

تأثير التعلم بالاستكشاف الموجه في تعليم بعض المسكات
بالمصارعة الحرة للمبتدئين

أ.م.د. جلال خضر احمد م.د. فرهاد حسن رحيم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة السليمانية

جامعة حلبجة

ملخص البحث العربي:

تتضح أهمية البحث في الارتقاء بعلمية المصارعة نحو الأفضل باستخدام الأسلوب التعليمي المناسب الذي يعمل على تنمية أساليب التفكير عامة ومهارات التفكير الابتكاري خاصة لأنها من أهم أهداف التعليم في مختلف مراحل التعليم وخاصة المبتدئين لتعليم مسكات المصارعة في المدارس التخصصية والأندية الرياضية وبذلك يوفر الجهد ونختصر الزمن في التعليم الصحيح.

وكانت أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير التعلم بالاستكشاف الموجه في تعليم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.

وكانت أهم الاستنتاجات:

1- التعلم بالاستكشاف الموجه من الطرق التعليمية الناجحة والتي حققت أهدافها في تعليم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.

2- التعليم الفردي والذاتي من خصائص التعلم بالاكتشاف الموجه وهو ساعد على تعلم المهارات الصعبة.

وتم التوصية :

1- اعتماد التمرينات التعلية وفق التعلم بالاستكشاف الموجه في تعليم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.

2- التأكيد في التعليم للأداء الفني للمسكات بالمصارعة الحرة على التعليم الفردي والذاتي من كونه من خصائص التعلم بالاكتشاف الموجه .

The effect of learning by guided exploration on teaching some muses

Free wrestling for beginners

The two researchers

Prof. Dr. Jalal Khader Ahmed

M. Dr. Farhad Hassan Rahim

Summary of Arabic Research:

The importance of research is evident in the promotion of wrestling for the better by using the appropriate educational method that works to develop methods of thinking in general and innovative thinking skills in particular because it is one of the most important goals of education in various stages of education, especially beginners, to teach wrestling handles in specialized schools and sports clubs, thus light effort and shorten time in education the correct.

The research objectives were:

1- Recognizing the effect of guided exploration learning in teaching some grips in free wrestling for beginners.

The most important conclusions were:

1-Learning by exploration directed by successful educational methods that have achieved their goals in teaching some grips in free wrestling for beginners.

2-Individual and self-taught is a characteristic of guided discovery learning, and it helps to learn difficult skills.

It was recommended:

1- Adoption of ramping exercises according to guided exploration learning in teaching some grips in free wrestling for beginners.

2-Emphasis in education for the artistic performance of grasping free wrestling on individual and self-education as one of the characteristics of guided discovery learning.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

التعليم والتربية مؤسستان علميتان لهما التأثير المباشر في الارتقاء والتقدم الحضاري للشعوب التي تهتم بها ، لأنها تهتم ببناء جيل منذ نعومة أظفاره في رياض الأطفال وحتى مستوى الجامعي اهتمام علمي وتربوي لغرض إشغال المؤسسات المختلفة منها الاقتصادية والاجتماعية وحتى الرياضية والعمل على الارتقاء بتلك المؤسسات وعلى ضوءها يتم التقدم الحضاري والتطور العلمي.

وفي الجانب الرياضي فإن بناء الجيل الرياضي الصحيح سوف نتمكن من بناء الإبطال الذي يحققون الانجازات الرياضية العالية ، ويتم ذلك من خلال التعلم الحركي الصحيح المناسب للمبتدئين ولأي لعبة رياضية فرقية كانت أو فردية ، ونقصد بالتعلم الحركي هو احد علوم التربية الرياضية الذي يعمل على الأداء وفق مسارات حركية صحيحة وتساعد على بناء البطل مستقبلا من خلال التقدم المهاري والفني بأسلوب علمي وباستخدام الأساليب والطرق التعليمية المناسبة ومنها أسلوب التعلم بالاكتشاف الموجه ، إذ يعد هذا الأسلوب هو سلوك المتعلم للانتهاء من عمل تعليمي يقوم به بنفسه دون مساعدة أي هو احد أساليب التعلم الذاتي.

ولعبة المصارعة الحرة احد الألعاب الرياضية الفردية التي تتطلب مستوى عالي من التعلم والأداء الصحيح والمقنن علميا ، ولهذا التعليم ليس بالأمر السهل وإنما تحتاج إلى بناء بدني وفق مسار حركي لتنفيذ الأداء الصحيح للمسكات خلال فترة الصراع.

لذلك يعتبر تعليم الأداء الفني للمسكات وتنفيذها بالشكل الصحيح يحتاج إلى عملية تعليمية صحيحة تعتمد على وسائل مماثلة للأداء الصحيح وتساعد على تعلم الأداء الفني وخاصة المسكات المطلوبة في المصارعة.

وتتضح أهمية البحث في الارتقاء بعلبة المصارعة نحو الأفضل باستخدام الأسلوب التعليمي المناسب الذي يعمل على تنمية أساليب التفكير عامة ومهارات التفكير الابتكاري خاصة لأنها من أهم أهداف التعليم في

مختلف مراحل التعليم وخاصة المبتدئين لتعليم مسكات المصارعة في المدارس التخصصية والأندية الرياضية وذلك نوفر الجهد ونختصر الزمن في التعليم الصحيح.

1-2 مشكلة البحث :

الأداء الفني للمسكات بالمصارعة الحرة تتطلب مستوى تعليمي متقدم ووفق أساليب تعليمية تتحكم بالتفكير للمتعلم وخصوصا في مراحل التعلم الأولية الخام لان بناء الحركات بالشكل الخاطئ سوف يؤثر على الأداء الفني مستقبلا.

كما أن أساليب التعليم الحديثة تهتم بإعداد المبتدى من أجل أن يستطيع التعامل مع التغيرات الحادثة والتعايش معها ، لذا فقد أصبحت هناك ضرورة لإدخال التغيير المناسب على التعليم لأن الأساليب التقليدية أصبحت غير ذات جدوى في عصر التقنية .

ومن خلال خبرة الباحثان المتواضعة في التعلم الحركي ولعبة المصارعة الحرة وجدا إن سبب الإخفاق في الأداء الفني وعدم التقدم به نحو الأفضل يرجع إلى طريقة التعليم والأسلوب التعليمي الذي لا يحقق أهداف التعلم بالمصارعة الحرة للمسكات الفنية وهذا سبب مشكلة البحث التي جعلت الباحثان في التجريب والتقصي عن الحقائق العلمية لأسلوب التعلم بالاكشاف الموجه ومعرفة مدى قدرته في تعليم المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.

1-3 أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير التعلم بالاستكشاف الموجه في تعليم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.
2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعليم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.

3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعليم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.

1-4 فروض البحث:

1- وجود تأثير ايجابي في التعلم بالاستكشاف الموجه في تعليم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.
2- وجود فروقات معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعليم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.

3- وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تعليم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : اللاعبين المبتدئين في نادي ثورة بمحافظة كركوك للموسم الرياضي (2020-2021).

1-5-2 المجال المكاني: قاعة المصارعة في نادي ثورة بمحافظة كركوك

1-5-3 المجال الزمني: المدة 2021/1/17 ولغاية 2021 /3/18 .

2- الدراسات النظرية:

1-2 مفهوم التعلم بالاستكشاف :

التعلم بالاستكشاف " هو التعلم الذي يحدث كنتيجة لمعالجة المعلومات وتركيبها وتحويلها حتى يصل إلى معلومات جديدة ، والتعلم بالاكتشاف تجربة وإطار لمساعدة المتعلمين نصل إليها خاتمة معقولة ، هي عملية تفكير تتطلب من الفرد إعادة تنظيم المعلومات المخزونة لديه وتكيفها بشكل يمكنه من رؤية علاقات جديدة لم يكن معروفة لديه قبل الموقف الاستكشافي " (6: 57)

كما يعد هو" محاولة الفرد للحصول على المعرفة بنفسه ، فهو يعيد لنا المعلومات بهدف التوصل إلى معلومات جديدة ، فالتعلم بالاكتشاف هو سلوك المتعلم للانتهاء من عمل تعليمي يقوم به بنفسه دون مساعدة من المعلم" (1: 85)

2-2 أنواع التعلم بالاكتشاف:-

1- الاكتشاف الموجه : وفيه يزود المتعلمين بتعليمات تكفي لضمان حصولهم على خبرة قيمة ويشترط إن يدرك المتعلمون الغرض من كل خطوة من خطوات الاكتشاف (10: 68) .

كما يعد " من أكثر الأساليب الحديثة فاعليه في تنمية التفكير الابتكاري" (8 : 258)

2- الاكتشاف شبه الموجه : وفيه يقدم المعلم المشكلة للمتعلمين ومعها بعض التوجيهات العامة بحيث لا يفيد ولا يحرمه من فرض النشاط العلمي والعقلي ويعي المتعلمين بعض التوجيهات

3- الاكتشاف الحر: هو إن لا يجوز إن يخوض به المتعلمين إلا بعد ان يكونوا قد مارسوا النوعين السابقين ، وفيه يواجه بمشكلة محددة ، ثم يطلب منهم الوصول إلى حل لها ويترك لهم حرية صياغة الفروض وتصميم التجارب وتنفيذها (7: 98)

2-3 تحديد دور المعلم في التعلم بالاستكشاف: (5: 86)

- 1-تحديد المفاهيم العلمية والمبادئ التي سيتم تعلمها وطرحها في صورة تساؤل أو مشكله .
- 2-إعداد المواد التعليمية اللازمة لتنفيذ التعلم للأداء المهاري.
- 3-صياغة المشكلة على هيئة استله فرعية بحيث تنمي مهارة فرض الفروض لدى المتعلمين .
- 4-تحديد الأنشطة او التجارب الاكتشافية التي سينفذها المتعلمون .
- 5-تقويم المتعلمين ومساعدتهم على تطبيق ما تعلموه في مواقف جديدة .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث: أن طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحث إن يستخدم المنهج المناسب والملائم لحل مشكلة بحثه لذا فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) (الضابطة والتجريبية) لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

2-3 مجتمع البحث وعينه: تم تحديد مجتمع البحث باللاعبين المبتدئين في نادي الثورة في محافظة كركوك والبالغ عددهم (14) مصارع ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (12) مصارع وهم يشكلون نسبة (85.714%) ، ثم تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) كل مجموعة (6) لاعبين وتم إيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			التقييم
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.128	5.425	1.665	30.687	4.072	1.245	30.568	الوزن /كغم
غير معنوي	0.051	3.418	3.784	110.68	3.208	3.547	110.56	الطول/ سم
غير معنوي	1.359	7.409	0.332	4.481	5.525	0.234	4.235	المسكة العباسية/ عدد
غير معنوي	0.122	5.606	0.274	4.887	4.951	0.241	4.867	مسكة الكندة/ عدد
غير معنوي	1.194	4.827	0.187	3.874	3.86	0.154	3.989	مسكة العقدة/ عدد

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة $(0.05) = 2.23$

3-3 وسائل جمع المعومات وأدوات البحث :

3-3-1 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الملاحظة العلمية

3-الاختبارات المستخدمة.

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1-ساعة توقيت.

2-شريط قياس.

3-ميزان طبي.

4- بساط مصارعة

3-4 إجراءات البحث :

3-4-1 تحديد متغيرات البحث: قام الباحث بمراجعة المصادر والمراجع الخاصة بالمصارعة والبحوث السابقة لاحظ بعض المسكات الضرورية للاعب المصارعة وتعتبر كمؤشر على نجاح باقي المسكات الأخرى وهي (المسكة العباسية ومسكة العقدة والكندة).

3-4-2 تقييم المسكات من (10) درجات ويكون من قبل لجنة تحكيم وحسب الجدول (2) الآتية:

جدول (2)

يبين تقييم أقسام كل مسكة من المسكات المستخدمة

ت	اسم المسكة	الجزء الابتدائي	الجزء الرئيسي	الجزء الختامي	الدرجة الكلية للتقييم
1	العباسية	4	2	4	10
2	الكندة	4	4	2	10
3	العقدة	4	4	2	10

3-4-4 التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2021/1/17 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد ومعرفة الصعوبات التي تواجه البحث في تطبيقها.

3-5 التجربة الميدانية :

3-5-1 الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ 2021/1/19

3-5-2 التجربة الرئيسية : للمدة من 2021/1/20 ولغاية 2021/3/17

3-5-3 : الاختبارات البعدية : أجريت بتاريخ 2021/3/18

3-6 طريقة التعلم المستخدمة : تم وضع مجموعة من التمرينات التعليمية الخاصة بمسكات المصارعة المستخدمة وتم تطبيقها بطريق التعليم المستخدمة وهي الاكتشاف الموجه.

وتم التمرينات حسب وحدات التعلم الخاصة بالمدرّب في النادي (انظر ملحق (1)) ولمدة ثمان أسابيع وبواقع وحدتين تعليمية في الأسبوع إي (16) وحدة تعليمية.

3-7 الوسائل الإحصائية: تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

1-الوسط الحسابي

2-الانحراف المعياري

3-اختبار ت للعينات المترابطة.

4-اختبار ت للعينات الغير مترابطة.

5-النسبة المئوية.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يوضح قيم (ت) القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في التقييم المستخدمة

مستوى الدلالة	المجموعة الضابطة				التقييم
	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		
			البعدي	القبلي	
معنوي	3.428	0.551	6.124	4.235	المسكة العباسية/ عدد
معنوي	2.902	0.471	6.234	4.867	مسكة الكندة/ عدد
معنوي	2.825	0.436	5.221	3.989	مسكة العقدة/ عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى $(0.05) = 2.57$

جدول (3)

يوضح قيم (ت) القبلية والبعدية للمجموعة والتجريبية في التقييم المستخدمة

مستوى الدلالة	المجموعة التجريبية				التقييم
	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		
			البعدي	القبلي	
معنوي	4.348	0.884	8.325	4.481	المسكة العباسية/ عدد
معنوي	4.158	0.776	8.114	4.887	مسكة الكندة/ عدد
معنوي	4.614	0.796	7.547	3.874	مسكة العقدة/ عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى $(0.05) = 2.57$

جدول (4)

يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التقييم المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		التقييم
		ع	س	ع	س	
معنوي	7.122	0.423	8.325	0.547	6.124	المسكة العباسية/ عدد
معنوي	5.193	0.478	8.114	0.654	6.234	مسكة الكندة/ عدد
معنوي	6.202	0.712	7.547	0.447	5.221	مسكة العقدة/ عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى $(0.05) = 2.23$

من خلال ملاحظة الجدولين (3) و(4) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في التقييم المستخدم ولصالح التقييم البعدي وهذا يدل على أن المجموعتين

قد تعلمت في الأداء المهاري (أنواع المسكات) بالمصارعة الحرة قيد الدراسة وكانت نتائجهم نحو الفضل وهذا يرجع إلى تطبيق التمرينات التعليمية بالشكل الصحيح وانتظام العينة بالتطبيق.

ويعزو الباحث هذا التعلم والتحسين للمجموعة الضابطة في المهارات نتيجة الالتزام العينة بالتطبيق وانتظامه بتعليمات المدرب ولهذا يرى (سعد محسن ، 1996) " أن البرنامج التعليمي يؤدي حتما إلى تطور الانجاز، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم ويرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تعليمية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة " (2: 98) .

بالإضافة إلى التنوع بالتمرينات والمهارات قد ساعد على تطور المجموعة الضابطة وهذا ما تشير إليه عفاف عبد الكريم (1990) "يجب إن يقدم المدرب ممارسات متنوعة للمهارات المفتوحة بالتنوع أو التشعب في النماذج ضروري حتى يمكن مقابلة الحاجات المتغيرة للمهارات" (4: 25) .

من خلال ملاحظة جدول (5) تبين هناك فروق معنوية في تقييم الأداء الفني للمسكات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

ويرجع هذا التعلم إلى طريقة التعلم المستخدمة والمؤثرة وهي الاكتشاف الموجه في التعليم وخصوصا لتعليم الأداء الفني للمسكات قيد الدراسة والتي تعتمد على التدرج بالتعليم وكذلك التعليم الفردي والذاتي وهذا ما يراه ظاهر هاشم "إن من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم انه لا بد إن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرس يتبع الخطوات الأساسية السلمية للتعلم والتعليم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز على المحاولات والتكرار متواصل لحين ترسيخ وثبات الأداء" (3 : 102).

ويمكن للمتعلم " من استكشاف المعلومات بشكل ايجابي مما يساعده على الاحتفاظ بالتعلم ويؤدي إلى زيادة واقعية المتعلم نحو التعلم، وذلك باحتوائه على التشويق والإثارة التي يشعر بها المتعلم أثناء استكشاف المعلومات" (9: 82).

كما تعد هذه الطريقة ناجحة لتعلم المبتدئين في اللعبة إذ تعد الفائدة في " هذا النوع من الأساليب تظهر في المرحلة الأولى من تعلم المهارة عندما يحتاج المتعلم إلى التعرف على نقاط هامة بعد كل أداء لتساعده على تصحيح أدائه الفني" (4 : 79).

5-الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات :

1- التعلم بالاستكشاف الموجه من الطرق التعليمية الناجحة والتي حققت أهدافها في تعليم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.

2- التعليم الفردي والذاتي من خصائص التعلم بالاكتشاف الموجه وهو ساعد على تعلم المهارات الصعبة.

2-5 التوصيات :

1- اعتماد التمرينات التعليمية وفق التعلم بالاستكشاف الموجه في تعليم بعض المسكات بالمصارعة الحرة للمبتدئين.

2- التأكيد في التعليم للأداء الفني للمسكات بالمصارعة الحرة على التعليم الفردي والذاتي من كونه من خصائص التعلم بالاكشاف الموجه .

المصادر :

1- جابر عبد الحميد جابر . سيكولوجية تعلم. نظريات وتطبيقات : دار الكتاب الحديث ، الكويت، 1989

2- سعد محسن إسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد : أطروحة دكتوراه ، بغداد ، 1996 .

3- ظاهر هاشم إسماعيل: الأسلوب التدريبي المتداخل وأثره في التعليم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس، أطروحة دكتوراه، جامعة، 2002.

4- عفاف عبد الكريم . التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية : الإسكندرية ، منشأة المعارف، 1990.

5- فتحي مصطفى الزيات . سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي : دار النشر للجامعات ، القاهرة ، 1996.

6- كريمان محمد بدير . التعلم - وطرق التعلم - التربية - وأساليب التدريس : عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2008 .

7- مادان موهان ، رونالدا ، هل (محرر) . تفريد التعليم والتعلم في النظرية والتطبيق : ترجمة إبراهيم محمد الشافعي ، الكويت ، مكتبة الفلاح ، 1997

8- محمد مهدي محمد . اثر استخدام الاكتشاف الموجه في تعليم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة و تنمية الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية : بحث منشور ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، العدد 44 ، 2015 .

9- نوال إبراهيم شلتوت وآخرون. طرق التدريس في التربية الرياضية التدريس التعليم والتعلم ، الجزء الثاني ، مكتبة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، 2002.

10-Barrie Bennett & other, cooperative learning, university of Toronto,1991

<http://www.spneeds.org/vb/showthread.php?p=4666412>

ملحق (1)

نموذج من الوحدات التعليمية (وفق الاكتشاف الموجه)

هدف الوحدة التعليمية: تعلم الأداء الفني للمسكات بالمصارعة الحرة

الأسبوع : الأول

الوحدة التعليمية: I

الملاحظات	التكرارات	التفاصيل والتمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
				القسم التمهيدي
	2×7	1-مسك الزميل من الخصر والذراع الواحدة من وضع الوقوف ثم قتل الجذع إلى الخلف والأسفل عمل الإطاحة للأسفل دون الرمي بها إلى الأرض مع	85 دقيقة	القسم الرئيسي:
			50 دقيقة	1-التعليمي
				2-التطبيقي

		ثني الركبتين ثم الوقوف والعودة مرة أخرى. 2- من وضع الوقوف مسك الزميل من ذراع واحدة وحملها على الكتف الأيسر ومد الجذع للأسفل والأعلى.		
	2×9			
	2×8	3- من وضع الوقوف فتحا مع وضع الزميل في وضعية الميزان على الكتفين ثم يتم فتل الجذع إلى الجهتين اليسار واليمين.		
	2×7	4- من وضع الوقوف مسك الدمية من الرأس بالقبضة المزدوجة القفل ثم يتم تقويس الظهر للخلف ورفع الدمية للأعلى ومد الرجلين ثم العودة لوضع البداية		
				القسم الختامي