صورت مشتم شده قرار می گیرد (یا کف دست ها روی روی ران و پشت دستها روی زمین قرار می گیرد) ■ دست ها به زمین فشار می آورد ■ هر دو پا همزمان بالا می آید و از زمین فاصله می گیرد ■ پاها کنار هم و زانوها صاف می ماند

✘ خطاهای اختصاصی:

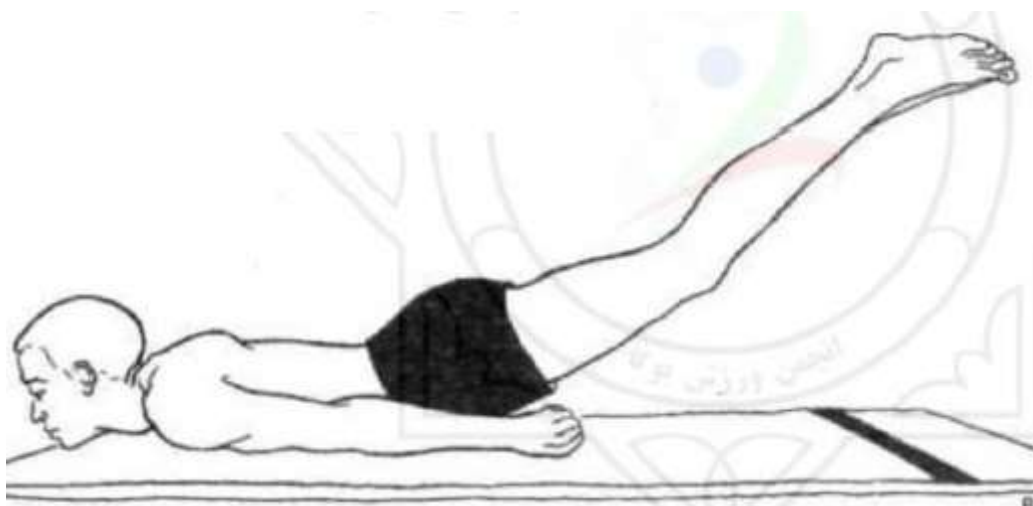
■ چانه روی زمین نیست ■ زانوها خم شده ■ پاها همزمان بالا نمی آید ■ پاها از هم فاصله عرضی می گیرند

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: پاها ابتدا از هم فاصله دارند سپس درحالت پایدار کنار هم قرار می گیرند (۱-)

✘ حالت های نمایشی: ندارد

متوسط	سختی حرکت
قدرت، انعطاف	ویژگی های حرکت
خم به عقب	گروه حرکت



HALF BOW

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ رو به داورها

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار تعادل خود را تنها روی شکم حفظ می کند درحالیکه یک دست پای موافق خود را گرفته است و دست و پای دیگر به یک اندازه بالا آمده و قفسه سینه و سر هم بالاست

✘ اجرای پیشنهادی حرکت: (دستورالعمل سمت راست)

■ ورزشکار روی شکم از نیمرخ سمت راست به سمت داورها دراز میکشد ■ پیشانی روی زمین است ■ دست راست از شانه به عقب می چرخد و پای راست را که از زانو خم شده می گیرد ■ دست و پای چپ صاف روی زمین است ■ ورزشکار همزمان دست و پای چپ که صاف و کشیده است و دست و پای راست که به هم متصل هستند و سر و قفسه سینه را از زمین جدا می کند و بالا می آورد ■ دست و پای چپ باید به یک میزان بالا آمده باشد و آرنج و زانوی چپ صاف است ■ زانوی راست روی زمین نیست

✘ خطاهای اختصاصی:

■ آرنج و زانو صاف نیست ■ قفسه سینه روی زمین است ■ بدن همزمان بالا نمی آید ■ زانوی پایی که دست آن را گرفته روی زمین است ■ دست و پا به یک اندازه بالا نیامده

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد

سختی حرکت	سخت
ویژگی های حرکت	تعادل انعطاف
گروه حرکت	خم به عقب



BRIDAGE

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ رو به داورها

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار تعادل خود را دستها و شانه و کف هر دو پا حفظ می کند در حالی که پشت کمر باسن و ران ها از زمین جدا شده است و دست ها مچ هر دو پا را گرفته است

✘ اجرای پیشنهادی حرکت:

■ ورزشکار به پشت و نیمرخ به داورها روی زمین دراز می کشد ■ کف پاها روی زمین گذاشته می شود به طوری که زانوها از پنجه پا جلوتر نباشد ■ دست ها کنار بدن قرار دارد ■ زانوها اندازه عرض لگن از هم فاصله دارد ■ باسن و قسمت پایین کمر از زمین بلند می شود و شانه ها روی زمین است و تا حد امکان شکم و سینه بالا می آید و چانه به حفره گلو نزدیک می شود ■ دست ها از آرنج خم می شود و کف دستها روی کمر و انگشتان رو به پاها قرار میگیرد، بازوها تا حد امکان به تو کشیده شده است ■ پس سر روی زمین است ■ کف هر دو پا روی زمین است

✘ خطاهای اختصاصی:

■ زانو از پنجه جلو زده است ■ کف پاها از روی زمین بلند شده ■ کف دست ها روی کمر قرار نگرفته اند ■ پس سر روی زمین نیست ■ هر دو شانه روی زمین نیست ■ باسن به سمت بالا نیامده

✘ مهارت های بیشتر: پاشنه پا بیشتر به باسن نزدیک شده و ورزشکار روی پنجه می رود و دست ها مچ پا را گرفته است (+۲)

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد

متوسط	سختی حرکت
انعطاف	ویژگی های حرکت
خم به عقب	گروه حرکت



حرکات خم به جلو

PYRAMID

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ رو به داورها

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید درحالیکه دست ها را به صورت نیایش در پشت بدن قرار داده درحالت ایستاده پاها را باز کرده و رو به جلو خم شود

✘ اجرای پیشنهادی حرکت: (دستورالعمل سمت راست)

■ ورزشکار درحالیکه نیمرخ به سمت داورها ایستاده است پاها را اندازه عرض لگن از هم فاصله دهد ■ پای راست یک قدم بزرگ به عقب می رود و پنجه پای راست ۳۰ درجه به بیرون متمایل می شود ■ پای چپ روبروست ■ ستون مهره ها کاملاً صاف می شود و دست ها از مفصل شانه به عقب چرخیده و به شکل نیایش پشت بدن قرار می گیرد و تا حد امکان به سمت کتف ها کشیده می شوند ■ کتف ها از پشت به هم نزدیک می شوند ■ بدن از لگن با پشت صاف به جلو خم شده و چانه روی ساق پاها قرار می گیرد ■ هر دو زانو صاف هستند و وزن بین هر دو پا یکسان است ■ شکم به ران نزدیک است

✘ خطاهای اختصاصی:

■ دوتیغه لگن روبرو نیست ■ انحنای غیر یکنواخت ستون مهره ها ■ دست به شکل نیایش از پشت بدن قرار ندارد ■ چانه روی ساق پا نیست ■ زانوها صاف نیستند

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: کف دست ها روی زمین است و چانه روی ساق پا رسیده است (۱-)

✘ حالت های نمایشی: ندارد



سختی حرکت	سخت
ویژگی های حرکت	انعطاف، تعادل
گروه حرکت	خم به جلو

YOGAMUDRASANA

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ رو به داورها

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید درحالیکه پاها در حالت لوتوس است دست ها را از پشت سر به هم برساند و پیشانی را روی زمین بگذارد

✘ اجرای پیشنهادی حرکت:

■ ورزشکار نیمرخ به سمت داورها می نشیند ■ پاها را درحالت لوتوس قرار می دهد ■ ستون مهره ها را صاف کرده و دست ها را به پشت سر می برد و با یک دست مچ دست دیگر را می گیرد ■ بالاتنه به جلو خم می شود و پایین می آید تا زمانی که پیشانی با زمین تماس پیدا کند ✘ خطاهای اختصاصی:

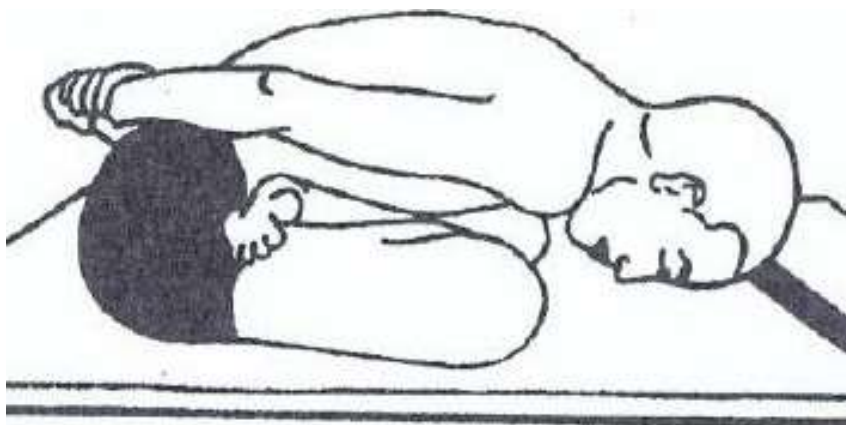
■ پای اشتباه اول وارد لوتوس می شود (پای چپ اول وارد می شود) (۱-) ■ ستون مهره ها خمیدگی غیر یکنواخت دارد ■ دست ها یکدیگر را از پشت نگرفته اند ■ پیشانی به زمین نرسیده باشد

✘ مهارت های بیشتر: دست ها به شکل نیایش در پشت سر روی هم قرار میگیرد (۵/۰+)

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد

آسان	سختی حرکت
انعطاف	ویژگی های حرکت
خم به جلو	گروه حرکت



UNSUPPORTED BACK STRETCHING

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ رو به داورها

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید در حالی تعادل خود را روی باسن حفظ کند که هر دو دست از بالای سر هر دو پا را نگه داشته‌اند

✘ اجرای پیشنهادی حرکت:

■ ورزشکار به صورت نیم رخ با پای صاف روی زمین می‌نشیند ■ هر دو زانو خم شده و نزدیک قفسه سینه قرار می‌گیرد ■ کف پاها روی زمین است ■ هر دو دست کف هر دو پا را گرفته و پاها را از زمین بلند می‌کند ■ کمر صاف و کشیده است و تعادل روی باسن برقرار میشود ■ پاها آنقدر بالا می‌آید که زانوها صاف شود ■ تا حد ممکن پاها به سر نزدیک می‌شود و قسمتی از صورت و پیشانی و یا چانه با ساق پاها تماس می‌شود ■ شانه از گوش فاصله دارد

✘ خطاهای اختصاصی:

■ پشت کاملاً گرد باشد ■ قسمتی از صورت (پیشانی یا چانه) با ساق پاها در تماس نباشد ■ در حالت پایدار حرکت زانوها خم باشد

✘ مهارت های بیشتر: در حالت پایدار حرکت آرنج ها ۹۰ درجه شده دستها پاشنه ها را از پشت می‌گیرد قفسه سینه به ران و صورت به ساق پا می‌چسبد (+۱)

✘ مهارت های کمتر:

✘ حالت های نمایشی: ندارد

متوسط	سختی حرکت
تعادل	ویژگی های حرکت
خم به جلو	گروه حرکت



HEAD TO KNEE POSE A

✘ جهت اجرای حرکت: رو به داورها

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار از حالت ایستاده به سمت یکی از پاها خم می شود در حالی که تاج سر رو به زمین است و دستها قلاب از پشت سر به سمت سقف کشیده شده است

✘ اجرای پیشنهادی حرکت: (دستورالعمل سمت راست)

■ ورزشکار در حالی که رو به داورها ایستاده است پاها را به اندازه یک و نیم متر باز می کند ■ پنجه پای چپ رو به رو و پنجه پای راست ۹۰ درجه به بیرون می چرخد ■ بالاتنه به سمت راست می چرخد ■ دستها قلاب روی باسن قرار می گیرد ■ بدن از لگن به سمت جلو خم میشود ■ همزمان زانوی راست خم شده زاویه ۹۰ درجه می سازد ■ سر به پای راست نزدیک می شود و ستون مهره ها صاف است ■ دستها قلاب از پشت به سمت بالا می آید ■ پیشانی به سمت زمین قرار می گیرد و سر در راستای ستون مهره ها ست ■ زانوی پای چپ صاف است ■ آرنجها صاف هستند

✘ خطاهای اختصاصی:

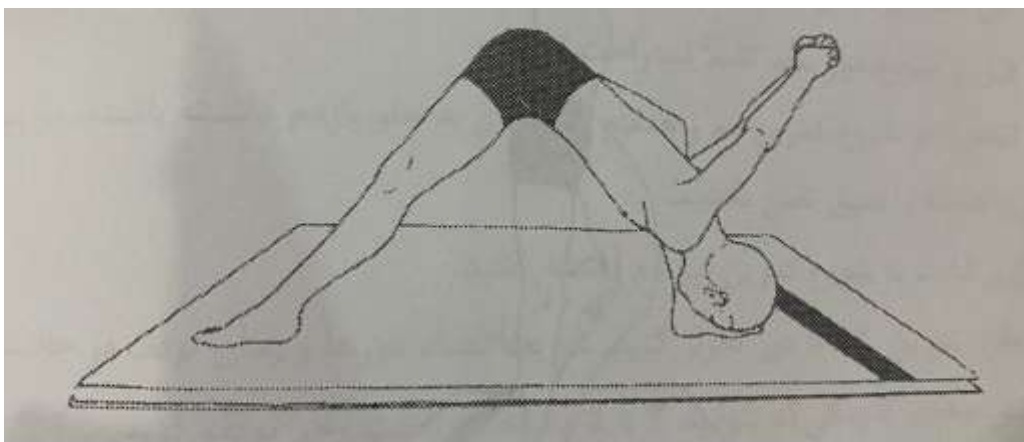
■ پای تکیه گاه ۹۰ درجه نباشد ■ زانوی پای مخالف صاف نباشد ■ ستون مهرهها انحنای غیر یکنواخت داشته باشد ■ آرنجها صاف نباشند ■ سر به پا نزدیک نباشد

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت های نمایشی: ندارد

آسان	سختی حرکت
انعطاف	ویژگی های حرکت
خم به جلو	گروه حرکت



HEAD TO KNEE POSE B

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ رو به داورها

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار در حالت نشسته کف پا را داخل کشاله ران پای دیگر قرار میدهد و با گرفتن پای مخالف سر را به زانوی همان پا میرساند.

✘ اجرای پیشنهادی حرکت: (دستورالعمل سمت راست)

■ ورزشکار با نیمرخ سمت راست با پشت صاف و پاهای کشیده به سمت داورها می‌نشیند ■ کف پای راست را داخل کشاله ران چپ میگذارد و پشت را صاف میکند ■ پای چپ صاف و کشیده است ■ دست‌ها بالای سر رفته ■ بدن از مفصل ران به سمت جلو خم می‌شود دست‌ها انگشت شست پای چپ را میگیرد ■ سر به سمت پا، پایین آمده و پیشانی روی زانو قرار میگیرد ■ پنجه پا به سمت صورت کشیده شده است ■ آرنج دست‌ها روی زمین است ■ ستون مهره‌ها انحنای غیر یکنواخت ندارد ■ زانوی کشیده صاف است

✘ خطاهای اختصاصی:

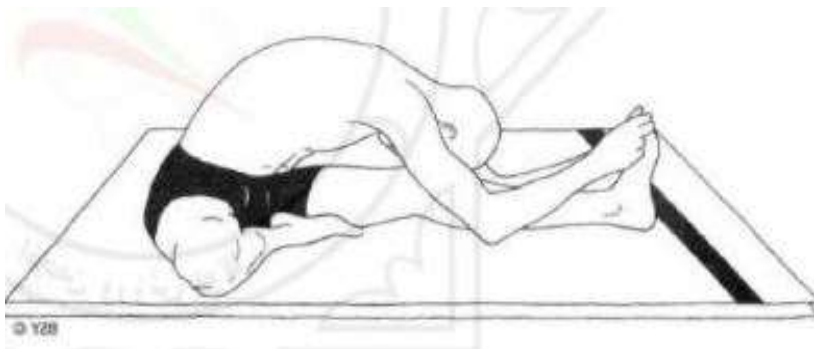
■ دست‌ها، انگشت پا را نگرفته است ■ زانوی پای کشیده خم شده ■ انحنای غیر یکنواخت ستون مهره‌ها ■ آرنج روی زمین نیست ■ پیشانی به زانو نرسیده

✘ مهارت‌های بیشتر: ندارد

✘ مهارت‌های کمتر: ندارد

✘ حالت‌های نمایشی: ندارد

سختی حرکت	سخت
ویژگی‌های حرکت	انعطاف
گروه حرکت	خم به جلو



حرکات لیفت

CRANE

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ رو به داورها

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید تعادل خود را روی کف دست ها حفظ کند در حالی که زانوها نزدیک زیر بغل قرار دارد و پنجه های پا از پشت یکدیگر را لمس می کنند و نگاه روبه جلو است.

✘ اجرای پیشنهادی حرکت:

■ ورزشکار در حالیکه نیمرخ به سمت داورها است روی زمین به حالت چمباتمه مینشیند ■ زانوها از هم فاصله دارد ■ وزن به پنجه پا منتقل می شود ■ کف دست ها جلوی پاها موازی روی زمین گذاشته می شود ■ انگشتان دست ها تقریباً موازی هم است ■ دستها از آرنج خم و زانوها به سمت بازوها آمده و سعی می شود در قسمت زیر بغل قرار گیرد و وزن کاملاً به دست ها منتقل می شود ■ پاها از زمین جدا شده و تعادل روی دست ها برقرار می گردد ■ گردن در راستای ستون مهره ها و نگاه چند سانتی متر جلوتر است ■ پنجه های پا از پشت یکدیگر را لمس می کنند

✘ خطاهای اختصاصی:

کف دست ها روی زمین باشد ■ زانوها روی آرنج باشد ■ گردن به سمت زمین خم باشد ■ پنجه های پا یکدیگر را از پشت لمس نکنند

✘ مهارت های بیشتر: ورزشکار حرکت CROW را انجام دهد (+۲)

✘ مهارت های کمتر: تعادل روی انگشتان دست برقرار شود (-۱)

✘ حالت های نمایشی: ندارد

سختی حرکت	سخت
ویژگی های حرکت	قدرت، تعادل
گروه حرکت	لیفت



CHATURANGA DANDASANA

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ رو به داورها

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار در حالی که کف دست ها روی زمین است و آرنج ها ۹۰ درجه شده تعادل خود را روی دستها و پنجه های هر دو پا حفظ می کند

✘ اجرای پیشنهادی حرکت:

ورزشکار نیمرخ به سمت داورها روی زمین دراز می کشد ■ آرنج ها را خم کرده کمی پایین تر از سینه و کف هر دو دست را روی زمین دو طرف قفسه سینه می گذارد ■ پاها کنار هم هستند و دنباله به تو کشیده شده و پنجه هر دو پا روی زمین قرار می گیرد ■ با فشار دادن کف دستها به زمین بدن بالا آمده آرنج ها ۹۰ درجه شده و از سر تا پاشنه پا با زمین موازی می شود ■ زانوها صاف هستند ■ آرنج ها کنار تنه قرار دارند و کمر گود نشده است ■ سر در راستای ستون مهره هاست

✘ خطاهای اختصاصی:

آرنج ها کنار قفسه سینه نباشد ■ آرنج ها ۹۰ درجه نباشد ■ کمر گود شده باشد ■ سر در راستای ستون مهره ها نیست ■ زانوها خم شده باشد

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: فرد از حرکت PLANK به این حرکت بیاید(+۱)

✘ حالت های نمایشی: ندارد

متوسط	سختی حرکت
قدرت	ویژگی های حرکت
لیفت	گروه حرکت



ELBOW PLANK

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ رو به داورها

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار در حالی که ساعد ها و پنجه هر دو پا روی زمین است بدن را از روی زمین بلند کند.

✘ اجرای پیشنهادی حرکت:

■ ورزشکار به صورت نیمرخ به داوران روی زمین چهار دست و پا مینشیند ■ ساعد ها روی زمین گذاشته شده به طوری که با هم موازی باشند ■ پاها تک تک به عقب میروند تا پنجه ها روی زمین قرار گیرد ■ پاها کنار هم و زانوها صاف است ■ بدن موازی زمین و سر در راستای ستون مهره ها قرار دارد ■ هیچ انحنایی در طول ستون مهره ها نیست.

✘ خطاهای اختصاصی:

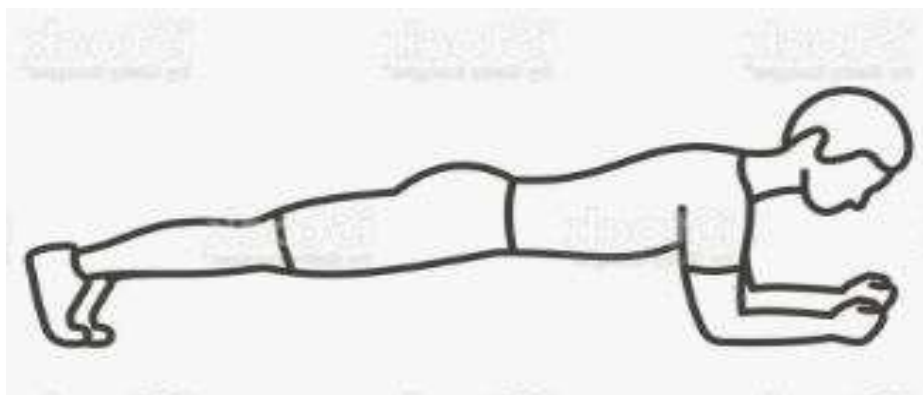
■ ساعد ها موازی نباشد ■ بدن موازی زمین نیست ■ باسن به پایین افتاده ■ زانوها درحالت پایدار صاف نیست ■ سر در راستای ستون مهره ها نیست

✘ مهارت‌های بیشتر: از حرکت PLANK به حرکت ELBOW PLANK میرود، تمام موارد هر دو حرکت رعایت میشود (+۱/۵)

✘ مهارت‌های کمتر: حرکت از ابتدا با کمر گود شده انجام شده است (-۰/۵)

✘ حالت نمایشی: ندارد

متوسط	سختی حرکت
قدرت	ویژگی های حرکت
لیفت	گروه حرکت



FRONT OF BODY STRETCH

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ به داورها

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار تعادل خود را روی کف هر دو دست و پا حفظ میکند در حالی که روی بدن به سمت سقف کشیده شده است

✘ اجرای پیشنهادی حرکت: (دستورالعمل سمت راست)

■ ورزشکار درحالیکه نیمرخ به سمت داورهاست با پاها و پشت صاف روی زمین مینشیند ■ کف هر دو دست را با کمی فاصله از باسن پشت بدن قرار میدهد و شانه ها کمی به عقب بر میگردد ■ با فشار دست ها و پاشنه ها به زمین باسن را از روی زمین بلند کرده و کف پاها و پنجه هردو پا روی زمین قرار میگیرد ■ باسن کاملا از زمین فاصله دارد ■ دست ها کاملا صاف و به زمین عمود است ■ کل بدن در یک راستا قرار میگیرد ■ زانوها کاملا صاف است ■ تا حد امکان سر به عقب بر میگردد و انقباضی در گردن نیست

✘ خطاهای اختصاصی:

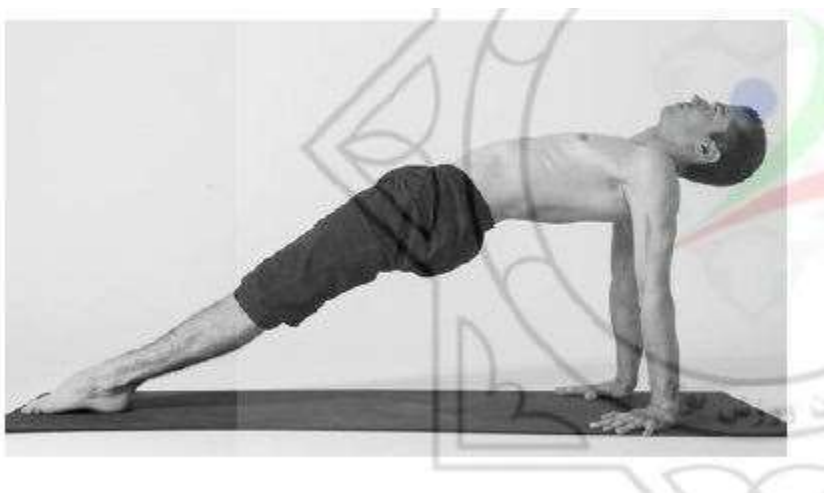
■ باسن بالا نیامده است ■ زانوها صاف نباشد ■ کل بدن در یک راستا نباشد ■ دستها و شانه ها به زمین عمود نباشد ■ آرنج دست ها صاف نیست

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارتهای کمتر: آرنج دست ها اول خم و بعد صاف می شود(۱-)

✘ حالت نمایشی: ندارد

آسان	سختی حرکت
قدرت	ویژگی های حرکت
لیفت	گروه حرکت



PLANK

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ رو به داورها

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار در حالی که تعادل خود را روی کف دست ها و پنجه های پا حفظ کرده بدن را از زمین بلند می کند

✘ اجرای پیشنهادی حرکت:

■ ورزشکار درحالیکه نیمرخش به سمت داورهاست روی زمین زانو می زند و سپس بدن رو به جلو آمده کف دست ها روی زمین قرار می گیرد
 ■ دست ها به زمین عمود می شود ■ دست ها به زمین فشار آورده و باسن و زانوها از زمین بلند می شود ■ باسن کمی پایین آمده زانوها را صاف و پنجه هر دو پا روی زمین قرار می گیرد ■ از سر تا پاشنه پا در یک راستا است و نگاه کمی جلوتر از بدن است گرفته شده و پشت بدن بدون انحنای است

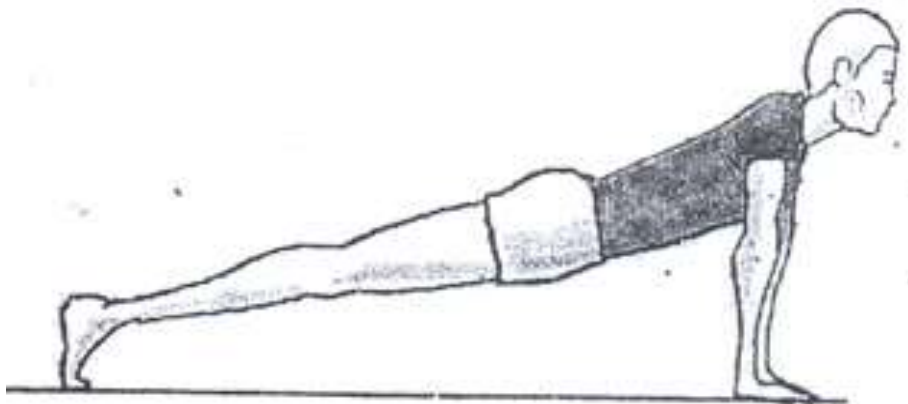
✘ خطاهای اختصاصی:

■ پشت بدن انحنای غیر یکنواخت دارد ■ سر افتاده ■ دست ها به زمین عمود نیست ■ زانوها صاف نیست

✘ مهارت های بیشتر: از حرکت chaturanga به حرکت plank آمدن و دوباره به همان حالت از حرکت برگشتن تمام نکات حرکت chaturanga باید رعایت شود

✘ حالت نمایشی: ندارد

آسان	سختی حرکت
قدرت	ویژگی های حرکت
لیفت	گروه حرکت



حرکات معکوس

HALF HEADSTAND

✧ جهت اجرای حرکت: نیمرخ رو به داورها

✧ حالت اجرای حرکت: ورزشکار باید تعادل خود را روی تاج سر و پنجه پا و حفظ کند در حالی که یک دست مچ دست دیگر را از پشت گرفته است

✧ اجرای پیشنهادی حرکت:

■ ورزشکار نیمرخ به داورها در وضعیت چهار دست و پا قرار می گیرد ■ تاج سر به آرامی روی زمین و بین دو دست قرار می گیرد ■ زانوها را صاف کرده و باسن را بالا می کشد ■ تعادل بدن روی پنجه پا و تاج سر برقرار می شود ■ پاشنه ها به هم چسبیده و انگشتان کمی از هم فاصله دارد ■ بازوها بلند شده و به پشت سر می رود و مچ یک دست دیگر را می گیرد ■ دهان بسته و نگاه بین دو ابرو است

✧ خطاهای اختصاصی:

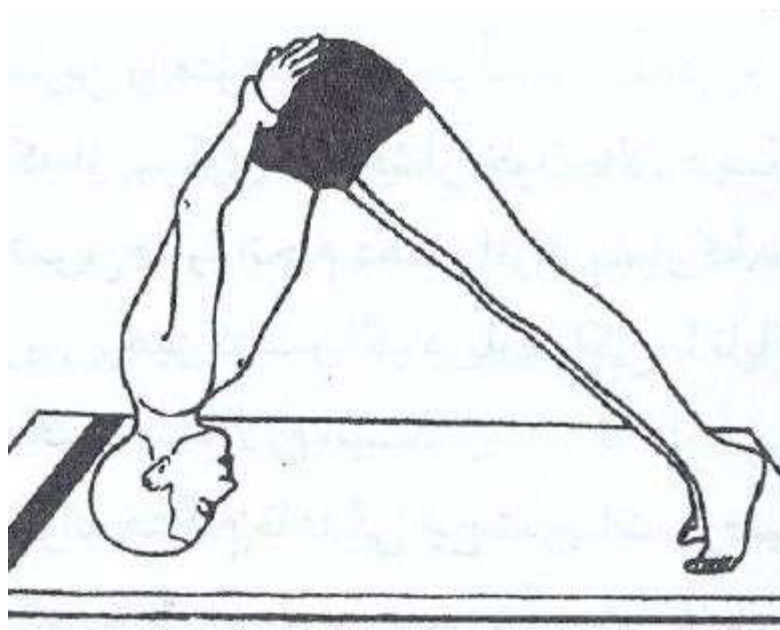
■ تاج سر روی زمین نباشد ■ گردن صاف نباشد ■ زانوها صاف نباشد ■ پاشنه ها از هم فاصله داشته باشد ■ دست ها از پشت یکدیگر را لمس نکرده باشند

✧ مهارت های بیشتر: ندارد

✧ مهارت های کمتر: پاشنه ها روی زمین باشد (۱-)

✧ حالت نمایشی: ندارد

متوسط	سختی حرکت
تعادل	ویژگی های حرکت
معکوس	گروه حرکت



INVERTED

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ رو به داورها

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید تعادل خود را روی شانه ها و بازوها و آرنج ها حفظ کند در حالی که پاها با زانوی صاف بالا رفته و زاویه ۴۵ درجه با زمین می سازد.

✘ اجرای پیشنهادی حرکت:

■ ورزشکار درحالیکه نیمرخ به سمت داورها دراز کشیده است کف دستها رو به سقف قرار دارد ■ ابتدا پاها را صاف از زمین بلند می کند و کنار هم قرار می دهد ■ با فشار دستها و بازوها باسن از زمین بلند می شود ■ ستون مهره ها از زمین فاصله پیدا کرده آرنج ها خم و کف دست ها تکیه گاه کمر می شود ■ قسمت تهیگاه در کف دست ها جایی می گیرد ■ سنگینی بدن روی دست ها است ■ هر دو زانو صاف در کنار هم قرار دارد ■ بالاتنه زاویه ۴۵ درجه با زمین می سازد ■ چانه به قفسه سینه فشار وارد نمی کند

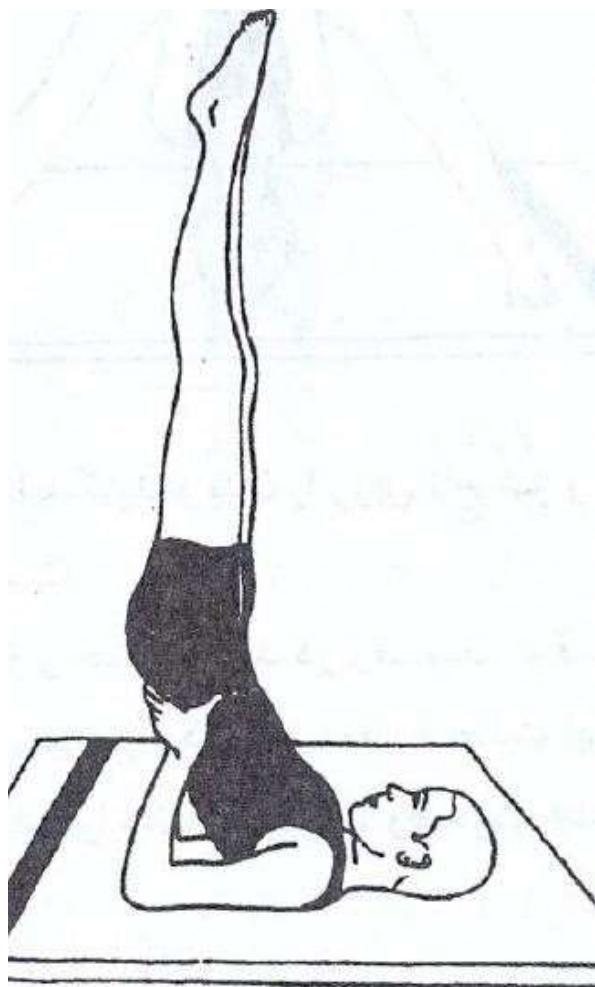
✘ خطاهای اختصاصی:

■ پاها صاف از زمین بلند نشود ■ تهیگاه در کف دست نباشد ■ زانوها کنار هم نباشند ■ زاویه بالاتنه ۴۵ درجه نباشد ■ چانه به قفسه سینه چسبیده در نتیجه گردن تحت فشار باشد

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: ندارد

✘ حالت نمایشی: ندارد



آسان	سختی حرکت
انعطاف	ویژگی های حرکت
معکوس	گروه حرکت

CROWN

✘ جهت اجرای حرکت: رو به داورها

✘ حالت اجرای حرکت: ورزشکار باید تعادل خود را روی دست ها و پاها حفظ کند در حالی که تاج سر روی زمین است.

✘ اجرای پیشنهادی حرکت:

■ ورزشکار رو به داورها ایستاده و پاها را حدود دو و نیم برابر عرض شانه باز می کند ■ دست ها روی کمر قرار می گیرد ■ زانوها صاف و قفل زانو انجام می شود ■ طول ستون مهره را کشیده و از لگن به جلو خم شده کف دست ها بین دو پا قرار می گیرد ■ نوک انگشتان دست ها رو به رو و انگشتان از هم کمی فاصله دارند ■ آرنج ها به عقب خم می شود و موازی یکدیگر قرار می گیرد ■ سر به سمت زمین می رود و تاج سر بین دست ها روی زمین گذاشته می شود ■ وزن بین کف پاها یکسان است ■ لبه خارجی پاها به زمین فشار داده می شود تا تعادل بیشتر حفظ شود

✘ خطاهای اختصاصی:

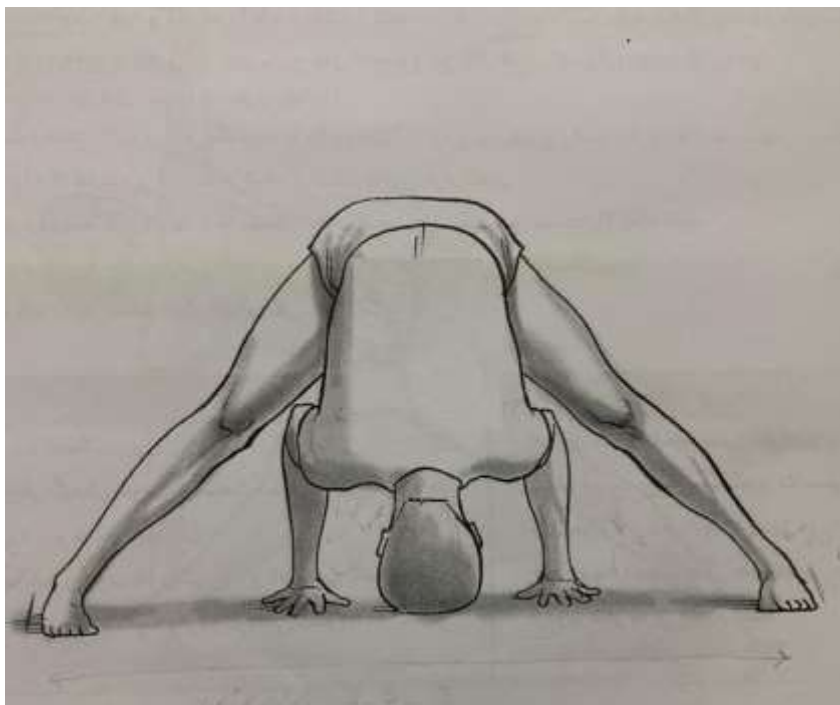
■ فاصله پاها از هم کمتر از دو و نیم برابر عرض شانه است ■ زانوها صاف نیست ■ ستون مهره ها انحنای غیر یکنواخت دارد ■ انگشتان دست رو به عقب است ■ آرنج ها موازی نیستند ■ تاج سر روی زمین نیست

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: زانوها خم و بعد صاف می شود در حد نهایی پاها جابجا میشود تا تاج سر به زمین برسد. (۱/۵-)

✘ حالت نمایشی: ندارد

سختی حرکت	سخت
ویژگی های حرکت	انعطاف، تعادل
گروه حرکت	معکوس



PLOUGH

✘ جهت اجرایی حرکت: نیمرخ رو به داورها

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید درحالیکه دراز کشیده و پاها پشت سر را لمس می کند تعادل خود را روی شانه ها حفظ نماید

✘ اجرای پیشنهادی حرکت:

■ ورزشکار درحالیکه نیمرخ به سمت داورهاست روی زمین دراز می کشد ■ دست ها کنار بدن قرار دارد ■ پشت دست ها رو به زمین است ■ پاها با زانوهای صاف ابتدا به زمین عمود می شود ■ با فشار دادن بازوها به زمین و کف دست ها به باسن پایین تنه از زمین جدا شده و پاها صاف بالا رفته و انگشتان پا بالای سر روی زمین قرار می گیرد ■ کف دست ها در ناحیه باسن به صورت تکیه گاه بدن باقی می ماند ■ زانوها حتما صاف باقی می ماند

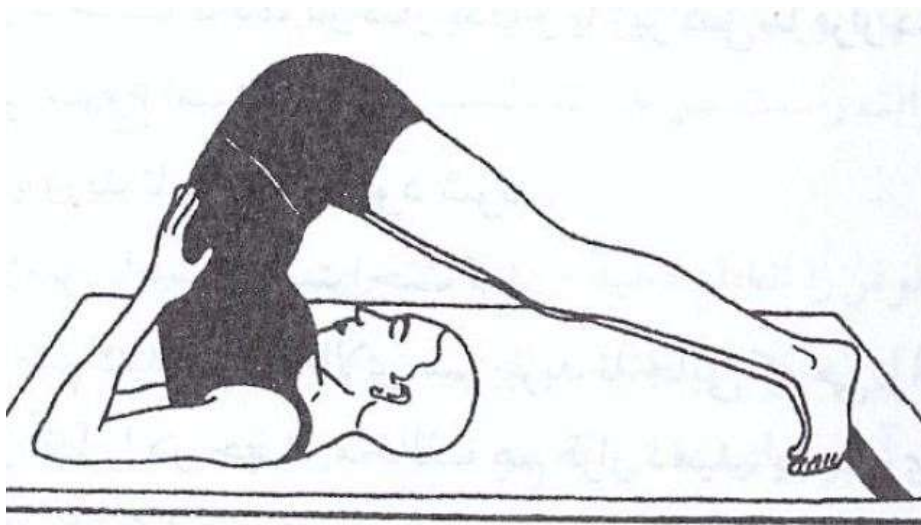
✘ خطاهای اختصاصی:

■ بدن با زانوهای خم بالا بیاید ■ انگشتان پا زمین را لمس نکند ■ در حالت پایدار حرکت زانوها صاف نباشد

✘ مهارت های بیشتر: ورزشکار اول با عضلات شکم پاها را صاف بالای سر می آورد سپس دست ها را پشت سر باسن قرار می دهد. (+۱) ورزشکار ابتدا با عضلات شکم پاها را صاف بالای سر آورده و به زمین می رساند سپس دستها را روی زمین قلاب کرده و با پشت صاف باقی می ماند (+۱,۵)

✘ حالت نمایشی: ندارد

متوسط	سختی حرکت
انعطاف	ویژگی های حرکت
معکوس	گروه حرکت



ONE LEGGED SHOULDER STAND

✘ جهت اجرای حرکت: نیمرخ رو به داورها

✘ حالت ماندن در حرکت: ورزشکار باید تعادل خود را روی شانه ها حفظ کند در حالی که یکی از پاها با زانوی صاف بالا عمود به زمین و انگشتان پای دیگر با زانوی صاف بالای سر روی زمین باشد

✘ اجرای پیشنهادی حرکت: (دستورالعمل سمت راست)

■ ورزشکار درحالیکه نیمرخ راستش به سمت داور راست روی زمین دراز می کشد ■ دست ها کنار بدن قرار می گیرد ■ کف دست ها رو به سقف ها با زانوی صاف بلند شده و به زمین عمود می شود ■ دست ها و بازوها به زمین فشار می آورد ■ پشت و باسن نرم از زمین جدا می شود ■ بالاتنه از زمین جدا شده و تعادل روی تیغه شانه برقرار می شود ■ دست ها از آرنج خم و بین کتف و کمر قرار گرفته و تکیه گاه می شود ■ آرنج ها اندازه عرض شانه فاصله دارد ■ پشت، کمر، باسن و پاها عمود می شود ■ پاها با زانوی صاف کنار هم قرار دارد ■ وزن بین بازوها گردن و شانه ها تقسیم شده پای راست با زانوی صاف به سمت زمین آمده و انگشتان زمین را لمس می کند

✘ خطاهای اختصاصی:

■ پاها با زانوی صاف بالا نمی آید ■ فاصله بین آرنج ها اندازه عرض شانه نیست ■ پشت، کمر، باسن و پاها به زمین عمود نیست ■ پاها کنار هم نیست ■ پایی که به زمین می آید صاف نیست ■ پایی که روی زمین است زانویش صاف نیست

✘ مهارت های بیشتر: ندارد

✘ مهارت های کمتر: اول زانوها خم است و بعد صاف می شود (-۱) زانوی پایی که روی زمین است صاف نیست. (-۱)

✘ حالت نمایشی: ندارد



سختی حرکت	سخت
ویژگی های حرکت	انعطاف، تعادل
گروه حرکت	معکوس